

Ein gesundes neues Jahr - gute Vorsätze umsetzen -NEU-

Ein gesundes neues Jahr - gute Vorsätze umsetzen -NEU-

Zum Jahreswechsel haben die guten Vorsätze Hochsaison! Gesundere Ernährung, Abnehmen und mehr Sport stehen bei vielen ganz oben auf der Liste. Im Januar gelingt es meist noch die guten Vorsätze umzusetzen, aber dann kehren die alten Gewohnheiten zurück und es werden die Neujahrsvorsätze über Bord geworfen. Wie können neue Vorsätze zur guten Gewohnheit werden? Welche Tipps oder Tricks können helfen, dran zu bleiben? In diesem Kurs erhalten Sie Anregungen, wie sich das Haltbarkeitsdatum Ihrer guten Vorsätze verlängern lässt und nicht schon nach wenigen Wochen abläuft. Jeder weiß, dass das beste Rezept für eine gute Gesundheit eine vollwertige und ausgewogene Ernährung und ausreichend Bewegung ist. Nach dem Motto "genussvoll und aktiv leben" kochen Sie an diesem Abend zusammen nach leckeren Rezepten und genießen die Gerichte gemeinsam. Dabei tauschen Sie sich über Erfahrungen mit Vorsätzen und Gewohnheiten aus. So kann 2019 ein gesundes, glückliches und genussvolles neues Jahr werden! Mitzubringen ist eine Schürze, Behälter für Reste und die Freude am Kochen. Die Lebensmittelumlage wird direkt mit der Dozentin abgerechnet.

Dozent(en):	Fischer, Ursula
Veranstaltungsort:	VHS: Raum 07 - Küche
Veranstaltungstag(e):	Mittwoch
Zeitraum:	Mi. 30.01.2019 - Mi. 30.01.2019
Dauer:	1 Termine
Gebühren:	21,- € (15,75 € ab 8 Teilnehmern)
Mindestteilnehmer:	6
Teilnehmer maximal:	12

Einzeltermine

30.01.2019

17:15 - 21:00 Uhr

VHS: Raum 07 - Küche