

"Auf die Teller, fertig, los"-sportlich Aktive

Ziel: Besonders für sportlich aktive Menschen gibt es viele verschiedene Ernährungsempfehlungen. In dem Workshop sollen Unklarheiten beseitigt werden und viele gesundheitsförderliche Lebensmittel für körperlich Aktive gezeigt werden.

Inhalte

Was genau esse ich am besten vor und nach dem Sport?

Mit welchen leckeren Gerichten kann ich mein Essen optimal zusammenstellen?

Welche Lebensmittel machen mich und meinen Körper fit?

Benötige ich Nahrungsergänzungen?

Viele Fragen rund um das Thema „Richtig essen vor, während und nach dem Sport“ werden beantwortet. Dazu bereiten wir in toller Atmosphäre leckere Rezepte zu und zwar nicht nur für sportlich Aktive.

Angebot

Gruppenangebot/Workshop oder Vortrag
Zeiten in Absprache, je nach Art des gewählten Angebotes.

min. 8 Teilnehmer pro Durchgang
max. 12 TN (Workshop)



Dozent

Irmtraud Retzlaff
Zertifizierte Ernährungsberaterin VFED

Einsatzgebiet: Oldenburg und im Umkreis von 60km

Organisation

wird vom Betrieb gestellt: Raum (ca. 30 m²), Tische und Stühle, (bei Workshop: Küche)

wird vom Dozent gestellt: Lebensmittelattrappen, Präsentation

Halbtagesveranstaltung (4,5 Stunden im Block inkl. Pausen)

Ganztagesveranstaltung (8 Stunden im Block inkl. Pausen)

