

Kursbeschreibung Workshops

Glücklich und schlank (2 Termine) - Workshop 6

Inhalt des Kurses:

Unser Wohlbefinden hängt hauptsächlich von unserem Stoffwechsel ab! Leider sind wir und unser Stoffwechsel irritiert durch die vielen verwirrenden Ratschläge zum Thema Essen. In diesem Kurs erhalten Sie im ersten Termin Einblick in zwei wichtige Ernährungsmethoden aus Ost und West: das Jahrtausende alte Wissen der Ernährungslehre aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und neue Forschungen zum individuellen Stoffwechselprofil aus den USA. Beide Methoden haben den ganzen Menschen in Blick und dasselbe Ziel, den gesunden Stoffwechsel, daher lassen sie sich gut kombinieren. Miteinander verbunden bieten sie ein logisches, einfaches und leckeres Konzept, das leicht umzusetzen ist, satt macht und die Pfunde purzeln lässt! Im ersten Teil des Workshops beschäftigen wir uns mit der Theorie. Beim zweiten Termin setzen wir unser neu erworbenes Wissen in der Küche um und kochen (und verspeisen) ein leckeres Menü!

Termine*:	Fr. 08.06.2018 - 09.06.2018
Uhrzeit:	Fr. 17:00 - 20:00 Uhr Sa. 14:00 - 17:30 Uhr
Einheiten:	2
Kursleiter/in **::	Alexandra Nürnberger
Teilnehmeranzahl:	14
Kosten:	65,00 € Keine Jahresgebühr erforderlich
Zielgruppe:	Einsteiger & Fortgeschrittene
Raum/Ort:	Raum 258
Anmeldung:	Die schriftliche Workshop-Anmeldung ist erforderlich. Das Anmeldeformular finden Sie unter dem Menüpunkt "Anmeldung" auf: www.siemens.com/sportundgesundheit/erlangen Bitte senden Sie die Workshop-Anmeldung an: sportzentrum.hr@siemens.com

** Aufgrund interner Änderungen kann es zu kurzfristigen Trainerwechseln kommen.