262-4900 Lieber leichter - Ausgewogen essen und genießen Zertifizierter und gefördeter Kurs

Beginn	Mittwoch, 21.10.2026, 18:00 - 21:00 Uhr
Kursgebühr	148,00 €
Dauer	4 Termine
Kursleitung	Tanja Kerscher
Kursort	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Ko, Seiboldsdorfer Mühle 7, 83278 Traunstein

Mit vielfältigen Übungen und Geschmackserlebnissen lernen Sie im Kurs Ihre eigenen Ernährungsgewohnheiten und die Vielfältigkeit von Genuss mit allen Sinnen kennen und verstehen. Informationen und Praxisbeispiele geben einen Überblick über das, was unter gesunder, ausgewogener und vollwertiger Ernährung zu verstehen ist. Sie erfahren, wie Sie Ihre Ernährungsgewohnheiten erweitern können und wie eine eigenverantwortliche und nachhaltige Ernährungsumstellung hin zu einer individuellen, bedarfsgerechten, das Gewicht stabilisierenden Ernährungsweise gelingen kann. In Kochbeispielen probieren Sie aus, welche Ernährungsmöglichkeiten es gibt und welche Ihnen gut bekommen. Sie erhalten Tipps für den Einkauf und die schonende, geschmackvolle und umweltbewusste Nahrungszubereitung. Anregungen zu mehr und regelmäßiger Bewegung und Entspannung im Alltag ergänzen das Angebot.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
21.10.2026	18:00 - 21:00 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Kochschule
24.10.2026	10:00 - 13:00 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Kochschule
28.10.2026	18:00 - 21:00 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Kochschule
31.10.2026	10:00 - 13:00 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Kochschule

zur Kursdetail-Seite