

AGENDA // Basisseminar 1

Datum: **6. September 2021**

Ort: ganz & gar · Die Kinder- und Familienkochschule
Lange Straße 31 · 04103 Leipzig
www.ganzundgar-kochen.de

9:00 Uhr **BEGRÜßUNG**

9:15 Uhr **GUTES ESSEN UND TRINKEN – GUT VERSORGT DURCH TAG UND NACHT**

- Einfluss von Schichtarbeit auf den Körper
- Empfehlungen zur Mahlzeitengestaltung

Referentinnen: Anne Walther, Diplom-Ernährungswissenschaftlerin
und Carmen Knoth, Diplom-Oecotrophologin

11:00 – 12:30 Uhr **GUTES ESSEN UND TRINKEN – PRAXIS**

- Rezeptideen: Zubereitung verschiedener Speisen inkl. Warenkunde
- Gemeinsames Mittagessen

Referentinnen: Anne Walther, Diplom-Ernährungswissenschaftlerin
und Carmen Knoth, Diplom-Oecotrophologin

12:45 – 14:15 Uhr **BEWEGUNG: BEWEGTE PAUSE**

- Theorie: Einführung in das Thema Gesundheit

Referenten: Ralf Braune, Diplom-Sportwissenschaftler
und Hendrik Heinzmann, Diplom-Sportwissenschaftler

14:30 – 14:45 Uhr **PRAXIS: WIE VIEL BEWEGUNG IST GESUND? – PRAKTISCHE ÜBUNGEN**

14:45 – 15:45 Uhr **EINFÜHRUNG ENTSPANNUNG**

- Vorstellung und Durchführung von Entspannungsmethoden

Referenten: Ralf Braune, Diplom-Sportwissenschaftler
und Hendrik Heinzmann, Diplom-Sportwissenschaftler

15:45 – 16:00 Uhr **ABSCHLUSS UND FEEDBACK**

Teilnehmerorientiert kann es zu Verschiebungen im Ablaufplan kommen. Pausen sind eingeplant.