KEB Katholische Erwachsenenbildung Rottal-INN-Salzach e.V.

Genährt durch die Schwangerschaft – Basis Kurs

Workshop

Sa 07.02.2026, 10.00 - 12.00 Uhr

An diesem Vormittag erhältst du wertvolle Einblicke, warum eine gesunde und ausgewogene Ernährung in der Schwangerschaft eine wichtige Rolle spielt - für dein Wohlbefinden und die optimale Entwicklung deines Babys.

Außerdem lernst du, wie du deine Mahlzeiten nährstoffreich und ausgewogen gestaltest und bekommst einfache, alltagstaugliche Ernährungstipps. Im Anschluss hast du die Möglichkeit, deine Fragen zu stellen und dich mit anderen werdenden Müttern auszutauschen.

Inhalt im Überblick:
- Bedeutung der Ernährung in der Schwangerschaft
- Makronährstoffe: Protein, Fett, Kohlenhydrate
- Teller nährstoffreich zusammensetzen
- Alltagstipps & Handout
- Fragen & Austausch

nächster Kurs: 18. April von 10 - 12 Uhr

weitere Infos, Angebote und Termine unter:
www.biburger-hebammenpraxis.de

Ort
Biburger Stadl, Biburg 2, 84558 Kirchweidach

Mitveranstalter
Biburger Hebammenpraxis

Referentin
Carina Marschall

Kosten
29 Euro (inkl. Handout, Snacks & Getränke)

Anmeldung
über www.biburger-hebammenpraxis.de

mehr Infos & Anmeldung

VÖ: 2025-10-28 10:52:57

Tel. (08671) 41 44
info@keb-ris.de
www.keb-ris.de