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

Genährt durch die Schwangerschaft – Intensiv Kurs

Workshop

Sa 14.03.2026, 10.00 - 16.00 Uhr

An diesem Tag erfährst du, welche essenzielle Rolle deine Ernährung in der Schwangerschaft spielt – nicht nur für dein Wohlbefinden und deine Gesundheit, sondern auch für die optimale Entwicklung deines Babys. Du erfährst außerdem, wie du bereits in dieser besonderen Zeit den Grundstein für die späteren Essgewohnheiten und die Gesundheit deines Kindes legst.

Basierend auf den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen lernst du, wie du deine Mahlzeiten optimal zusammenstellst, um alle wichtigen Nährstoffe abzudecken. Doch es bleibt nicht nur bei der Theorie: Passend zum wöchentlichen Thema kochst du gemeinsam in der Gruppe ein leckeres Abendessen und setzt das Gelernte direkt in die Praxis um.

Du erhältst zudem Tipps, wie Du Dein neues Wissen schrittweise im Alltag umsetzen kannst. Darüber hinaus begleite ich Dich für einen Monat via Chat-Support bei Fragen und Umsetzungsschwierigkeiten. Ein ausführliches Handout sowie inspirierende Rezeptideen runden das Paket ab.

Ort
Biburger Stadl, Biburg 2, 84558 Kirchweidach

Mitveranstalter
Biburger Hebammenpraxis

Referentin
Carina Marschall

Kosten
149 Euro (inkl. Handout & Rezepte,Abendessen inkl. Getränke, Chat-Support für einen Monat nach dem Workshop)

Anmeldung
über www.biburger-hebammenpraxis.de

mehr Infos & Anmeldung

VÖ: 2025-10-28 11:04:13

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