872	Mythen, Trends und Gesundheit – was steckt wirklich hinter der Ernährung?
Ziel	Sie verfügen über eine eigene Meinung bezüglich der Mythen und Trends zum Thema Ernährung und können so zu einer besseren Gesundheit beitragen.
Inhalt	Folgende Themen werden im Fachreferat aufgegriffen: <ul style="list-style-type: none">• Nährwerte richtig interpretieren• Saisonal und regional• Verschiedene Ernährungsstrategien<ul style="list-style-type: none">○ Vollwert-Ernährung○ Traditionell Chinesische Medizin○ Nahrungsmittelpyramide○ low carb/high Protein
Voraussetzung	keine
Dauer/Zeit	Dienstag, 04.11.2025, 19.00 – 21.00 Uhr
Gruppengrösse	mindestens 10 Personen
Kursleitung	Silvia Wagner, Kinesiologin, Personal Fitness Trainerin und Dozentin für Komplementärtherapie
Kursort	bwz uri, Attinghauserstrasse 12, 6460 Altdorf, Aula
Kursgeld	CHF 40.00
Mitbringen	Schreib- und Notizmaterial
Anmeldeschluss	13.10.2025 online via Anmeldeformular