

„PAUSENSNACKS UND BRAINFOOD – MEHR POWER IM ALLTAG“

WORKSHOP: ERNÄHRUNG

„Lernen Sie Brainfood und kraftvolle Pausensnacks in Theorie und Praxis kennen. Leichte, ausgewogene Mahlzeiten und Pausensnacks, die alle wichtigen Nährstoffe liefern, die der Körper und das Gehirn brauchen, sind optimal, damit Sie während des Arbeitstages leistungsfähig bleiben.“

Der Workshop findet in Kooperation und mit freundlicher Unterstützung der AOK Hessen und Rheinland-Pfalz/Saarland statt.

→ Für: **Alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter**

- Zeit I: Donnerstag, 13. Februar 2020 (09:30 - 12:30 Uhr)
- Ort I: Kolpinghaus Mainz
- Kursbegleitung: Jomin Pulipara
- Kurs Nr. 2020 AM 4
- Anmeldeschluss: 13. Dezember 2019

- Zeit II: Dienstag, 10. März 2020 (09:30 - 12:30 Uhr)
- Ort II: Gemeindezentrum St. Martin, Pohlheim
- Kursbegleitung: Jomin Pulipara
- Kurs Nr. 2020 AM 7
- Anmeldeschluss: 10. Januar 2020

- Zeit III: Donnerstag, 18. Juni 2020 (09:30 - 12:30 Uhr)
- Ort III: Gemeindezentrum St. Stephanus, Dreieich
- Kursbegleitung: Jomin Pulipara
- Kurs Nr. 2020 AM 14
- Anmeldeschluss: 22. April 2020

- Zeit IV: Dienstag, 22. September 2020 (09:30 - 12:30 Uhr)
- Ort IV: Kardinal-Volk-Haus, Alzey
- Kursbegleitung: Jomin Pulipara
- Kurs Nr. 2020 AM 18
- Anmeldeschluss: 24. Juli 2020