

S'Eimoleis (1x1) vo de Vitamine

An diesem Kurs lernst du die wichtigsten Grundlagen über die Welt der Vitamine und spezifische Tipps & Tricks wie Vitamine und Enzyme untereinander funktionieren. Brauchen wir überhaupt zusätzliche Nahrungsergänzung oder reicht eine gesunde Ernährung aus?

Wie steht es um die Nährstoffversorgung der schweizer Bevölkerung - eine Analyse des Bundesamts für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (BLV).

Welche Hauptgruppen der Vitamine gibt es und in welchen Lebensmittel kommen sie vor? Was sind die aktuellen Richtlinien und Einnahmeempfehlungen der europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit (European Food Safety Authority EFSA)? Wie erkenne ich ein qualitativ hochwertiges Produkt und auf was muss ich beim Kauf im Internet achten?



Was dich erwartet: Eine fundierte & kurze Übersicht der wichtigsten Vitamine, ihre Aufgaben im Körper, wie äussert sich ein Mangel, Vorkommen in der Nahrung, Einnahmeempfehlungen & Richtlinien sowie Grenzwerte

Wo: Lindenfeld / Haus am Teich, Schulungsraum 1. Stock, Zollweg 12, 5034 Suhr

Wann: Samstag 3. Mai 2025 um 9.30 bis 12.30 Uhr / Türöffnung 9.15 Uhr

Für wen: Offen für alle Interessierten, keine Vorkenntnisse nötig

Mitbringen: Schreibutensilien für Notizen

Kosten: CHF 110.- vor Ort zu begleichen in bar oder per Twint

Anmeldung: Sarah Brunner 079 344 54 47 oder sarah-brunner@outlook.com

Anmeldefrist: Jeweils 1. Woche vorher, die Anmeldung ist verbindlich da die Teilnehmerzahl begrenzt ist

weitere Kursdaten: Mi 7.5.25 oder Mo 16.6.25 / Zeit 18.45 – 21.45 Uhr

Dini Kursleiteri



Härzlich Sarah Brunner

dipl. Physiotherapeutin FH
dipl. Fachberaterin Mikronährstoffe

weitere Kurse unter www.therapie-die-bewegt.ch