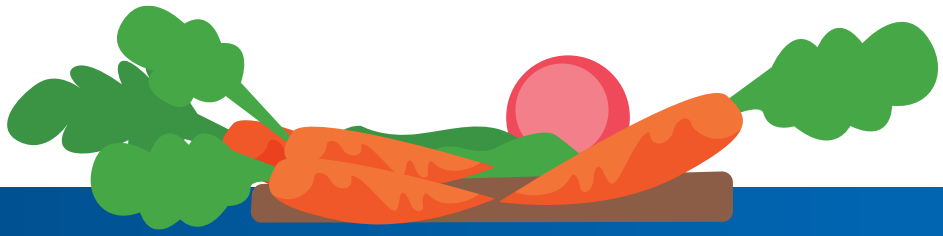
BAHNBKK



Mach Dich stark. Bleib gesund. Wir laden ein zur

Ernährungswoche 20//45

Das Netzwerk 20//45 lädt in Zusammenarbeit mit der BAHN-BKK und den Azubis der DB Gastronomie vom 18. bis 22. Januar zu einem großartigen Event ein. In dieser Woche werden wir sowohl Web-Seminare, als auch interaktives Live-Kochen per Microsoft Teams durchführen.

Montag, 18.1.2021,
10:30–11:15 Uhr:
Live-Zubereitung: Porridge
→ zusätzliche Informationen zum schnellen und gesunden Frühstück – auch für unterwegs
→ Q&A mit einer Ernährungsexpertin

14:00–15:00 Uhr:
Web-Seminar: Ernährung und Immunsystem

Dienstag, 19.1.2021, 9:00–10:00 Uhr:
Web-Seminar: Ernährungsdschungel im Büroalltag

Mittwoch, 20.1.2021, 12:00–13:00 Uhr:
Live-Zubereitung: Mittags-Bowl mit Variationen
→ weitere Vorschläge für ein schnelles und gesundes Mittagessen, auch für unterwegs und die Schichtverpflegung geeignet
→ Q&A mit einer Ernährungsexpertin

Donnerstag, 21.1.2021, 17:00–18:00 Uhr:
Web-Seminar: VIEL-SCHICHT-ICH – Ernährung und Schichtarbeit

Bei den Koch-Veranstaltungen gibt's die Möglichkeit, tolle Gewinne abzugreifen.

Freitag, 22.1.2021, 16:00–16:45 Uhr:
Web-Seminar: Ausgewogene Ernährung mit den Azubis der DB Gastronomie. Wie ernähre ich mich gesund, und wie bleibt meine Ernährung ausgewogen, wenn ich mich auf vegetarische oder vegane Essgewohnheiten spezialisiere?

Seid dabei! Alle Events finden per Microsoft Teams statt. Meldet Euch über luisa@dein-fonds.de zum Event Eurer Wahl an. Wir freuen uns auf Euch.

Eure 20//45 Netzwerker*innen

Luisa Rupp & Sebastian Wormsbächer

EVG

Wir leben Gemeinschaft