

## Meine Vorträge und Workshops - Wintersemester 2009/10 Gablitzer Bildungswerk

- BRAINFOOD – gescheite Ernährung  
**VORTRAG - September**

Was und wie wir täglich essen, beeinflusst unsere Konzentrationsfähigkeit und Gedächtnisleistung. Oder ist es ein Zufall, dass die Walnuss unserem Gehirn so ähnlich sieht? Lernen Sie bei diesem Vortrag, wie viele weitere Lebensmittel auch Ihre „Denkweise“ ändern können.

Tag: Montag 28. September 2009  
Zeit: 19:00-21:00  
Ort: Gablitz, Seminarzentrum Linzerstrasse 165 B  
Kosten: 10,00 Euro; mind.10 Teilnehmer  
Kursnummer: 704



Anmeldung: Gemeindeamt Gablitz, Frau Landau 02231/63 466-112 oder [gab@gablitz.gv.at](mailto:gab@gablitz.gv.at)

- Mit der richtigen Ernährung durch die kalte Jahreszeit  
**VORTRAG - Oktober**

Wer endlich mal ohne Schnupfennase und Hustenhals durch die kalte Jahreszeit kommen möchte, kann durch seine Ernährung der einen oder anderen Bazille leicht ein Schnippchen schlagen. Welche Lebensmittel uns besonders widerstandsfähig machen, erfahren Sie bei diesem Vortrag.

Tag: Dienstag 13. Oktober 2009  
Zeit: 19:00-21:00  
Ort: Gablitz, Seminarzentrum Linzerstrasse 165 B  
Kosten: 10,00 Euro; mind.10 Teilnehmer  
Kursnummer: 705



Anmeldung: Gemeindeamt Gablitz, Frau Landau 02231/63 466-112 oder [gab@gablitz.gv.at](mailto:gab@gablitz.gv.at)

- Was ess ich da eigentlich? – Zutatenlisten richtig lesen  
**WORKSHOP - Oktober**

Wieviel Fett und Zucker sind wirklich in einem Produkt? Was ist E 270? Und was tut Kalziumdinatriummethyldiamintetraacetat im Gemüsesalat? In diesem Workshop erfahren Sie anhand zahlreicher Beispiele, was das alles bedeutet und worauf Sie achten sollten. Bitte bringen sie auch eigene Verpackungen mit. Sie erhalten wertvolle, praxiserprobte Orientierungshilfen. Inkl. Skriptum

Tag: Donnerstag 29. Oktober 2009

Zeit: 18:00-21:00

Ort: Gablitz, Seminarzentrum Linzerstrasse 165 B

Kosten: 23,00 Euro; mind. 5 Teilnehmer

Kursnummer: 706

Anmeldung: Gemeindeamt Gablitz, Frau Landau 02231/63 466-112 oder gab@gablitz.gv.at



- MOOD FOOD – Ernährung und seelisches Wohlbefinden  
**VORTRAG - November**

Ursachen für depressive Stimmungen gibt es viele. Auch unsere Ernährung nimmt hier Einfluss. Mood Food – als modernes Schlagwort – beschreibt, wie unser seelisch-mentales Wohlbefinden von unserer Ernährung abhängt. Erfahren Sie, welche Lebensmittel unsere Stimmung heben und warum Schokolade uns (fast) alle glücklich macht.

Tag: Montag 9. November 2009

Zeit: 19:00-21:00

Ort: Gablitz, Seminarzentrum Linzerstrasse 165 B

Kosten: 10,00 Euro; mind. 10 Teilnehmer

Kursnummer: 707

Anmeldung: Gemeindeamt Gablitz, Frau Landau 02231/63 466-112 oder gab@gablitz.gv.at



- Wintergenüsse – saisonal, regional, optimal  
**WORKSHOP - November**

Vitamine im Winter müssen nicht aus dem Glashaus und mit dem Flugzeug zu uns kommen. Traditionell versorgten sich die Menschen von jeher mit lagerfähigen heimischen Gemüsen und Hülsenfrüchten, und das nicht zu ihrem Nachteil. Was Kürbis, Bohnen, Linsen, Kraut und Rüben so alles drauf und drinnen haben, gibts bei diesem Workshop zu kosten. Inkl.Skriptum.

Tag: Donnerstag 24.November 2009

Zeit: 18:00-21:00

Ort: Gablitz, Seminarzentrum Linzerstrasse 165 B

Kosten: 23,00 Euro; mind. 5 Teilnehmer

Kursnummer: 709

Anmeldung: Gemeindeamt Gablitz, Frau Landau 02231/63 466-112 oder gab@gablitz.gv.at



- Du bist, was du isst - die besten Strategien für ein erfolgreiches Gewichtsmanagement  
**VORTRAG - Jänner**

Trenn dich von der Kost, iss dich glyxlich oder ist ihr Kiloüberschuss doch bloss eine Blutgruppenunverträglichkeit? Lassen Sie sich nicht mehr auf Halbwahrheiten ein und erfahren Sie, wie Sie ihr Wohlfühlgewicht wirklich erreichen und vor allem, behalten.

Tag: Donnerstag 14.Jänner 2010

Zeit: 19:00-21:00

Ort: Gablitz, Seminarzentrum Linzerstrasse 165 B

Kosten: 10,00 Euro; mind.10 Teilnehmer

Kursnummer: 708

Anmeldung: Gemeindeamt Gablitz, Frau Landau 02231/63 466-112 oder gab@gablitz.gv.at

