

Darm fit -

Unser Darm mit seinen Darmbewohnern, dem Mikrobiom, ist ein komplexes System und Zentrum für Gesundheit. Es beeinflusst Immunsystem, vielfältige Gehirnfunktionen und mentale Gesundheit.

Entdecken Sie im Kochseminar einfache, köstliche Gerichte mit Nährstoffen, Ballaststoffen und probiotischen Bakterien – alles für ein gutes Bauchgefühl. Lernen Sie regionale, saisonale Lebensmittel kreativ zu integrieren und ihre natürlichen Vorteile zu nutzen.

Information

| | |
|----------------------|--|
| Kursdauer: | 4 Einheiten |
| Kursbeitrag: | 69,00 € TN-Beitrag |
| Fachbereich: | Gesundheit und Ernährung, Dienstleistungen |
| Zielgruppe: | interessierte Personen |
| Mitzubringen: | Kochschürze, Leerbehälter |

Verfügbare Termine

17.10.2026 09:00, Graz

| | |
|--------------|---|
| Ort | Graz |
| Beginn | 17.10.2026 09:00 |
| Ende | 17.10.2026 13:00 |
| Örtlichkeit | Steiermarkhof Betriebs GmbH & Co KG, Ekkehard-Hauer-Straße 33, 8052 Graz |
| Information | Elisabeth Pucher-Lanz, Tel +43 316 8050 1420, elisabeth.pucher-lanz@lk-stmk.at |
| Kursnummer | 6-0021646 |
| Trainer:in | Sabine Bichler |
| Veranstalter | LFI Steiermark |

24.04.2027 09:00, Graz

| | |
|--------------|---|
| Ort | Graz |
| Beginn | 24.04.2027 09:00 |
| Ende | 24.04.2027 13:00 |
| Örtlichkeit | Steiermarkhof Betriebs GmbH & Co KG, Ekkehard-Hauer-Straße 33, 8052 Graz |
| Information | Elisabeth Pucher-Lanz, Tel +43 316 8050 1420, elisabeth.pucher-lanz@lk-stmk.at |
| Kursnummer | 6-0021647 |
| Trainer:in | Sabine Bichler |
| Veranstalter | LFI Steiermark |