# Adult2go- Ernährungs Workshop

## Event - Adult2go- Ernährungs Workshop ↻

| | |
|---|---|
| **When** | Mo, 3. Mai 2027, 17:00 Uhr - 19:00 Uhr |

## Description

Adult2go - Workshops fürs echte Leben Erwachsen werden kommt ohne Bedienungsanleitung – Adult2go möchte genau dabei unterstützen! Von März bis November 2027 bietet das Bürgerhaus Hemelingen einmal im Monat einen praktischen Workshop zu unterschiedlichen Themen aus Alltag, Beruf und persönlicher Entwicklung an. Dabei geht es um Dinge, die uns im Alltag beschäftigen, aber über die man vielleicht nicht immer weiß, mit wem man darüber sprechen oder wo man anfangen soll. Ob Stressmanagement, Finanzen, Bürokratie, Beruf, Wohnen oder andere Themen des Alltags – bei Adult2go gibt es verständliche Informationen, praktische Tipps und die Möglichkeit, Fragen zu stellen und sich auszutauschen. Die Workshops richten sich an alle Interessierten – unabhängig vom Alter. Ernährung – Gut essen, ohne dass es kompliziert wird Gesunde Ernährung muss weder kompliziert noch teuer sein. In diesem Workshop geht es um praktische Tipps für eine ausgewogene Ernährung im Alltag. Gemeinsam schauen wir auf Fragen wie: Was gehört eigentlich zu einer ausgewogenen Ernährung? Wie kann ich mit wenig Zeit und Budget gut essen? Und worauf sollte ich beim Einkaufen achten? Ein Workshop für alle, die ihre Ernährung im Alltag unkompliziert und bewusst gestalten möchten. Die Teilnahme ist kostenlos. Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.  Anmeldung unter www.buergerhaus-hemelingen.de oder telefonisch unter 0421456198 In Kooperation mit der Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen Bremen e. V. Ein Projekt gefördert durch WiN

## Venue - Bürgerhaus Hemelingen

| | |
|---|---|
| **Location** | Bürgerhaus Hemelingen |
| **Street** | Godehardstraße 4 |
| **Postcode** | 28309 |
| **City** | Bremen |
| **Country** | DE |