

Omega-3 & Co – Öle des Lebens

DATUM 10.09.2025
ZEIT 1 x Mi 18:30 - 21:30
ORT i de fabrik Schwyz,
Laubstrasse 4, 6430 Schwyz,
Syti im 1. OG

KURSNUMMER

252-1203

KURSLEITUNG

Erica Bänziger

BESCHREIBUNG

Entdecken Sie die faszinierende Welt der Omega-3-Fettsäuren und erfahren Sie, warum sie für Ihre Gesundheit unerlässlich sind! Lernen Sie alles über die lebenswichtigen Eigenschaften von Omega-3 und deren Bedeutung für Ihr Wohlbefinden. Inhalte des Kurses: Warum ist Omega-3 für alle lebenswichtig? Erfahren Sie, welche Rolle Omega-3-Fettsäuren in unserem Körper spielen und warum sie für jeden von uns unverzichtbar sind. Unterschiede zwischen ALA, EPA und DHA
Lernen Sie die verschiedenen Typen von Omega-3-Fettsäuren kennen und entdecken Sie ihre spezifischen Wirkungen auf die Gesundheit. Indikationen – Wer sollte Omega-3 nehmen und wie erkennt man Mangel? Erfahren Sie, welche Personengruppen besonders von Omega-3 profitieren und warum. Lernen Sie, wie Sie einen Omega-3-Mangel identifizieren können und welche Symptome darauf hinweisen. Omega-3 auffüllen Welche Quellen sind sinnvoll? Wir besprechen nützliche Dosierungen und wie Sie Ihre Omega-3-Zufuhr optimieren können. Auf was sollten Sie beim Kauf achten? Wir geben Ihnen wertvolle Tipps, um hochwertige Produkte auszuwählen. Entdecken Sie die Unterschiede und Gemeinsamkeiten dieser beiden wichtigen Omega-3-Quellen. Praktische Anwendung im Alltag:
Lernen Sie, wie Sie Omega-3-Fette in Ihre tägliche Ernährung integrieren können. Degustation hochwertiger Omega-3-Fette:
Genießen Sie eine Verkostung von verschiedenen Omega-3-Ölen und lernen Sie, wie Sie diese in Ihre Küche einbinden können.

KURSZIEL

Lernen Sie den grossen Wert von Omega-3 für die Gesundheit kennen

KOSTEN

KURSPREIS

CHF 65.00

INFOS ZUM PREIS

inkl. Kursunterlagen und Degustation

WEITERE INFORMATIONEN

MITBRINGEN

Schreibzeug, wenn Sie möchten, bringen Sie Ihre Omega-3 Produkte mit zur Beurteilung

DATEN

Mi 10.09.2025 18:30 - 21:30



Verein FFS Erwachsenenbildung
Laubstrasse 4 · 6430 Schwyz
T 041 811 67 81 · eb@ffs-schwyz.ch

ffs-schwyz.ch/eb