

# A 1 Kraftstoff für den Stoffwechsel – mit Activity Snacks und Power-Happen durch den Tag

Wenn wir wissen, wie unser Stoffwechsel arbeitet und welchen Einfluss er auf Wohlbefinden und Gesundheit hat, können wir gezielt positiven Einfluss nehmen.

Im Mittelpunkt dieses Seminars stehen die kleinen und größeren körperlichen Aktivitäten, die den Metabolismus (Stoffwechsel) fördern. Dabei geht es sowohl um Aktivität während des Arbeitstages als auch in der Freizeit. Neben dem Faktor Ernährung wird auch der Schlaf thematisiert mit einem klaren Ziel: die eigene Gesundheit zu stärken!

## Inhalte

- Wissenswertes zum Thema Stoffwechsel
- Das große Ganze: Zusammenhänge erkennen und für sich nutzen
- Stoffwechselaktivierung im Verlauf des Tages (Activity Snacks)
- Stoffwechselaktivierung mithilfe von Sport (Power Happen) und Bewegung
- News aus der Ernährungswissenschaft
- Schlaffördernde Maßnahmen

## Zielgruppe

Alle, die dieses Thema bewegt

---

## Termin

17.06.2026 (Dienstag)

---

## Ort

Hamburg

---

## Dauer

08.45 - 16.00 Uhr

---

## Preis

120,- Euro

---

## Kursleitung

Charlotta Cumming  
Dipl.- Sportwissenschaftlerin, Präventionstrainerin, Referentin

---

## Weitere Informationen

Swantje Fuchs  
Tel.: 040-44 13 67