

Planung Workshop „Ein Wochenende rund um die Ernährung bei PCOS“

Wann ?	Wochenende 16.03.- 18.03.2012
Wo?	Hotel und Gasthaus Seehörnle Hörnliweg 14 78343 Gaienhofen-Horn
Personenanzahl	max. 18 Personen (Erwachsene)
Logis	18 Einzelzimmer mit Bad 1 Gruppenraum für Vorträge und gem. Arbeiten
Verpflegung	Vollverpflegung Lediglich Getränke bei den Mahlzeiten müssen selbst bezahlt werden

Ablauf

<u>16.03.2012</u>	bis 18:00 Uhr ca. 18:30 Uhr ca. 20:00 Uhr ca. 21:00 Uhr	individuelle Anreise Vorstellungsrunde Gruppenraum „Höri“ Abendessen Zeit für gegenseitigen Austausch
<u>17.03.2012</u>	07:30 Uhr 09:00 Uhr 10:30 Uhr 11:00 Uhr 12:30 Uhr 14:30 Uhr 16:30 Uhr 17:00 Uhr	Frühstück Vortrag (PCOS allgemein) von Fr. Dr. Hahn od. einem anderen Beiratsmitglied Pause (Obst, Kaffee, Tee) Vortrag Fr. Futterer (Ernährung) Mittagspause (Snack, Salat, Suppe) Fr. Futterer (Der richtige Einkauf) Pause (Obst, Kaffee, Tee) gemeinsames Kochen mit anschließendem Abendessen Am Abend gemütlicher Ausklang
<u>18.03.2012</u>	08:00 Uhr 09:30 Uhr 10:30 Uhr 11:00 Uhr 12:30 Uhr 13:30 Uhr	Frühstück Vortrag Fr. Futterer (Ernährungsverhalten) Pause (Obst, Kaffee, Tee) Abschlussrunde Mittagessen individuelle Abreise