

**Betreuung**

**Pflegekräfte**

## Gesunde Ernährung im Schichtdienst

### BILDUNGSZIEL

In diesem praxisnahen Tagesseminar erwerben die Teilnehmenden nützliches Wissen und praktische Handlungskompetenzen, um ihre Ernährung trotz der besonderen Herausforderungen des 3-Schicht- Systems gesundheitsfördernd zu gestalten.

### INHALT

- Auswirkungen von Schichtarbeit auf Stoffwechsel, Schlaf und Essverhalten
- Mahlzeiten bedarfsgerecht an Früh-, Spät- und Nachtschichten anpassen
- Geeignete Snacks und Getränke für den Schichtalltag auswählen und vorbereiten
- Strategien zur Förderung von Wohlbefinden, Leistungsfähigkeit und langfristiger Gesundheit im Pflegeberuf anwenden

### ZIELGRUPPE

Betreuungskräfte §§ 53c / 87b SGB XI  
Pflegekräfte

### ANMELDUNG

Online unter  
[www.kwa-bildungszentrum.de](http://www.kwa-bildungszentrum.de)  
bis spätestens 14 Tage vor Beginn.  
Bei Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

### DOZENTIN



#### Lisa Loher

Pflegepädagogin B.A.  
Praxisanleiterin

### SEMINARDETAILS

Datum: Donnerstag, 30.04.2026

Uhrzeit: 09.00 – 16.30 Uhr

Umfasst: 8 UE

#### Ort:

KWA Bildungszentrum Pfarrkirchen  
Gartlbergstraße 4  
84347 Pfarrkirchen

### KOSTEN

129,00 €

inkl. Seminargetränke und Verpflegung

### KONTAKT

KWA Bildungszentrum Pfarrkirchen  
Gartlbergstraße 4  
84347 Pfarrkirchen  
Tel. 08561 9297-130

E-Mail: [fortbildung@kwa.de](mailto:fortbildung@kwa.de)

