



# Immun-Fitness: Der durchlässige Darm - Onlinekurs

<b>Beschreibung</b>	Ist der Darm das zentrale Organ unserer Gesundheit? In diesem Seminar gehen wir dieser Frage nach und beleuchten das sogenannte "Leaky Gut Syndrom" (durchlässiger Darm), welches derzeit in aller Munde ist, steht es doch in Verbindung mit einer Vielzahl entzündlicher Erkrankungen. Als Auslöser kommen diverse Faktoren wie Ernährung, Stress, Lifestyle, Infektionen, aber auch häufige Einnahme von Antibiotika in Frage. In diesem Online-Seminar werden die Hintergründe rund um den durchlässigen Darm aufgezeigt und nach dem aktuellsten Wissenschaftsstand erläutert.
<b>Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Welche Funktionen und Aufgaben erfüllt ein gesunder Darm?</li><li>• Wie wird ein durchlässiger Darm definiert und diagnostiziert, was sind die Symptome dafür?</li><li>• Welche Faktoren aus Ernährung, Bewegung und Lifestyle haben Einfluss auf die Darmgesundheit?</li><li>• Wie kann ein durchlässiger Darm beeinflusst werden?</li></ul>
<b>Voraussetzung</b>	Gute Deutschkenntnisse
<b>Zielgruppe</b>	Interessierte Erwachsene. Das Seminar eignet sich auch für Wellness- und Bewegungstrainer/innen, Fitness-Instruktor/innen, Ernährungsscoaches, etc.
<b>Lernziele</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sie kennen die Hintergründe und Einflussfaktoren eines gesunden und eines durchlässigen Darms.</li><li>• Sie setzen sich mit den Einflussfaktoren und damit verbundenen Symptomen auseinander.</li><li>• Sie lernen Therapie-Möglichkeiten und Tipps zur praktischen Umsetzung kennen.</li></ul>
<b>Methodik/Didaktik</b>	Das Seminar findet online über Zoom statt. Sie erhalten im Voraus den entsprechenden Link, um an dem Seminar teilnehmen zu können. Wichtig ist, dass Sie die technische Ausrüstung dafür haben.
<b>Abschluss</b>	Teilnahmebestätigung
<b>Anschluss-Fortsetzungsangebote</b>	<a href="#">Weitere_Immun-Fitness-Angebote</a>
<b>Datum</b>	07.12.2021 / E_1512370
<b>Zeit</b>	18:30 - 21:00 h
<b>Wochentage</b>	Di
<b>Klubschule Migros Zug</b>	Tel. +41 41 418 66 66
Industriestrasse 15B 6300 Zug	<a href="mailto:klubschule.zug@migros-luzern.ch">klubschule.zug@migros-luzern.ch</a> <a href="http://klubschule.ch">klubschule.ch</a>



# Immun-Fitness: Der durchlässige Darm - Onlinekurs

<b>Dauer</b>	1 Kurstag(e). Total	2.50	Lektion(en) à 50 Minuten
<b>Preis</b>	CHF	63.00	
<b>Durchführungsort</b>	Klubschule Migros Zug (in Planung)		
<b>Termine</b>	<b>Tag</b>	<b>Datum</b>	<b>Zeit</b>
	1 Di	07.12.2021	18:30 - 21:00

**Klubschule Migros Zug**

Industriestrasse 15B  
6300 Zug

Tel. +41 41 418 66 66

[klubschule.zug@migros-luzern.ch](mailto:klubschule.zug@migros-luzern.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

