

Kurs – «Besser essen - gut fahren»

Wir vermitteln Ausbildungen von Praktikern für Praktiker. Erlangen Sie die Chauffeuren und Zulassungsverordnung (CZV) der Kategorie C/C1 und D/D1 nicht in einem Labor, sondern im gewohnten Umfeld.

Kursinhalt

- > Ernährungs-Mythen, -Trends und -Fakten
- > Hungerattacken vorbeugen – aber wie?
- > Ernährungsgrundsätze: Gesund essen und bewegen
- > Müdigkeit und Stress vorbeugen
- > Schichtarbeit und Essenszeit eine Herausforderung
- > Umgang mit Zuckerfallen – Tipps und Tricks
- > Stark unterwegs mit starken Knochen

Kursort

Unsere Kurse werden an den Standorten 9442 Berneck und 9443 Widnau durchgeführt. Auf Anfrage und bei entsprechender Teilnehmeranzahl, führen wir die gewünschten Kurse auch bei Ihnen vor Ort durch.

Kursdauer (Präsenzzeit vor Ort)

Vormittags 08.00 Uhr – 12.00 Uhr

E-Learning mit nur 3 ½ Stunden Präsenzschulung

Dieser Kurs ist aufgeteilt in 3½ h E-Learning (Vermittlung Theorie) und 3½ h Präsenzschulung zur Vertiefung und Anwendung in der Praxis. Das E-Learning-Modul wird mit einem Abschlusstest beendet und der Präsenzteil beginnt mit einem Einstiegstest (gemäss Richtlinien asa). Darüber hinaus finden Lernerfolgskontrollen während des Präsenzunterrichts im Rahmen von Gruppenarbeiten statt.

Im Kurs inbegriffen

- > Eintrag ins SARI
- > 7h anrechenbar an die CZV Weiterbildung

Kurskosten

Auf Anfrage

Kontaktieren Sie uns.

Sieber Transport AG
c/o Sieber Academy
Musterplatzstrasse 5
CH-9442 Berneck

Tel. +41 (0)71 747 68 16
ausbildung@sieber-academy.ch
www.sieber-academy.ch