

Ernährung in Bewegung!

„Läuft“ dein Stoffwechsel auf Sparflamme oder hochtourig?

Optimieren lässt sich dieser mit Bewegung, Ernährung & Entspannung – all dies steht auf unserer Agenda.

Erfahre aktuelles Wissen zur Ernährungsoptimierung & erlebe aktive Bewegungseinheiten dazu. Ein unterhaltsamer, kurzweiliger Workshop, der bequeme Bekleidung für viel Bewegungsfreiheit erfordert und Einblick in folgende Themen gibt:

- Säuren – Basen Gleichgewicht
- Fette – Eiweiße – Kohlenhydrate: die Qualität macht den Unterschied
- Sekundäre Pflanzenstoffe und ihre Bedeutung für die Gesundheit
- wie sinnvoll ist Nahrungsergänzung

Wann: **Samstag, 09. Februar 2019 10.00 – 11.15 Uhr**
 Wo: VT-Sporthalle oder Gymnastikraum
 Anmeldung erforderlich: verein@vt-ft.de oder Tel. 06233-65553
 Kursgebühr: 10 Euro Mitglieder / 13 Euro Nichtmitglieder
 Kursleitung: Eva-Maria Wagner www.yoga-ernaehrungsberatung.de,
 Yogalehrerin, basefood ErnährungsCoach, TouchLife Massage Praktikerin

Mind. TN-Zahl pro Workshop: 10 TN

Max. TN-Zahl: 20 TN

Postanschrift
 VT Frankenthal 1898 e.V.
 Nachtweideweg 40
 67221 Frankenthal

Geschäftsstelle
 dienstags
 von 18-20 Uhr

Tel: 06233-65553
www.vt-ft.de
verein@vt-ft.de

Bankverbindung
 Sparkasse Rhein-Haardt
 IBDE08 5465 1240 0240 0433 56
 BIC MALADE51DKHAN



Workshop