



Genussvoll mitten im Leben:

„Bewusst essen, täglich bewegen“ Vortrag mit anschließender Diskussion

Wann? Mittwoch, 18. September 2024, 19:00 Uhr
Wo? Stodl-Cafe Türk, Weltenburg

Thema:

Ab der Lebensmitte verändern sich Körper und Stoffwechsel und es ergeben sich neue Anforderungen an den persönlichen Lebensstil. Eine ausgewogene Ernährung und ausreichend Bewegung spielen eine immer wichtigere Rolle. Welche Lebensmittel sollten bevorzugt auf dem Speiseplan stehen? Wie lassen sich eine ausgewogene Ernährung und Genuss verbinden und praktisch im Alltag umsetzen? Antworten erhalten Sie in dieser Veranstaltung.

Referentin:

Manuela Panse, Diplomoeocotrophologin



Anmeldung nicht erforderlich,
Veranstaltung ist kostenfrei



KAB-Bildungswerk im Bistum
Regensburg e. V. in Zusam-
menarbeit mit dem KAB Orts-
verband Weltenburg