Katholische Erwachsenenbildung
Rottal-INN-Salzach e.V.

Gesund in die Fastenzeit

Gesund Abnehmen in der Fastenzeit - Infoabend zum Kurs

ANMELDUNG NICHT MEHR MÖGLICH!

Mo 22.02.2021, 18.30 Uhr

Ort:
Altötting, Online-Veranstaltungsraum

Sie möchten gerne auf gesunde Art und Weise abnehmen und Ihren Stoffwechsel ankurbeln? Sie wollen ernährungsbedingten Krankheiten vorbeugen, wissen aber durch die ganze Informationsflut nicht mehr, wie Sie es richtig machen sollen?
Mit einem alltagstauglichen Fahrplan, stoffwechselfördernden Tipps und schmackhaften Rezepten bringt Andrea Umkehrer den Säure-Basen-Haushalt Ihres Körpers wieder in Balance und führt Sie charmant durch diesen Ernährungsdschungel.
Als staatlich geprüfte Diätassistentin mit über 20 Jahren intensiver Analyse der verschiedensten Ernährungsformen und Einarbeitung in wissenschaftliche Studien, konnte sie sich ein umfassendes Bild über eine ausgewogene und gesunde Ernährungsweise erarbeiten. Dies setzte Frau Umkehrer erfolgreich in die Praxis um und konnte dadurch schon zahlreichen Mitmenschen zu ihrem Wohlfühlgewicht und mehr Vitalität verhelfen. Sie freut sich darauf auch Ihren Stoffwechsel in Schwung zu bringen und auf schöne und abwechslungsreiche Kursstunden.

Zwei Kurse zur Auswahl:

Kurs 1: Samstag, 27.02./06.03./13.03./20.03./27.03., jeweils 17.00 Uhr

Kurs 2: Montag, 01.03./08.03./15.03./22.03./29.03., jeweils 18.30 Uhr

Teilnehmergebühr: 60 Euro für fünf Einheiten (pro Kurs)

Katholische Erwachsenenbildung Rottal-INN-Salzach e. V.
Kapellplatz 8 (Dekanatshaus)
84503 Altötting

Tel. 08671 - 41 44
Fax 08671 – 84 671
info@keb-ris.de
www.keb-ris.de

Katholische Erwachsenenbildung
Rottal-INN-Salzach e.V.

Referentin:
Andrea Umkehrer

Kosten:
keine

Veröffentlichungsdatum: 09.02.2021

Katholische Erwachsenenbildung Rottal-INN-Salzach e. V.
Kapellplatz 8 (Dekanatshaus)
84503 Altötting

Tel. 08671 - 41 44
Fax 08671 – 84 671
info@keb-ris.de
www.keb-ris.de