



DIE ERNÄHRUNGSWANDERER
Auf Schritt und Tritt gesünder leben...

WANDER WOCHENENDE

**09.–11. Juni 2023/
STADTSTEINACH**

Mit geführten Wanderungen und
Basisvorträgen zum Thema Ernährung!

Sie fühlen sich oft müde, schlapp und unwohl?
Kämpfen eventuell mit Übergewicht und wollen dies ändern?
Oder Sie möchten Ihr Wissen über gesunde Ernährung auffrischen?
**Ein Wochenende mit den Ernährungswanderern
hilft Ihnen dabei!**

UNSER ABWECHSLUNGSREICHES PROGRAMM*

FREITAG, 09. Juni

- 9:00** Begrüßung mit gesundem Frühstück
Anschließend Ernährungsvortrag**
- 11:00** Wanderung von SAN nach
Kulmbach (9km, ca. 150hm)
- 13:30** Mittagessen im Bräuhaus
Anschließend Ernährungsvortrag
- 14:30** Führung durch das Bäckereimuseum
- 15:30** Backen und Dip-Zubereitung
mit Thermomix®
Anschließend Ernährungsvortrag
- 19:00** Stadtführung durch Kulmbach
- 20:30** Rücktransport nach SAN

SAMSTAG, 10. Juni

- 9:00** Gesundes Frühstück
Anschließend Ernährungsvortrag
- 11:00** Wanderung von SAN nach
Marienweiher (15km, ca. 500hm)
- 15:00** Besuch einer Natur-Öl-Mühle
mit Verköstigung
Anschließend Ernährungsvortrag
- 17:00** Führung durch die
Basilika Marienweiher
- 19:00** Abendessen
Anschließend Ernährungsvortrag
- 20:30** Rücktransport nach SAN

SONNTAG, 11. Juni

- 9:00** Gesundes Frühstück
Anschließend Ernährungsvortrag
- 11:00** Wanderung von SAN ins Steinachtal
(15km, ca. 350hm)
- 13:30** Rücktransport nach SAN
- 14:00** Mittagessen im Lindenhof
Anschließend Abschlussvortrag

* Alle beschriebenen Programmpunkte werden von zertifizierten Ernährungs-
und Gesundheitsberatern, bzw. zertifizierten Wanderführern durchgeführt.
** Themen werden auf die Ernährungsweisen der TeilnehmerInnen
zugeschnitten. Auswertung und Besprechung der ausgefüllten
Ernährungsprotokolle möglich.

DIE-ERNÄHRUNGSWANDERER.DE

Spitalgasse 3, 95346 Stadtsteinach

info@die.ernaehrungswanderer.de | Tel.: +49 9225 800612 | www.die-ernaehrungswanderer.de