



DIE ERNÄHRUNGSWANDERER
Auf Schritt und Tritt gesünder leben...

WANDERUNG am Samstag

**22. Juni 2024/
STADTSTEINACH**

ab Bauernscheune
Stadtsteinach Knollenstraße 8
Mit geführter Wanderung 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 Tag mit den Ernährungswanderern
kann Ihnen dabei helfen!

UNSER ABWECHSLUNGSREICHES PROGRAMM *

Gastbeiträge (jeweils ca. 15 Min.):

Ingrid Wettermann: Wasser, die gesunde Lösung

Karin Frank: Vorstellung Feldenkrais Methode

Ingrid Wettermann: Ölwechsel für Ihren Körper

Leichte Wanderung, größtenteils über befestigte Wege, Trittsicherheit und festes Schuhwerk erforderlich
Bitte Brotzeit mitbringen

SAMSTAG, 22. Juni

- 8:30** Ernährungsvorträge
Kostproben gesundes Frühstück
z. Bsp. Frischkornbrei
Leinöl mit **Q**uark oder auch
Dattelpaste
Anschließend Wanderung von
- 11:00** SAN nach **U**nterzaubach
(5 km, 100 hm) mit weiteren Er-
nährungsvorträgen bzw. Entspan-
nungsübungen
- 15:00** Ankunft Bauernscheune, anschlie-
ßend Abschlussbesprechung
- 15:30** Ende der Veranstaltung

**Kostenbeitrag:
35 € pro Person**

* Alle beschriebenen Programmpunkte werden von zertifizierten Ernährungs- und Gesundheitsberatern, bzw. zertifizierten Wanderführern durchgeführt.
Anmerkung: Die Teilnahmeberechtigung erfolgt in der Reihenfolge der Anmeldungen.
Die Teilnehmerzahl ist auf 12 Personen begrenzt.

Anmeldung erforderlich:

DIE-ERNÄHRUNGSWANDERER.DE

Spitalgasse 3, 95346 Stadtsteinach

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