

Fachlicher Werdegang

Zertifizierungen

- Ernährungs- und Gesundheitsberater
- Wanderführer DWV
- Gesundheitswanderführer DWV
- Natur- und Landschaftsführer ZNL
- Vitalstoffberater - Orthomolekulare Medizin
- Schlafberater
- Fastenleiter
- Aromapraktiker
- Ernährungsberater für vegetarische und vegane Ernährung

Fortbildungen

- Waldbaden / Waldachtsamkeit
- Achtsamkeitscoach
- Ernährung und Mikronährstoffe in der Schmerztherapie
- Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Nahrungsmittelallergien
- Ernährung bei Diabetes
- Ernährung bei Krebserkrankungen

Let's go

jeder Schritt hält fit



© Deutscher Wanderverband

www.die-ernaehrungswanderer.de



Markus Strauch

Spitalgasse 3
95346 Stadtsteinach

info@die-ernaehrungswanderer.de
Telefon: 09225/800612
www.die-ernaehrungswanderer.de

ie Ernährungswanderer

Biografie

Mein Name ist Markus Strauch.

Ich bin verheiratet und habe einen Sohn.

Ich bin ausgebildeter Bauingenieur und betreue seit 1996 als verantwortlicher Bauleiter verschiedene Großbauprojekte, unter anderem im Bereich Schlüsselfertig.

Deshalb habe ich mich dazu entschlossen, mein Wissen und meine Erfahrung mit anderen Menschen zu teilen.

Ich helfe Dir dabei, Deine Gesundheit auf natürliche Weise zu unterstützen - mit fachkundiger Ernährungsberatung und inspirierenden Wanderungen in der Natur.



www.die-ernaehrungswanderer.de

Die Ernährungswanderer



Auf Schritt und Tritt gesünder leben!

Bewegung, gesunde Ernährung und Entspannung für Körper, Geist und Seele

Markus Strauch

Zertifizierter
Ernährungsberater und Wanderführer

www.die-ernaehrungswanderer.de



Bewegung, gesunde Ernährung und Entspannung für Körper, Geist und Seele.
Wir kombinieren gesunde Ernährung mit geplanten Wanderungen durch zertifizierte
Wanderführer und Ernährungsberater!

Du hast Wandern als neue Leidenschaft für Dich entdeckt oder
möchtest allgemein etwas für Deine Gesundheit tun und Dich
mehr bewegen?

Du möchtest wissen, wie Du Dich gesünder ernähren kannst?
Glückwunsch, denn dann bist Du hier bei uns genau richtig!

Wir von die-ernaehrungswanderer.de bieten Dir einzigartig
zusammengestellte Komplettpakete aus Ernährungsberatung
und geplanten Wandertouren durch landschaftlich reizvolle
Gegenden, wo Du ganz nebenbei noch mehr über eine
gesunde Lebensweise erfährst.



© Deutscher Wanderverband

www.die-ernaehrungswanderer.de

- Nachmittagswanderung, ca. 2-3 Std. 5-7 km, mit kurzen Impulsvorträgen über Ernährung während der Wanderung.

Dieses Konzept konnte ich schon beim Gesundheitstag 2024 der Regierung Oberfrankens im Oktober erfolgreich umsetzen.

- Wanderungen zu speziellen Themen, wie z. B. Ernährung bei Diabetes oder Krebs.

- Eine geführte Gesundheitswanderung nach den Vorgaben des Deutschen Wanderverbands. Dauer ca. 2 - 3 Stunden. Einfache Wanderung, auch geeignet für Nichtsportler.

- Tages- und Wochenendseminar mit Vorträgen, Wanderungen und gemeinsamen Verkostungen.

- Wir bieten maßgeschneiderte Semipakete aus individuellen Wandertouren und spannenden Vorträgen - ideal für Hotellerie, Touristik und Veranstalter im Bereich Bildungswesen.

- Fastenurse mit geführten Wanderungen.

- Wanderungen mit Waldbaden und mit Achtsamkeitselementen.



www.die-ernaehrungswanderer.de

Individuelle Ernährungswanderungen

- Du möchtest den Fitness-Trend Wandern für Dich entdecken, endlich etwas für Deine Gesundheit tun oder mehr über ausgewogene Ernährung erfahren? Und zwar ganz persönlich, auf Deine Wünsche und Anforderungen zugeschnitten?

- **Mit unseren individuellen Coachings ist das jetzt möglich!**

Am besten alles zusammen: Wandern, Gesundheit & Ernährung! Unser innovatives Konzept der Ernährungswanderungen bietet Dir kurzweilige, geführte Wanderungen nach Wunsch zusammen mit Impulsvorträgen zu Fitness, Gesundheit und ausgewogener Ernährung.

- **Unsere Erfolgsformel auf den Punkt gebracht:**

Wandern + persönliches Gesundheits-Coaching = Ernährungswandern

- **Das Konzept auf einen Blick**

Unsere zertifizierten Ernährungsberater und Wanderführer erstellen basierend auf Deinen individuellen Bedürfnissen angepasste Wanderrouten und Themen-Bouquets rund um einen gesunden Lebensstil.

- Die Wanderungen finden unter Leitung eines zertifizierten Wanderführers und Ernährungsberaters statt:

- Dieser begleitet Dich als Guide während der Wanderung und unterhält Dich dabei mit informativen Impulsvorträgen zu den Bereichen Fitness, gesunde Ernährung und Achtsamkeit.

- Du bist gesundheitlich eingeschränkt oder im Wandern noch unerfahren? Kein Problem! Natürlich berücksichtigen wir Deine speziellen Bedürfnisse.

- **Für Einzelpersonen, Gruppen und Mitarbeiter**

Unsere individuellen Ernährungswanderungen eignen sich auch für Gruppen oder als außergewöhnlicher Firmen-Event für Deine Mitarbeiter zum Beispiel im Rahmen eines ganzheitlichen Gesundheits-Managements oder einer Teambuilding-Maßnahme.

- **Interessiert?** Buche jetzt Deine individuelle Ernährungswanderung! Nutze unser Kontaktformular oder melde Dich telefonisch bei unserem Team unter 09225 / 800612. Wir freuen uns auf Deinen Anruf und besprechen alles Weitere!

- Mach jetzt den ersten Schritt zu einem gesünderen Lebensstil und mehr Vitalität im Alltag - wir unterstützen Dich dabei!

www.die-ernaehrungswanderer.de