



**DIE ERNÄHRUNGSWANDERER**  
Auf Schritt und Tritt gesund leben...

# WANDERUNG am Samstag

**14. September**  
**STADTSTEINACH**

ab Bauernmarktscheune  
Stadtsteinach Knollenstraße 8  
Mit geführter Wanderung und  
Basisvorträgen zum Thema Ernährung !

Sie fühlen sich 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 PROGRAMM \*

**SAMSTAG, 14. September 2024**

- 8:30** Ernährungsvorträge  
Kostproben gesundes Frühstück  
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 Bauernmarktscheune, anschlie-  
ßend Abschlussbesprechung
- 15:30** Ende der Veranstaltung

Gastbeitrag ca. 30 Min.

Ingrid Wettermann : Ölwechsel für Ihren Körper

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

**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 An-  
meldungen.  
Die Teilnehmerzahl ist auf 12 Personen begrenzt.  
Der Veranstalter behält sich vor, die Inhalte bzw. den zeitlichen Ablauf kurz-  
fristig verändern zu können. Zum Beispiel auf Grund Wetter etc.

**Anmeldung erforderlich:**

**DIE-ERNÄHRUNGSWANDERER.DE**

Spitalgasse 3, 95346 Stadtsteinach

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