

Einladung zum Abendvortrag
speziell für die Tara:

Fit in den Sommer – Sport und Bewegung als Basis eines aktiven Stoffwechsels

Donnerstag, 02.06.2022, 19.30 Uhr
im Schloss Hotel Zeillern
Schloss Straße 1, 3311 Zeillern

Bewegung und eine ausgewogene Ernährung sind die Grundlagen für einen aktiven Stoffwechsel sowie eine ausgeglichene Gesundheit. Doch wie genau müssen wir uns bewegen und welche Lebensmittel sollen auf unseren Tisch kommen, um fit und gesund zu bleiben? Und kann der Einsatz von Vitalstoffen -wie Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen sowie Prä- und Probiotika unseren Stoffwechsel zusätzlich positiv unterstützen? Diese Fragen stehen im Mittelpunkt dieses praxisbezogenen Vortrages mit Profi-Triathletin, Sport- und Ernährungswissenschaftlerin Simone Kumhofer.

Programm: 18:30 Einlass und Fingerfood
19:30 Vortragsbeginn
20:45 Diskussion und Fragen

Referentin: Simone Kumhofer
Profi-Triathletin, Sport- und Ernährungswissenschaftlerin

Eintritt frei!

Die Veranstaltung findet unter den am Veranstaltungstag geltenden gesetzlichen Vorgaben der österr. Bundesregierung statt.

Anmeldung unter:



www.darmakademie.com/pka-abend-zeillern/

