

W3350 Die Macht der Ernährung - Mehr Energie im Alltag – mit der richtigen Ernährung

Beginn	Dienstag, 05.05.2026, 17:30 - 19:00 Uhr
Kursgebühr	8,50 €
Dauer	1x
Kursleitung	Carina Weppner
Informationen	bequeme Kleidung, Turnschuhe oder Socken, Handtuch.
Kursort	, Rathausplatz 7, Eingang Rückgebäude, 83301 Traunreut

Wie beeinflusst unsere Ernährung wirklich unsere Leistungsfähigkeit, Konzentration und langfristige Gesundheit? In diesem praxisnahen Vortrag erfahren Sie, wie Sie mit einfachen, alltagstauglichen Strategien Ihre Energie steigern und Heißhunger vermeiden können. Die Dozentin vermittelt verständlich und motivierend, worauf es bei einer ausgewogenen Ernährung ankommt – von stabilen Blutzuckerwerten über Zellschutz bis hin zu effektiver Portionskontrolle. Statt komplizierter Diätregeln erwarten Sie klare Prinzipien, die sich sofort umsetzen lassen. Freuen Sie sich auf wertvolle Impulse, praktische Beispiele und konkrete Tipps für mehr Vitalität im Berufs- und Privatleben. Für alle, die ihre Gesundheit aktiv unterstützen und mit kleinen Veränderungen Großes bewirken möchten.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
05.05.2026	17:30 - 19:00 Uhr	VHS, Coaching-Raum 1, Rathausplatz 7, Traunreut

[zur Kursdetail-Seite](#)