

Ernährung, Sport & Wellness

**Glögglistube, Schulstr. 2,
9320 Frasnacht**

Samstag, 20. März um 14.00 Uhr

**Helen Gehrig,
Köchin, Wellness-Coach,
Nordic-Walking Gesundheitsinstructorin**

informiert die jungen Biker und alle anderen Interessierten

Wie bekommt man mehr Energie & Vitalität?

Wir erarbeiten zusammen folgende Themen in einem Workshop

- * das perfekte Frühstück & genügend richtige Mahlzeiten
- * Nährstoffe halten uns vital, stark & schlank
- * was braucht der junge Körper und wo ist das drinn
- * Wettkampfnahrung
- * Ernährung unterwegs
- * Leistungssteigerung und bessere Konzentration

Selfness-Vita, Ihr Partner für Energie, Wohlbefinden und Figur
Helen Gehrig, Alte Poststr. 30, 9320 Frasnacht, rivers@vtxmail.ch