

Montag 09.12.2019, 19.15 Uhr

# Fit für Weihnachten

## Gesund und glücklich durch die Festtage

In diesem Vortrag erhalten Sie wertvolle Tipps, um die Weihnachtszeit stressfrei zu gestalten. Neben Ernährungstipps erwarten Sie hilfreiche Ratschläge für eine besinnliche Zeit.



### Wichtige Punkte werden beantwortet:

- Freude und Wohlfühlen in der Weihnachtszeit, statt Hast und Eile
- Wie halte ich mich über die Festtage fit?
- Was sind die größten Figurfallen an den Feiertagen?
- Weihnachtsrezepte und gesunde Alternativen leicht gemacht

**Referenten:** Jonas & Lothar Rodenbusch

**Telefonische Anmeldung:** 06761-7010

**Veranstaltungsort:** Sportpark Simmern,  
Am Naturfreibad 55469 Simmern



**Wir leben Sport.**

[www.sportpark-simmern.de](http://www.sportpark-simmern.de)