



VORTRAG

Ernährung und Sport im Einklang

Bewegung und Sport sind essentiell für ein vitales Leben. Doch oftmals reicht Sport allein nicht aus, um gesund zu bleiben oder gar überflüssige Pfunde zu verlieren. Über Jahre konnte ich als Fitnesscoach und Ernährungsplaner beobachten, wie schwer es den meisten Menschen anfangs fällt, den ersten Schritt zu tun.

Meine Erfahrungen im Leistungssport und die Arbeit mit meinen Klienten verschaffen mir nach wie vor wertvolle Erkenntnisse, die meine schicksalshafte Zeit als Krebspatient mit sich brachte. All dies zusammengefasst habe ich in meinem Vortrag „Ernährung und Sport im Einklang“ für Sie aufbereitet. Erfahren Sie, wie Sie das passende Sportprogramm in Angriff nehmen und ideal mit der richtigen Ernährung kombinieren. Und wie entscheidend dafür Ihre mentale Einstellung ist.

Lassen Sie sich begeistern!

Ihr

Michael Snehotta

Wann? **Freitag, 15. November 2013 um 19.00 Uhr**

Wo? **Volksheim Wilhelmsburg**
Bahnhofstraße 3, A – 3150 Wilhelmsburg

Wie? Karten bei **RAIBA** und **VOLKSBANK Wilhelmsburg**,
Vorverkauf: 12 € Abendkasse: 15 €
Reservierung via E-Mail unter
renate@rattenberger.at

