

VORTRAG

Grundwissen der Ernährung

Erleben Sie einen informativen Vortrag von der Sport- und Fitnesskauffrau sowie Ernährungsberaterin Sarah Marie Panknin, die Ihnen die wesentlichen Grundlagen der Ernährung näherbringt. Sie erhalten Einblicke in die Bedeutung der Ernährung und die verschiedenen Ernährungsformen. Frau Panknin erklärt, welche Nährstoffe für unseren Körper essenziell sind und welche Funktionen sie im Organismus erfüllen. Ein weiterer wichtiger Aspekt des Vortrags ist der Zusammenhang zwischen Sport und Ernährung. Sie erfahren, warum diese beiden Bereiche Hand in Hand gehen und wie sie gemeinsam Ihre Gesundheit und Lebensqualität verbessern können. Nutzen Sie die Gelegenheit, Ihr Wissen über Ernährung zu erweitern und Ihre Lebensqualität zu steigern! Im Anschluss an den Vortrag steht Frau Panknin für Ihre Fragen zur Verfügung, sodass Sie individuelle Anliegen und Themen vertiefen können.

Referentin: Sarah Marie Panknin,
Fitnesskauffrau, Ernährungsberaterin

02. Januar 2025

17:00 - 18:30 Uhr

Gesundheitszentrum Büsum

Westerstraße 30, 1. OG

25761 Büsum

Bitte anmelden unter:

www.gesundheitszentrum-buesum.de

Telefonische Rückfragen unter
0151/ 54259195

