ERWACHSENENBILDUNG UND FREIZEITGESTALTUNG
GEMEINDE BOTTMINGEN

Erfahren Sie, wie gezielte und genussvolle Ernährung körperliche Veränderungen positiv beeinflusst – z. B. Muskelerhalt, Knochengesundheit, Diabetes-Prävention, entzündungshemmende Wirkung, ein starkes Immunsystem und ein gesundes Herz-Kreislauf-System.

Jeder Schwerpunkt beginnt mit verständlichen Einblicken in Anatomie und Physiologie.

Stärken Sie Ihre Gesundheit – alltagstauglich, wirkungsvoll und lecker.

Kursleitung	Helena Koblasa Dipl. Ernährungsberaterin BSc FH
Datum	Montag 18.30 – 20.30 25.8. / 1.9. / 15.9. / 22.9.2025
Kursort	Kurslokal, Schlossgasse 10, Bottmingen
Auskunft	Marianna Schwander 079 228 96 38 marianna.schwander@intergga.ch
Kurskosten	**Fr. 150.–**
Anmeldung	bis 22. August 2025