



DIE
ERNÄHRUNGSWANDERER
Auf Schritt und Tritt gesund leben...

Die Ernährungs- WANDERUNG am Samstag

20. Sep. und/oder
11. Okt. 2025
Creussen

ab Ölmühle Bayreuth
Creussen Am Hohen Weg 7
Mit geführter Wanderung und
Basisvorträgen zum Thema Ernährung !

Sie fühlen sich oft müde, schlapp und unwohl?
Kämpfen eventuell mit Übergewicht und wollen dies ändern?
Oder Sie möchten Ihr Wissen über gesunde Ernährung auffrischen?
Ein Tag mit den Ernährungswanderern
kann Ihnen dabei helfen!

UNSER ABWECHSLUNGSREICHES PROGRAMM

*

Gastbeitrag

Führung durch die Ölmühle inkl. Verkostung und Schaupressung

Einkaufsmöglichkeit mit 10 % Sonderrabatt auf die **eigenen hergestellten** Ölmühlprodukte

nur am Tag der jeweiligen Veranstaltung

Leichte Wanderung, größtenteils über befestigte Wege, Trittsicherheit und festes Schuhwerk erforderlich

Samstag, 20. Sep und/oder 11. Okt

08:30 **Ernährungsvortrag**

11:00 **Kostproben gesundes Frühstück/ Brunch**

Frischkornbrei

Leinöl mit Quark oder Dattelpaste

12:00 **Anschließend Rundwanderung in Creussen übers Rotmaintal (7 km, 70 hm)**

mit weiteren Ernährungsvorträgen bzw. Entspannungsübungen

14:00 **Ankunft Bayreuther Ölmühle, Abschlussbesprechung**

Kosten:

55 € pro Person

* Alle beschriebenen Programmpunkte werden von zertifizierten Ernährungs- und Gesundheitsberatern, bzw. zertifizierten Wanderführern durchgeführt. Anmerkung: Die Teilnahmeberechtigung erfolgt in der Reihenfolge der Anmeldungen. Die Teilnehmerzahl ist auf 15 Personen begrenzt.

Anmeldung erforderlich:

oder

Anmeldung über
Info@oelmuehle-bayreuth.de
direkt in der **Ölmühle Bayreuth** oder
Viktualienmarkt Bayreuth
am Verkaufswagen

DIE-ERNÄHRUNGSWANDERER.DE

Spitalgasse 3, 95346 Stadtsteinach

info@die-ernaehrungswanderer.de | Tel.: +49 9225 800612 | www.die-ernaehrungswanderer.de