



**DIE ERNÄHRUNGSWANDERER**  
Auf Schritt und Tritt gesund leben...

# WANDERUNG am Sonntag

20. Okt oder  
03. Nov 2024  
STADTSTEINACH

ab Bauernmarktscheune  
Stadtsteinach Knollenstraße 8  
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 ca. 30 Min.

**Ingrid Wettermann:** Ölwechsel für Ihren Körper

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

### Sonntag, 20. Okt oder 03. Nov

- 9:00 Ernährungsvorträge  
Kostproben gesundes Frühstück  
z. Bsp. Frischkornbrei  
Leinöl mit Quark oder auch  
Dattelpaste  
Anschließend Wanderung von
- 11:30 SAN nach Unterzaubach  
(5 km, 100 hm) mit weiteren Er-  
nährungsvorträgen bzw. Entspan-  
nungsübungen
- 15:00 Ankunft Bauernscheune, anschlie-  
ßend Abschlussbesprechung
- 15:30 Ende der Veranstaltung

**Kostenbeitrag:  
35 € 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 12 Personen begrenzt.

Anmeldung erforderlich:

**DIE-ERNÄHRUNGSWANDERER.DE**

Spitalgasse 3, 95346 Stadtsteinach

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