



12.12.2018

Presseinformation

Der Weg zum Wohlfühlgewicht

Sie möchten das neue Jahr nutzen, Ihrem Wohlfühlgewicht ein Stück näher zu kommen? In dem Kurs „Der Weg zum Wohlfühlgewicht“ gibt Ihnen Ernährungs-beraterin Kerstin Siech wertvolle Tipps, wie Sie dieses Ziel erreichen können. Neben der Ermittlung des aktuellen Standes und einem Blick auf Ihre Essgewohnheiten, erhalten Sie bei den fünf Kurseinheiten einen Einblick in die Ernährungslehre und Hinweise, wie man motiviert bleibt. Alle Termine sind eine Kombination aus Ernährungsberatung und sanften Yoga-Übungen für jedermann.

Der Kurs beginnt am Dienstag, den 15.01.2019 und findet zwischen 10:30 – 12:30 Uhr im AWO Haus der Familie, Kronenstraße 15 in 76133 Karlsruhe statt. Kosten: 55,-€.

Anmeldung telefonisch unter der: 0721/ 35007-122 oder per E-Mail

an: s.wenz@awo-karlsruhe.de Weitere Informationen finden Sie auch unter www.awo-kurse-karlsruhe.de

Ansprechpartnerin:

Somajeh Noheh-Khan

Unternehmenskommunikation

AWO Karlsruhe gemeinnützige GmbH

Rahel-Straus-Straße 2

76137 Karlsruhe

Tel.: 0721 35007-168

Fax: 0721 35007 – 170

Mail: s.noheh-khan@awo-karlsruhe.de

Detailinformationen über die Angebote der AWO Karlsruhe gemeinnützige GmbH finden Sie auf unserer Internetseite: <http://www.awo-karlsruhe.de/awo-karlsruhe.html>