

# Frühjahrsputz



**Ernährung, Sport & Co**

## Interessierte gesucht!

Auch in diesem Jahr hält uns die Pandemie auf Trab. Aber nicht unbedingt körperlich- und ernährungsgesund, sondern eher eingeschränkt in unseren gewohnten „Auszeiten“: Fitnesskurse online, Homeoffice in, Treffen mit Freunden eingeschränkt u.v.m.

Das sind ungewohnte Belastungen in unserem Alltag. Häufig stellt sich dann eine gewisse Trägheit, gepaart mit Frustrationen ein. Die Folgen: die Lieblingsjeans sitzt wie eine Leggings, die Röllchen stören beim Bücken, Unlust und Frust laden zum Nichtstun ein.

Dabei bietet die neue Lebensweise Chancen die Corona-Krise zum neuen Lifestyle zu kreieren.

Hin zum Wohlfühlgewicht mit starkem Immunsystem, Power in den Muskeln und spannenden Entdeckungen in Küche und outdoor.

**Termin:** mittwochs, Ende April/Anfang Mai, insgesamt 5x (der Beginn hängt von den Öffnungsbedingungen ab)

10:00 – 12:00 Uhr (Raum 2) oder 16:00– 18.00 Uhr (Raum 3)

**Referentinnen:** Daniela Kluge, Trainerin

Birgit Leuchtmann-Wagner, Diätassistentin

### **Und das erwartet Sie**

- Clever essen und wohlfühlen
- Corona Kilos ade
- Mit Power in der Sohle zu mehr Energie im Alltag
- Fitter Start ins Frühjahr/Sommer
- Aktiv gegen Viren

### **Und das ist noch wichtig**

Die Sonderkurse sind schichttauglich – also es kann je nach Schicht gewechselt werden

In den Gruppen werden Fragen zur persönlichen Esssituation beantwortet. Tipps rund um den Essalltag werden praxistauglich erklärt und mit vielen Beispielen ergänzt: Meal Prep, Mythen rund ums Essen, Ernährung und Sport im Einklang ...

Neugierig und Lust dabei zu sein? Dann melden Sie sich unter: Tel: 05363 – 71346 oder per mail: [sonderkurse@mtv-vorsfelde.de](mailto:sonderkurse@mtv-vorsfelde.de)