



<https://biz.li/4nmq>

# AKTIV-ERNÄHRUNG - VORTRAG IM TSG AKTIV CENTER

Veröffentlicht am 06.08.2015 um 18:36 von Redaktion AltkreisBlitz

Neben regelmäßiger Bewegung spielt vor allem das

Thema Ernährung eine wichtige Rolle für eine gesunde Lebensführung. Wie ernährt man sich jedoch im Alltag und bei sportlicher Belastung ausgewogen? Und wie lässt sich eine bewusste Ernährung auch ohne umfangreiche zeitliche Belastung vor allem für Berufstätige realisieren? Diesen Fragestellungen geht die freiberufliche Ernährungswissenschaftlerin Dr. Andrea Trappe mit den Teilnehmern in einem interaktiven Vortrag mit dem Titel "aktiv-Ernährung" nach. Im aktiv Center der Turnerschaft Großburgwedel e.V. (TSG) in der Hannoverschen Straße 51 erhalten alle interessierten TSG-Mitglieder am 20. August von 19:00 bis 20:30 Uhr Antworten rund um die bewusste Ernährung. Die Teilnahme ist kostenfrei. Anmeldungen sind telefonisch im aktiv Center unter 05139/40 97 01 möglich.