

## Ernährung für Läufer – Fokus Stoffwechsel

*„Man soll dem Leib etwas Gutes bieten, damit die Seele Lust hat darin zu wohnen.“ (Winston Churchill)*

**Datum und Uhrzeit: Mittwoch, 9. September 2020, 19.00 – 20.00 Uhr**

### **Online-Workshop**

#### Themen:

- Wie kann ich mein Lauftraining durch Ernährung optimal unterstützen?
- Was sind kritische Nährstoffe und wie decke ich meinen Bedarf durch natürliche Lebensmittel?

Kosten: 20 €



#### [Weitere Informationen und Anmeldung zu den Kursen:](#)

ANKE TIEKEN einfach.gesund.ernaehren  
Website: [www.einfach-gesund-ernaehren.com](http://www.einfach-gesund-ernaehren.com)

Tel.: 0172.4468626  
E-Mail: [kontakt@einfach-gesund-ernaehren.com](mailto:kontakt@einfach-gesund-ernaehren.com)