

Bildungsausschuss Antholz

STAY FIT
BY ASTRID



FIT UND VITAL

WIE ERNÄRHUNG UND BEWEGUNG DEIN LEBEN VERÄNDERN KANN



Schlapp am Nachmittag? Heißhungerattacken? Schlechter Schlaf? In diesem Vortrag erfährst du, wie du mit der richtigen Ernährung und gezielter Bewegung dein Energielevel dauerhaft steigern kannst, besser schlafen und dich rundum wohler fühlen kannst.

Es geht um einfache, alltagstaugliche Routinen, dein Körper ganz nebenbei fitter wird und ihn neu zu verstehen.

Ideal für alle, die neue Motivation für einen gesunden Lebensstil suchen.

Vortrag

14.05.2026

19.30 Uhr

Kulturhaus Antholz
Mittertal

STAY FIT
BY ASTRID