



Unternehmerfrauen im Handwerk
und Mittelstand - Mittelbaden

1. Vorsitzende Annette Hermes-Schmid
Wilhelm-Drapp-Str. 26 | 76532 Baden-Baden
Telefon 07221 968666
info@ufh-mittelbaden.de
www.ufh-mittelbaden.de

Einladung

05. Mai 2021

Liebe Kollegin,

heute laden wir Sie ganz herzlich zu unserer nächsten Online-Veranstaltung ein. In Kooperation mit der AOK Mittlerer Oberrhein wird uns Herr Alexander Müller zum Thema

Gesunder Darm am Donnerstag, den 20. Mai 2021 um 18:30 Uhr

berichten. Ein gesunder Darm unterstützt den gesamten Organismus. Nicht zuletzt unser Immunsystem profitiert davon und das ist gerade im Moment ein starkes Argument dafür, sich mit der eigenen Ernährungsweise sehr bewusst zu beschäftigen. Durch unser Ess- und Trinkverhalten haben wir wesentlichen Einfluss darauf, wie gut es unserem Darm geht.

Unser Referent, der Fitnesstrainer und Ernährungsberater Alexander Müller, erläutert uns in seinem Vortrag Zusammenhänge zwischen Ernährung und Darmgesundheit, die Konsequenzen von dauerhaften Ernährungssünden und die positiven Auswirkungen eines fitten Darms. Er gibt uns viele praktische Ernährungstipps, zum Beispiel wie man schon ohne großen Zeitaufwand mit einem guten Frühstück in den Tag starten kann. Es wird auch ausreichend Zeit für Ihre Fragen geben.

Zum Abschluss wird er auch noch kurz auf das Thema Bewegung am Schreibtisch eingehen und uns „in Schwung“ bringen. Dafür gibt es im Vorfeld für alle angemeldeten Teilnehmerinnen ein kleines Extra von der AOK per Post...

Anmeldungen bitte bis Mittwoch, 12. Mai 2021 an Annette Hermes-Schmid

E-Mail: info@ufh-mittelbaden.de

Telefon: 0151 14842781

Den Einwahllink gibt's dann rechtzeitig für alle Angemeldeten.

Wir freuen uns auf ein Wiedersehen mit zahlreichen Teilnehmerinnen!

Herzliche Grüße

Ihr ufh-Vorstandsteam

Annette Hermes-Schmid