

PRESSEMITTEILUNG

**DJK Ruhrwacht e.V.
Mülheim an der Ruhr**

verantwortlich: Lars Knappe

☎ 0208 / 48 30 71

📠 0208 / 46 89 332

📞 0157 / 50311814

✉ pressearbeit@djk-ruhrwacht.de

www.djk-ruhrwacht.de



Mülheim an der Ruhr, 26.11.2018

Die Kanu-Schule der DJK Ruhrwacht bietet Schnupperkurse für Low Carb High Fat- Ernährung durch

Die DJK Ruhrwacht Mülheim führt im kommenden Jahr für eine „Low Carb High Fat“ – Ernährung Schnupperkurse durch. Insgesamt drei Einführungskurse über 90 Minuten werden am 18. und 25. Februar sowie am 11. März 2019 im Bootshaus an der Mintarder Str. 19, 45481 Mülheim angeboten. Referentin Andrea Drosihn stellt eine Form der Ernährungsweise vor, die helfen soll, Gewichtsprobleme zu lösen, Heißhunger zu unterdrücken und das allgemeine Wohlfühlsein zu verbessern.

Die „Low Carb High Fat“ Ernährung ist eine gesunde, natürliche und ausgewogene Ernährungsweise, die den Körper gesund hält, satt und zufrieden macht und so ganz nebenbei die Pfunde purzeln lässt.

Die Kurse beginnen jeweils um 17:30 Uhr. Anmeldungen bitte per email an die Referentin Andrea Drosihn info@lchf-revolution.de oder an die DJK Ruhrwacht Mülheim info@djk-ruhrwacht.de. Die Gebühr pro Teilnehmer beträgt 5,00€.

Mit freundlichen Grüßen

Lars Knappe