

## Aktuelle Termine – mein Angebot an Sie !

- **Weinviertel Frauentage 2008**  
11./ 12.10.2008 Stadtsaal Korneuburg  
Besuchen Sie mich am Messestand mit den Schwerpunkten Slow Food und tut-gut
  
- **„Ernährung in Bewegung“**  
**– mit Ernährungscoaching und Nordic Walking zum Wohlfühlgewicht**  
Ab Mi. 22.10.2008 | 10 Einheiten | 10-11h30 | Ordination Dr. Gärtner, Ernstbrunn |  
Kosten:95.- (inkl. Seminarunterlagen und NW-Kurs )  
Durch klärende Information und praktische Tipps vermittele ich Ihnen kompetent, seriöses Ernährungswissen, damit Sie ihren Ernährungsalltag selbstbestimmt und genussvoll gestalten können. Als geschulte NW-Instruktorin motiviere ich Sie zur Bewegung. So können Sie zu einem optimalen Gewichtsmanagement finden!
  
- **Schmecken – entdecken – essfit für die Schule !**  
Do 23.10.2008 | 16-18h | Veranstaltungsort Grossrussbach | Kosten: 9.-  
Die Kinder entdecken mit allen Sinnen die Vielfalt des Essens, schärfen ihre Geschmacksschulung und lernen die Ernährungspyramide kennen. Wir bereiten selber Brotgesichter zu und bekommen viele andere Ideen für eine gesunde Schuljause!
  
- **„ nur wer richtig einkauft – isst gesünder und preiswerter !“**  
Do 27.11.2008 | workshop 18-20h | Veranstaltungsort Grossrussbach | Kosten: 13.-  
Di 9.12.2008 | workshop 9-11h | Veranstaltungsort Grossrussbach | Kosten: 13.-  
Einkaufscoaching für die richtige Auswahl der Lebensmittel, hier verschaffen wir uns einen Überblick über Kennzeichnung, Inhaltsstoffe, Verpackung und Spartipps, damit Sie einen Durchblick haben und Ihren Speiseplan bewusst gestalten können!
  
- **„ Ready to start „ Nordic-Walking-Basis-Kurs**  
3 Einheiten(je 1 Std.) inkl. Seminarunterlagen | Kosten: 45.- | individuell buchbar  
Sie erlernen die richtige Technik und können so die gesundheitlichen Effekte optimal für sich nutzen. Gerne vermittele ich Ihnen die Freude an dieser Sportart !