



Bei in Eidelstedt und Quellental

Ernährungsvorträge für Frauen

Die Vorträge sind informativ und unterhaltsam gestaltet.

Es gibt viele Tipps und Anregungen wie man seine Ernährung ausgewogener gestalten kann!

Die Vorträge finden jeweils um 19 Uhr statt.

Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, bitten wir um rechtzeitige und verbindliche Anmeldung.

Kosten: **nur € 5,--**

für Just Ladies Mitglieder kostenlos



in Eidelstedt

Birgit Knopf
Lohkampstrasse 12-14
040 571 288 25
info-eidelstedt@justladies.de

Termine:

jeweils dienstags

- 16.10. Basics
- 23.10. Irrtümer
- 30.10. Wasser
- 06.11. Eiweiß
- 13.11. Kohlenhydrate
- 20.11. Zucker
- 27.11. Cholesterin
- 04.12. Hormone



in Pinneberg-Quellental

Maren Holtz + Kirsten Jürgensen
Heinrich-Christiansen-Straße 43
04101 – 804 8000
info-quellental@justladies.de

Termine:

jeweils donnerstags

- 25.10. Basics
- 01.11. Irrtümer
- 08.11. Wasser
- 15.11. Eiweiß
- 22.11. Kohlenhydrate
- 29.11. Zucker
- 06.12. Cholesterin
- 13.12. Hormone