



175 Jahre 1848 - 2023  
*in Bewegung*

## „Ernährungs- Workshop“ „Gesund in den Frühling“

### Essen und Trinken zur Stärkung des Immunsystems

„Kann man Gesundheit wirklich essen? Welche Lebensmittel enthalten gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe und stärken damit unser Immunsystem?“

Was kann ich selbst tun, um meine Abwehrkräfte zu stärken? Antworten auf diese und andere spannende Fragen werden Sie an diesem Abend bekommen und bereits am nächsten Tag umsetzen können.

---

**Datum: Mittwoch, 15.03.2023**

**Uhrzeit: 18:30 bis 20:00 Uhr, Dauer: 90 min**

**Ort: Vereinsheim TV Villingen, Sportanlage Hubenloch**

**Referentin: Silke Heizmann (Dipl. Oecotrophologin)**

**Teilnehmer: max. 20**

**Teilnahmegebühr: 8.-€ (Handout als PDF im Preis inbegriffen)**



Anmeldung zu den Workshops bei der Geschäftsstelle des TV Villingen per Mail an [info@tvvillingen.de](mailto:info@tvvillingen.de) oder telefonisch(07721/26408)