

Muskelaufbau auch ab 35+

Samstag, 25. Oktober 2025 | 10:00 Uhr bis 11:00 Uhr

Ernährungszentrum Bad Berleburg | 57319 Bad Berleburg, An der Odebornskirche 7



„Zu alt für Muskelaufbau?“ Ganz im Gegenteil! In diesem Vortrag erfährst du, warum gezieltes Krafttraining und die richtige Ernährung gerade ab 35 entscheidend sind, um fit, stark und gesund zu bleiben. Praxisnah, motivierend und mit konkreten Tipps, wie du Muskeln aufbauen und deinen Stoffwechsel langfristig aktiv halten kannst.

Teilnehmerzahl ist auf 20 begrenzt. Um eine Anmeldung wird gebeten.

0 €

Veranstalter:

Ernährungszentrum Bad Berleburg

An der Odebornskirche 7
57319 Bad Berleburg

rene@lvlup-coaching.de

<https://www.lvlup-coaching.de>

Weitere Informationen: <https://www.lvlup-coaching.de/vortrage/>