

Vortrag: "Mach dich fit für die Festtage - mit Energie statt Völlegefühl" mit Ernährungsberater & Fitnessstrainer René Müller

Montag, 24. November 2025 | 19:00 Uhr bis 20:30 Uhr

Stadtbücherei, Dritter Ort | 57319 Bad Berleburg, Poststraße 42



Mach dich fit für die Festtage

Im November startet die Aktion der Gesundheitsvorträge von BLB-Gesund am Dritten Ort - Stadtbücherei Bad Berleburg.

Ernährungsberater und Fitnesscoach René Müller referiert an diesem ersten Vortragsabend.

Wenn Weihnachten naht, sind Völlegefühl, Trägheit und zusätzliche Kilos oft vorprogrammiert. Dabei kann die Adventszeit auch anders aussehen – mit Leichtigkeit, Energie und echtem Genuss. Wie das gelingt, zeigt der zertifizierte Ernährungsberater und Fitnesscoach René Müller in seinem Vortrag am Dritten Ort. In 90 Minuten erfahren die Teilnehmer*innen, wie sie mit einfachen Ernährungsstrategien, smarter Bewegung und realistischen Routinen die Feiertage ohne schlechtes Gewissen genießen können. René Müller erklärt, warum nicht der Verzicht entscheidend ist,

sondern das richtige Maß, die passende Auswahl und ein bewusster Umgang mit Energie. Das Ziel: weniger Müdigkeit, besseres Wohlbefinden und ein fitter Start ins neue Jahr.

Wenn auch Sie fit in die Festtage starten wollen, dann melden Sie sich gerne an.

Anmeldungen bitte direkt an: Marion Nölling, Gesundheitsmanagerin, Stadt Bad Berleburg, Tel. 02751 923 210 oder E-Mail: m.noelling@bad-berleburg.de

3,00 €

Veranstalter:

Stadt Bad Berleburg / BLB-Gesund

Poststraße 42

57319 Bad Berleburg

Telefon: 02751 923-210

m.noelling@bad-berleburg.de

<http://www.blb-gesund.de>

PDF Download:

https://termine-wittgenstein.de/pdf/dfx/2/b24eb1e26a_Flyer_mach_dich_fit_für_die_Festtage_mit_Rene_Müller_11_2025.pdf

Weitere Informationen: <https://www.bad-berleburg.de/Leben/BLB-Gesund/Termine/>