

Fit in den Frühling - neue Energie für Frauen ab 50

Mittwoch, 25. Februar 2026 | 18:30 Uhr bis 20:00 Uhr

Realschule Erndtebrück | 57339 Erndtebrück, Ederfeldstraße 4



Pixabay

In diesem Vortrag erfahren Sie, warum der Wechsel der Jahreszeiten uns so fordert - und was Sie ganz natürlich dagegen tun können. Mit Licht, Bewegung, Ernährung, kleinen Wohlfühlritualen und Schüssler Salzen bringen Sie Ihren Stoffwechsel sanft auf Touren.

Freuen Sie sich auf viele praktische Tipps, eine gute Portion Humor und neue Energie für den Alltag mit Heike Ochel-Herwig. Vor Ort wird eine Gebühr von 5,-Euro eingesammelt. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

5 €

Veranstalter:

VHS Siegen-Wittgenstein, Zweigstelle Erndtebrück

57339 Erndtebrück

Telefon: 0271 333 2563

t.blankenstein@siegen-wittgenstein.de

http://www.volkshochschule.de/vhs_des_kreises_siegen-wittgenstein.php