



Der ehrliche Ernährungs-Impuls: Was beim Abnehmen wirklich zählt

**Ein inspirierender Impulsvortrag für mehr Verständnis,
wie Gewichtsreduktion wirklich funktioniert:
ohne Mythen, ohne Diäten, ohne Trends.**

- Dein Neustart mit neuen Wegen
- Widerlegung von Ernährungsmythen
- Wahrheit, warum Diäten scheitern
- Grundprinzipien der Gewichtsreduktion
- Umsetzbare Impulse für deinen Alltag

Vortrag von: Christian Löw
Ernährungswissenschaftler

21. Februar 2026
15:30 Uhr

10 € Mitglied /
15 € Nichtmitglied

2026 neue
Wege gehen



EVO Sportfabrik, Weiskircher Str. 140
verbindliche Anmeldung über die Vereins-App
oder info@sportfreunde-rodgau.de