

# Beschwingt in den Tag

## SuperFit durch SuperFood und dem Alltagstrainingsprogramm ATP

Seminarnachmittag mit praktischen Ernährungs- und Bewegungstipps

Mit Freude essen, trinken und bewegen, den Tag genussvoll und aktiv beginnen und ausklingen lassen! Unter diesem Motto lud der Bürgermeister sowie der Seniorenbeauftragte der Gemeinde Adendorf nun auch in 2019 zu einem gemeinsamen und kostenfreien Seminarnachmittag am

**Mittwoch, 21. August 2019,**

von 14.00 bis ca. 17.00 Uhr

in den Sitzungssaal des Rathauses Adendorf ein.



**Dr. Petra Goergens** (Ernährungstherapeutin, Dipl.-Oecotrophologin) sowie **Hildelies Stephan** und **Tanja Pätzmann** (Übungsleiterinnen für präventiven Gesundheitssport) vom TuS Erbstorf haben durch ein wissenswertes und aktives Programm geführt.

Im Zentrum standen die Themen „Was ist dran an sogenanntem SuperFood, an Lebensmitteln mit vermeintlich besonderem gesundheitlichen Nutzen?“ und „Wie kann ich das Alltagstrainingsprogramm ATP umsetzen?“.

Die Veranstaltung wurde mit einer Verkostung gesunder Schnittchen „garniert“.

Geplant ist, diese Seminarreihe im nächsten Jahr fortzusetzen!