

Fitness und gesunde Ernährung

Projektbeschreibung:

Heute ist es besonders wichtig, sich zu bewegen und gesund zu ernähren.

Wir walken, joggen, entspannen und werden gesundes Essen zubereiten.

Evtl. Ernährungsberatung bei der AOK.

Kosten: etwa 4 Euro

Mitzubringen / Treffpunkt:

Sportzeug / Wolldecke