



Xundheit isch mir wichtig!

WANN
WO

Jeweils Dienstag | 21. Mai | 25. Juni 2019 | 19.00 Uhr
9642 Ebnat-Kappel | Schwand 2588
Sonn matt Ferien- und Gesundheitszentrum

REFERENTEN

Samuel Sonderegger | LLG-Gesundheitsberater
Terri Zwiker | LLG-Gesundheitsberaterin

KOSTEN

Eintritt frei

INFO

Remo Fischer | Tel. 071 993 34 17
remo.fischer@llg.ch | www.llg.ch

LIGA LEBEN UND GESUNDHEIT

Verein zur ganzheitlichen Gesundheitsförderung



Xundheit isch mir wichtig!

Termin 1: Dienstag | 21. Mai | 19.00 Uhr | Samuel Sonderegger

Ernährung und Gesundheit

- Vitamine, Kohlenhydrate und andere Energieträger
- Das Auge isst mit!
- Zwischenmahlzeiten?

Termin 2: Dienstag | 25. Juni | 19.00 Uhr | Terri Zwiker

Wasseranwendungen und Hydrotherapie

- Fussbäder
- Do it yourself!
- Für Warmduscher und Eisschwimmer?



Dies ist ein Angebot der:

Sonnmatt Ferien- und Gesundheitszentrum
Schwand 2588 | 9642 Ebnat-Kappel | 071 993 34 17

WANN WO

Jeweils Dienstag | 21. Mai | 25. Juni 2019 | 19.00 Uhr
9642 Ebnat-Kappel | Schwand 2588

REFERENTEN

Sonnmatt Ferien- und Gesundheitszentrum
Samuel Sonderegger | LLG-Gesundheitsberater
Terri Zwiker | LLG-Gesundheitsberaterin

KOSTEN INFO

Eintritt frei
Remo Fischer | 071 993 34 17
remo.fischer@llg.ch | www.llg.ch

IHRE GESUNDHEIT LIEGT UNS AM HERZEN!
LIGA LEBEN UND GESUNDHEIT

Verein zur ganzheitlichen Gesundheitsförderung

