



**stein
egerta
bildet**



07A03 | Gesundheit und Körperarbeit
📍 Gemeindesaal, Foyer, Eschen

Eiweiss, Trend oder Schlüssel zur Gesundheit?

Mittwoch, 02.09.2026, 19:00 Uhr

Anmeldung



steinegerta.li

Eiweiss, Trend oder Schlüssel zur Gesundheit?

Nachhaltiges Abnehmen und Energiesteigerung

Mittwoch, 02.09.2026, 19:00–20:30 Uhr



Anmeldung erforderlich

Kursziel

Eiweiss, ein essenzieller Bestandteil unseres Körpers, ist lebensnotwendig und keine momentane Trenderscheinung. In ihrem Vortrag zeigt die Referentin auf, wozu Eiweiss notwendig ist und wie es sich optimal in den Ernährungsalltag integrieren lässt.

Inhalt

Als wichtiger Körperbaustein spielt Eiweiss eine zentrale Rolle für Energie, Muskelaufbau und einen aktiven Stoffwechsel. Es unterstützt nicht nur die Muskulatur, sondern stabilisiert den Blutzuckerspiegel und beugt Heiss hungerattacken vor. Eiweiss ist also ein wichtiger Helfer beim erfolgreichen und nachhaltigen Abnehmen. Zudem sorgt es für ein langanhaltendes Sättigungsgefühl, was den Alltag erleichtert. Eiweiss ist somit ein Schlüssel zu einem gesunden Lebensstil. Die Referentin erläutert, wie sich Eiweiss gezielt in die Ernährung integrieren lässt, damit Energie, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden gesteigert werden können.

Leitung

Eliane Vogt ist dipl. Ernährungsberaterin, Wellness- und Fitnesstrainerin mit eigener Praxis für Ernährungsberatung.

Beginn/Dauer

Mittwoch, 02.09.2026, 19:00 bis 20:30 Uhr

Ort

Gemeindesaal, Foyer, Eschen

Kosten

CHF 20.-

Leitung

Eliane Vogt (+423 793 01 65)

Mitbringen

Schreibmaterial

Organisation

Gemeinde Eschen