

## Trink dich fit - Onlineworkshop

Kursnummer	261GB1000
Beginn	Donnerstag, 12.03.2026, 19:00 - 21:30 Uhr
Dauer	1 U-Tage
Kursort	Online- Kurs
Gebühr	25,00 €
Teilnehmer	1 - 99
Kursleitung	Annkatrin Seidler

### Kursbeschreibung:

Mehr Wohlbefinden - Schluck für Schluck!  
In diesem Workshop erfährst Du:

- ? wie viel Flüssigkeit dein Körper wirklich braucht
- ? welche Getränke dich optimal unterstützen
- ? wie du spielerisch mehr trinkst ganz ohne Druck
- ? wie gesunde Trinkgewohnheiten zur täglichen Routine werden

Ideal für alle, die mehr Energie, Leistungsfähigkeit und Leichtigkeit im Alltag möchten

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
12.03.2026	19:00 - 21:30 Uhr	Online- Kurs