

Protein Power - Mehr Stärke für den Körper-Online-Workshop

Kursnummer	262GB2000
Beginn	Donnerstag, 22.10.2026, 19:00 - 21:30 Uhr
Dauer	1 U-Tage
Kursort	Online- Kurs
Gebühr	25,00 €
Teilnehmer	1 - 99
Kursleitung	Annkatriin Seidler

Kursbeschreibung:

Proteine sind nicht nur etwas für Sportler:innen - sie sind die Grundlage für Muskeln, Haut, Haare, Hormone und vieles mehr. Auch wenn du Gewicht verlieren möchtest solltest Du diesem Thema unbedingt deine Aufmerksamkeit schenken.

In diesem Workshop lernst Du:

- ? wie viel Eiweiß dein Körper wirklich braucht
- ? welche pflanzlichen und tierischen Proteinquellen es gibt
- ? einfache Tipps, um Proteine alltagstauglich einzubauen
- ? leckere Kombinationen für mehr Energie im Alltag

Perfekt für alle, die ihren Körper optimal versorgen und spürbar mehr Power im Alltag haben möchten.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
22.10.2026	19:00 - 21:30 Uhr	Online- Kurs