



Simone Köhler-Fischer
 Ernährungscoach IHK
 Zertifizierte Trainerin B-Lizenz
 Valterweg 18, Haus A
 65817 Eppstein-Bremthal

Tel (06198) 5 77 70 99
 Fax (06198) 5 87 48 57
 Mobil (0171) 54 00 589
 www.praxis-koehler-fischer.de
 E-Mail: info@praxis-koehler-fischer.de

**Ernährungscoaching und -beratung
 (auch für Kinder)
 Einzel- und Gruppentermine**

Lebensmittel-Allergie-Beratung

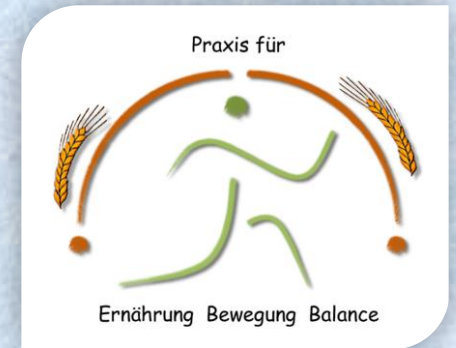
**Nordic-Walking
 Wirbelsäulengymnastik
 Rückenschule**

**Autogenes Training
 Progressive Muskelrelaxation
 Entspannungsmassagen
 Dorn-Methode / Breuss-Massage
 Intensive Fußzonenmassage**

**Termine nach Vereinbarung
 auch Hausbesuche
 *auch in DGS***

Obsttabelle - Was wächst wann wo?

Obst/Monat	Jan	Feb	März	Apr	Mai	Juni	Juli	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez	Land
Äpfel													
Apfelsinen													
Aprikosen													
Bananen													
Birnen													
Erdbeeren													
Himbeeren													
Kirschen													
Kiwis													
Pfirsiche													
Pflaumen													
Walnüsse													
Weintrauben													



Informations- Veranstaltung

Für Hörgeschädigte

**„Gesund ernähren,
aber wie?“**

übersetzt von
Martina Herkelmann
 staatl. geprüfte
 DGS-Dolmetscherin



Liebe Interessentin,
lieber Interessent,

fast täglich wird über neue, oft schwierige Empfehlungen zum Thema Essen berichtet. Hier eine neue Diät, da eine andere Diät.

Doch was ist wirklich gut für mich?

Häufig fällt es uns schwer, die Informationen zu verstehen und im Alltag umzusetzen.

Unter guter Ernährung verstehen wir Nahrungsaufnahme, die uns gesund erhält. Die beim Essen aufgenommenen Nährstoffe werden durch die Verdauung völlig umgewandelt und wirken auf unseren Körper, unsere Seele und unser Wohlbefinden.

Aber was sollen wir essen, was trinken?

Nicht zu viel, nicht zu wenig, das Richtige zur rechten Zeit...

Körperliche und geistige, sportliche und entspannende Aktivitäten müssen auch berücksichtigt werden. Auch der eigene Geschmack und die eigenen Gewohnheiten.

Mit dieser Info-Veranstaltung möchte ich Ihnen das Thema „gesunde und individuelle Ernährung“ erklären, damit Sie dieses große Thema besser verstehen.

Habe ich Ihr Interesse geweckt? Dann freue ich mich auf eine erste Kontaktaufnahme.

Bei Fragen schreiben Sie eine SMS an meine Mobil-Nummer (0171) 54 00 589 oder schreiben Sie mir eine Nachricht per E-Mail an die Adresse info@praxis-koehler-fischer.de
Selbstverständlich melde ich mich schnellstmöglich bei Ihnen.

Herzlichst,

Ihre

Simone Köhler-Fischer



Im Oktober 2010

Alles Wichtige auf einen Blick

Info-Veranstaltung

Thema:

„Gesund ernähren, aber wie?“

Mit DGS-Übersetzung

Termin: Mittwoch, den 10. Nov. 2010
Zeit: 18.00 – max. 20.00 Uhr
Ort: 65817 Eppstein-Bremthal
Valterweg 18a
im Gewerbegebiet
Kosten: 10,00 Euro Veranstaltung
10,00 Euro maximal (Kosten für DGS-Dolmetscherin werden durch alle Teilnehmer geteilt)
Wegbeschreibung: Autobahn A3, Abfahrt Eppstein/Niedernhausen, von dort ca. 1 km bis Bremthal-Gewerbegebiet.
Der Ort Bremthal selbst hat eine S-Bahn-Haltestelle

Max. 10 Teilnehmer sind möglich
Bitte melden Sie sich schriftlich an
E-Mail: info@praxis-koehler-fischer.de

