

Ulm, 29. Januar 2019

**Genussvoll essen und bewegen für ein starkes Herz  
Workshop am 20. Februar im Haus des Landkreises, Ulm**

Bewegungsmangel, oft zu fettes Essen, Stress. Was man seinem Körper zumutet geht letztendlich aufs Herz. Anregungen und Ernährungstipps für einen gesunden Lebensstil vermittelt ein Workshop im Landratsamt Alb-Donau-Kreis, Schillerstraße 30, Ulm am 20. Februar in der Zeit von 17 bis 20 Uhr. Anmeldungen sind ab sofort möglich.

Gemeinsam werden ausgewogene, saisonale und regionale Gerichte zubereitet.

Der Kurs kostet inklusive Lebensmittel acht Euro. Ein Wiederholungstermin ist für den 13. März geplant.

Anmeldung und Rückfragen sind möglich unter 0731/185-3098 oder per E-Mail unter [ernaehrung@alb-donau-kreis.de](mailto:ernaehrung@alb-donau-kreis.de).