

## Warum Schoggi wichtig ist ...

Was passiert beim Schoggi-Essen? Und wenn wir «zu wenig» trinken? Welchen Gesundheits-Weisheiten soll man Glauben schenken? Der Vortrag von Frau Egger, dipl. Physiotherapeutin, entführt euch in die Welt der aktuellen Gesundheitsthemen und zeigt euch Bewegungs-Ideen für den Alltag. Ausserdem erhaltet ihr Hinweise auf Super-Food für Nerven und Gehirn und die Referentin erklärt euch humorvoll die praktische Ergonomie.



<b>Datum:</b>	Dienstag, 14. Februar 2023
<b>Zeit:</b>	14.00 Uhr bis zirka 16.00 Uhr
<b>Ort:</b>	Historischer Saal, Klubschule Migros St. Gallen
<b>Kosten:</b>	CHF 10.00 Bei Nichterscheinen wird der Betrag in Rechnung gestellt.
<b>Hinweis Covid-19:</b>	Es gilt das am Anlass gültige Schutzkonzept.
<b>Anmeldung bis:</b>	Mittwoch, 1. Februar 2023
bitte im Internet:	<a href="http://www.forum-elle.ch">www.forum-elle.ch</a>
per Post:	Béatrice Thoma, Hardungstrasse 1, 9011 St. Gallen
<b>Versicherung:</b>	Ist Sache der Teilnehmenden

Mit der Teilnahme am Anlass erklärst du dich einverstanden, dass Fotos von dir, von diesem Anlass, auf der Homepage oder im Jahresbericht von Forum elle verwendet werden dürfen.