

## Vortrag Bewegung & Ernährung: die Kombination macht's aus.



**Referent: Prof. Dr. Lukas Zahner, Gesundheitscoach**

Liebes Forum-elle-Mitglied

Ausreichend Bewegung und ausgewogene Ernährung sind entscheidend für unser Wohlbefinden. Auch bei älteren Menschen zeigen Massnahmen zur Bewegungsförderung und Ernährung eine hohe Wirkung in Bezug auf Gesundheit und Selbstständigkeit.

Wir laden dich herzlich zu diesem spannenden Vortrag ein und freuen uns über dein Interesse.



**Datum: Mittwoch, 09. August 2023**

**Zeit: 18.00 Uhr** (Türöffnung ½ Std. vor Beginn)

**Ort: Cucina Arte, Brüggmoosstrasse 13, Solothurn**

Nach dem Vortrag beantwortet dir der Referent gerne deine Fragen.

Freundliche Grüsse

Vorstand FORUM elle  
Die Frauenorganisation der Migros  
Sektion Solothurn

[www.forum-elle.ch](http://www.forum-elle.ch)

Versicherung ist Sache der Teilnehmerin!



### **Anmeldung zum Vortrag Bewegung und Ernährung**

bitte bis spätestens **Dienstag, 4. Juli 2023** an Rosmarie Schärli, Rainstr. 2, 4557 Horriwil oder per E-Mail an [rosmarie.schaerli@forum-elle.ch](mailto:rosmarie.schaerli@forum-elle.ch). Die E-Mail-Anmeldung ist gültig, wenn du eine Bestätigung erhalten hast. Die Teilnehmeranzahl ist begrenzt weshalb wir deine Anmeldung als verbindlich betrachten.

Name/Vorname: .....

Adresse: .....

Tel. oder Mobile: ..... E-Mail: .....

Datum: ..... Unterschrift: .....