

# Winter Wunder Wissen

Erlebe, wie du den Winter nutzen kannst,  
um fit und gesund zu sein

## 4-teiliger Workshop

jeweils Donnerstag, 18:30 Uhr im  
Ardisla Fitness & Physio in Domat/Ems

- 12.01.2023: Licht in unserem Essen – Vitamin C nutzen
- 19.01.2023: Nordic Walking - bewegen auch im Winter
- 26.01.2023: Der Trick mit den Gewürzen beim Kochen
- 02.02.2023: Techniken für Power beim Start ins Neue

Kursleitung: Silvia Bisculm Jörg, Centerleiterin  
Shireen Chicherio, eidg.dipl.Naturheilpraktikerin

einzelne Workshops je: 30.-

Paket (alle 4 Workshops): 100.-

max. Gruppengrösse von 12 Teilnehmer\*innen

Anmeldung: [info@ardislafitness.ch](mailto:info@ardislafitness.ch)

081 633 18 01