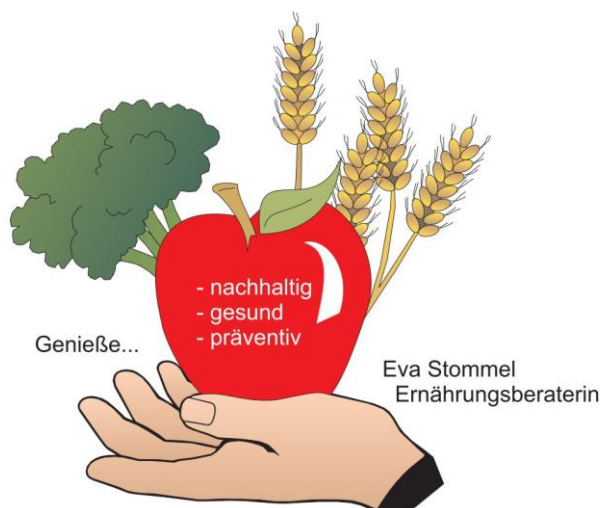


**Ernährung umstellen und  
dabei langfristig abnehmen  
mit Eva Stommel**



neue Rezepte für gesunde + vollwertige Ernährung,  
Strategien für den Alltag finden, Ziele setzen,  
in der Gruppendynamik Erfolge erreichen,  
in gesundem Rahmen Gewicht reduzieren;  
Für Menschen ohne Vorerkrankungen.

**4 x donnerstags, ab 10.10.2024,  
19.00 – 20.30 h**

**Kath. Tageseinrichtung St. Severin**  
(Mucher Str. 1 in Ruppichterath)

Beitrag: 50,-€; 7 bis 10 Teilnehmer - nur mit Anmeldung:

02295 5115; [kita.severin.ruppichterath@erzbistum-koeln.de](mailto:kita.severin.ruppichterath@erzbistum-koeln.de)