

Alltags- ernährung

mit Raffaella Casellini

Freitag, 29. Mai 2026

SWISS
Lauftreff
LAUFEN | WALKING

Detailblatt

Vortrag über Alltagsernährung

Einleitung

Bewegung und Training sind wichtig – doch die eigentliche Grundlage für Gesundheit und Leistungsfähigkeit entsteht im Alltag. In diesem Kurs geht es um eine alltagstaugliche Ernährung: verständlich erklärt, praxisnah umgesetzt und ganz ohne Diätdenken. Ziel ist es, einfache und nachhaltige Entscheidungen zu treffen, die langfristig guttun.

Kursinhalt

Gemeinsam schauen wir uns an:

- Was der Körper **im Alltag täglich braucht**, um gut und ausgewogen versorgt zu sein
- Wie eine **sinnvolle und flexible Mahlzeitenstruktur** aussehen kann
- Wie sich **gesunde Entscheidungen einfach in den Alltag integrieren lassen**
- Praktische Tipps und Beispiele, die **ohne grossen Aufwand umsetzbar** sind

Zielgruppe

Ein Vortrag für alle, die ihre Ernährung klarer, entspannter und nachhaltiger gestalten möchten.

Kursleitung

Raffaella Casellini, diplomierte Ernährungstrainerin & Groupfitnesscoach

Veranstalter

SwissLauftreff
c/o GO-ON Event GmbH
Kornfeldstrasse 1
6210 Sursee
info@swisslaufftreff.ch, 041 921 13 11, www.swisslaufftreff.ch

Kursdaten/-zeiten

Freitag, 29. Mai 2026, von 19.00 bis 21.00 Uhr

Treffpunkt

19.00 Uhr, Eventraum Meli Sport, Herrengasse 14, 6430 Schwyz

Anmeldung

Online auf www.swisslaufftreff.ch bis Mittwoch, 27. Mai 2026. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Berücksichtigung nach Anmeldeeingang.

Kosten

CHF 45.- pro Person

Diverses/Richtlinien

- Kurssprache Schweizerdeutsch.
- Es werden keine Kurskosten in bar zurückbezahlt.
- Kursübertragung ist nur innerhalb einer Partnerschaft möglich.
- Versicherung ist Sache der Teilnehmenden. Der Veranstalter lehnt jede Haftung ab.