

## Kostenloser Info-Abend → Lust auf ein aktives Leben?

Hallo zusammen,

die **KAB (Katholische Arbeitnehmerbewegung)** lädt euch herzlich zu einem entspannten und informativen Abend ein: "Ernährung und Bewegung – Dein Schlüssel für ein aktives Leben!"

Zu Gast ist Inga Mohr, die mit ihrer Praxis Mohr - Love For Food in Bochum schon vielen Menschen zu einer besseren Ernährung verholfen hat. Als Bewegungsexpertin und Ernährungsprofi weiß sie genau, wie wir uns mit einfachen Mitteln fitter und wohler fühlen können – egal in welchem Alter! Sie gibt euch alltagstaugliche Tipps und beantwortet eure Fragen rund um Themen wie Osteoporose, Bluthochdruck, Unverträglichkeiten, Gewicht und Blutzucker.

Kommt vorbei und lasst euch inspirieren, wie ihr mit leckerem Essen und ein bisschen Bewegung Schwung in euer Leben bringt.

Wann?	Dienstag, 06. Mai 2025
Wann genau?	19:00 - 20:30 Uhr
Wo?	Brenscheder Str. 43C, Bochum; Gemeindeheim

Wir freuen uns auf einen schönen Abend mit euch.

Liebe Grüße,

Eure **KAB** (Katholische Arbeitnehmerbewegung) und Inga Mohr von Mohr - Love For Food