



Unternehmerfrauen im Handwerk  
und Mittelstand - Mittelbaden

1. Vorsitzende Annette Hermes-Schmid  
Wilhelm-Drapp-Str. 26 | 76532 Baden-Baden  
Telefon 07221 968666  
info@ufh-mittelbaden.de  
www.ufh-mittelbaden.de

23. Oktober 2020

## Einladung

Liebe Kollegin,

wir laden Sie heute ganz herzlich ein zu unserer November-Veranstaltung zum Thema

**„Gesunder Darm“  
am Dienstag, 10. November 2020 um 18:30 Uhr  
bei der AOK Karlsruhe, Kriegsstraße 41, 76133 Karlsruhe**

**Achtung: geänderter Termin, da geänderter Veranstaltungsort!**

Ein gesunder Darm unterstützt den gesamten Organismus. Nicht zuletzt unser Immunsystem profitiert davon und das ist gerade im Moment ein starkes Argument dafür, sich mit der eigenen Ernährungsweise sehr bewusst zu beschäftigen. Durch unser Ess- und Trinkverhalten haben wir wesentlichen Einfluss darauf, wie gut es unserem Darm geht.

Unser Referent, der Fitnesstrainer und Ernährungsberater Alexander Müller, erläutert uns in seinem Vortrag Zusammenhänge zwischen Ernährung und Darmgesundheit, die Konsequenzen von dauerhaften Ernährungssünden und die positiven Auswirkungen eines fitten Darms. Er gibt uns viele praktische Ernährungstipps, zum Beispiel wie man schon ohne großen Zeitaufwand mit einem guten Frühstück in den Tag starten kann. Es wird auch ausreichend Zeit für Ihre Fragen geben.

Ein Kundenparkplatz ist vorhanden; der Veranstaltungssaal wird mit Schildern ausgewiesen. Die Räumlichkeit bei unserem Gastgeber, der AOK Karlsruhe, gewährleistet ausreichend Platz und das Einhalten des Hygienekonzepts, sodass sich die Teilnehmerinnen wohl fühlen können. Getränke stehen zur Verfügung, auf das Catering wird aus Gründen der Sicherheit verzichtet. Das Ende der Veranstaltung ist auf ca. 20:30 Uhr geplant.

Anmeldungen bitte bis zum 02. November 2020 an Annette Hermes-Schmid

E-Mail: info@ufh-mittelbaden.de

Telefon: 0151 14842781

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme.

Herzliche Grüße

Ihr ufh-Vorstandsteam

Annette Hermes-Schmid