

Lady Night - Thema Ernährung

10. Juni 2026, 19:30 Uhr bis 22:00 Uhr

Anmeldung bis 05.06.2026, Eintritt 20 Franken inklusive Apéro

Eine ausgewogene Ernährung ist ein wesentlicher Bestandteil für ein gesundes Leben in jedem Alter. Sie versorgt den Körper mit wichtigen Nährstoffen, kann zur Reduktion von Krankheiten beitragen und fördert unser Wohlbefinden. Aber, was ist eine gesunde Ernährung? Auf diese Frage geht Andrea Schwyn von der KochLust in Thundorf ein. Der zweite Teil bringt den Teilnehmerinnen das Thema Fasten näher.

Veranstaltungsort

Bibliothek Sirmach
Winterthurerstrasse 15
8370 Sirmach

[Lageplan](#)

Organisator

Bibliothek Sirmach