



## Vitale Läuferküche

Sabine Keim hat vom 24. bis 25. Mai 2018  
am Seminar Vitale Läuferküche teilgenommen.

Seminarinhalte:

- Grundlagen der Ernährung
- Die Ordnung unserer Nahrung
- Vom Getreidekorn zum fertigen Brot
- Gesunde Frühstücksvariationen
- Leckere Salatkreationen für jeden Anlass
- Vitale Läuferküche vor, während und nach dem Wettkampf

Euskirchen, 25. Mai 2018

Gisela Butz 

Dozentin

Laufcampus GmbH

[www.laufcampus.com](http://www.laufcampus.com)