KEB Katholische Erwachsenenbildung im Landkreis Deggendorf e.V.

Ernährung für starke Knochen – Knochen stärken, genussvoll und bewußt

Mi 29.03.2023, 14.00 Uhr

Im Laufe des Lebens nehmen Festigkeit und Stabilität der Knochen ab, das Risiko für Osteoporose steigt. Mit einer ausgewogenen, calciumreichen Ernährung und gezielter Bewegung können Sie jedoch etwas dagegen tun! Was genau es zu beachten gilt, welche Lebensmittel eine besondere Rolle spielen und wie eine "knochenstarke" Ernährung ganz leicht im Alltag gelingt, das erfahren Sie in diesem Angebot.

Ort
94469 Deggendorf, Pfarrheim Mariä-Himmelfahrt, Dr.-Stich-Str. 4

Mitveranstalter
KDFB

Referentin
Karina Schwaiberger

mehr Infos & Anmeldung

VÖ: 2024-05-03 09:52:37

Tel. (09901) 62 28
keb.deggendorf@bistum-passau.de
www.keb-deggendorf.de