KEB Katholische Erwachsenenbildung im Landkreis Deggendorf e.V.

Ernährung für starke Knochen

Do 07.03.2024, 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 könne Sie jedoch etwas dagegen tun! Was genau es zu beachten gibt, welche Lebensmittel eine besondere Rolle spielen und wie eine "knochenstarke" Ernährung ganz leicht im Alltag gelingt, das erfahren Sie in diesem Vortrag.

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

Mitveranstalter
KDFB

Referentin
Karina Schwaiberger

mehr Infos & Anmeldung

VÖ: 2024-05-03 09:57:55

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