



Katholische Erwachsenenbildung
im Landkreis Deggendorf e.V.

Ernährung für starke Knochen

Do 07.03.2024, 14.00 Uhr

Ort:

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

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.

Mitveranstalter:

KDFB

Referent/in:

Karina Schwaiberger

Veröffentlichungsdatum: 10.01.2024

Kath. Erwachsenenbildung im Landkreis Deggendorf e.V.

Gundelauer Str. 7
94557 Niederalteich

Tel. 09901 62 28
Fax 09901 902880
keb.deggendorf@bistum-passau.de
www.keb-deggendorf.de