

Bewegung für starke Knochen

Termin: Dienstag, 19.09.2023 09.00 - 10.30 Uhr

Inhalte: Im Laufe des Lebens nehmen Festigkeit und Stabilität der Knochen ab. Mit gezielter und regelmäßiger Bewegung können Sie aber etwas dagegen tun! Lernen Sie Bewegungsarten zur Stabilisierung der Knochen kennen und spüren Sie, wie gut Bewegung tut! Unsere Referentin zeigt Übungen, die auch im Alltag leicht umgesetzt werden können.

Referentin: Gerda Bachl-Staudinger

Knochen stärken – genussvoll und bewusst

Termin: Dienstag, 26.09.2023 09.00 - 10.30 Uhr

Inhalte: Im Laufe des Lebens nehmen Festigkeit und Stabilität der Knochen ab, das Risiko für Osteoporose steigt. Mit einer ausgewogenen, kalziumreichen Ernährung und gezielter Bewegung können 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, dass erfahren Sie in diesem Angebot.

Referentin: Karina Schwaiberger

Infos und Anmeldung im Haus der Begegnung



Bahnhofstr. 3, 94327 Bogen

Tel: 09422/505710

E-Mail: jugendfreizeithaus@bogen.de

Gefördert vom:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

