

Generation 55 plus: Ernährung für starke Knochen

28. Januar 2026 ab 14 Uhr
in der kleinen Hugentottenhalle, Wilhelmsdorf

Bewusste Ernährung und regelmäßige Bewegung sind zentrale Stellschrauben, wenn es um die Gesundheit der Knochen und die Vorbeugung von Osteoporose geht.

Was zeichnet eine „knochenstarke“ Ernährung aus?
Welche Lebensmittel spielen eine besondere Rolle?

Holen Sie sich praktische Tipps und Anregungen rund um einen knochenstarken Lebensstil & dessen Umsetzung im Alltag.



Sie möchten teilnehmen? Super!

Melden Sie sich telefonisch einfach im Rathaus Wilhelmsdorf an und teilen Sie uns ebenfalls mit, ob Sie eine Mitfahrgelegenheit benötigen.
Der Bürgerbus holt Sie bei Bedarf kostenlos ab und bringt Sie im Anschluss wieder nach Hause.

 09104 / 82 62 9 - 0