

## Y0307115 Knochengesunde Ernährung - Osteoporose vorbeugen

Beginn Dienstag, 24.02.2026, 19:00 - 20:30 Uhr

Kursgebühr 10,00 €

Dauer 1-mal

Kursleitung Christiane Ainetter

Kursort , ,

Osteoporose gehört zu den zehn häufigsten Erkrankungen weltweit – und bleibt dennoch oft lange unerkannt. Umso wichtiger ist es, rechtzeitig vorzubeugen und die eigene Ernährung bewusst zu gestalten. In diesem Vortrag erhalten Sie viele Anregungen und Tipps, wie Sie mit einer ausgewogenen Ernährung Ihre Knochengesundheit stärken können. Sie erfahren, welche Nährstoffe für die ständige Erneuerung der Knochen wichtig sind und wie sich eine knochengesunde Ernährung unkompliziert im Alltag umsetzen lässt.

### Termine

Datum Uhrzeit Ort

24.02.2026 19:00 - 20:30 Uhr Hofheim, vhs, 3.06

[zur Kursdetail-Seite](#)