

Z0307314 Knochengesunde Ernährung - Osteoporose vorbeugen

Beginn	Montag, 28.09.2026, 19:00 - 20:30 Uhr
Kursgebühr	10,00 €
Dauer	1-mal
Kursleitung	Christiane Ainetter
Kursort	vhs, 0.02.1, Alte Bleiche 5, 65719 Hofheim

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
28.09.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Hofheim, vhs, 0.02.1

[zur Kursdetail-Seite](#)