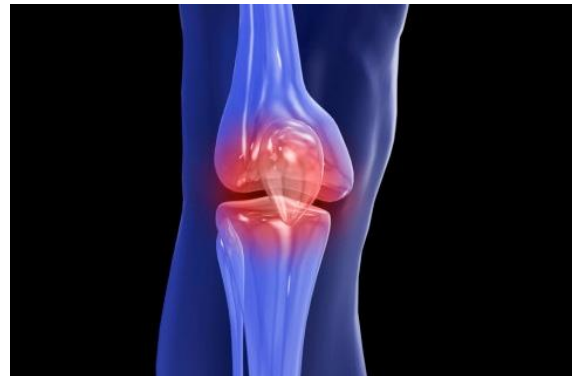


# Langquaider Gesundheitswochen

## ONLINE Vortrag (Webex): „Knochenstark essen – mitten im Leben! “

**Referentin:**  
**Rita Neumayer,**  
**Dipl. Ökotrophologin**



Im Laufe des Lebens nehmen Festigkeit und Stabilität der Knochen ab, das Risiko für Osteoporose steigt.

Mit einer ausgewogenen, calciumreichen Ernährung und gezielter Bewegung können Sie jedoch etwas dagegen tun!

Was genau es zu beachten gilt, welche Lebensmittel eine besondere Rolle spielen und wie eine „knochenstarke “ Ernährung ganz leicht im Alltag gelingt, das erfahren Sie in diesem Angebot.

**Mittwoch, 6. April 2022**  
**Beginn um 16:30 Uhr bis ca. 18:00 Uhr**

**Der Vortrag ist kostenlos.**

**Vorherige Anmeldung mit Angabe einer E-Mail Adresse ist erforderlich unter: [mgh@langquaid.de](mailto:mgh@langquaid.de) oder telefonisch 09452-912-20 (vormittags).**

**Der Vortrag findet statt in Kooperation mit dem Amt für Ernährung,  
Landwirtschaft und Forsten Abensberg.**

Amt für Ernährung,  
Landwirtschaft und Forsten

