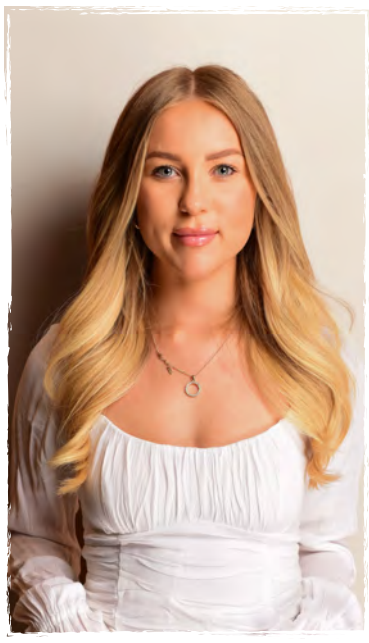
09.
MÄRZ
2024

SPORTVERBAND
FLENSBURG e.V.

Sönke Wisnewski
Stellvertretender Vorsitzender
Bereich Senioren

Der Sportverband Flensburg e.V, Bereich Senioren lädt ein:



Jamena-Sophie Füchsel
Genussgesund

Inhalt der Veranstaltung

- Allgemeine Information über den Nährstoffbedarf im Alter
- Auswirkungen und Relevanz von Vitamin D und Kalzium für die Knochengesundheit
- Wie wichtig ist Eiweiß für das Erhalten der Muskelmasse
- Bedeutung von Flüssigkeitszufuhr
- Die Positiven Auswirkungen von Bewegung auf Gesundheit und Wohlbefinden
- Erhaltung von Mobilität und Flexibilität
- Geeignete Sportarten und Aktivitäten für Senioren
- Wechselwirkung zwischen Ernährung und körperlicher Aktivität

Stadion Flensburg
Arndtstraße 5, 24943 Flensburg
09:00 bis 12:00 Uhr

Maximal 15 Teilnehmer

Teilnahmegebühr: 10€ p.P.

Anmeldung bis spätestens
05. März 2024
unter
soenke.wisnewski@svfl.de
oder
0160 5518401

JAMENA-SOPHIE FÜCHSEL
(ERNÄHRUNGSCOACHING)

Die Bedeutung von Ernährung und Bewegung im goldenen Alter