

Gesundheitsvorträge 60+

im Bahnhoffbuffet, Bahnhofplatz 2, Düdingen

Erleben Sie spannende und alltagsnahe Vorträge rund um Ernährung, Wohlbefinden und Bewegung. Verständlich erklärt und mit praktischen Tipps für jeden Tag. Die Vorträge werden von Beat Fasnacht, Adipositas-, Bewegungs- und Ernährungsfachmann sowie Leiter vom Seniorplus Zentrum Galmiz, gehalten.



Abnehmen ohne zu hungern

Praktische Tipps für eine gesunde Ernährung und ein gutes Körpergefühl ohne Verzicht.

 Montag, 23.11.2026

 13.30 – 15.00 Uhr



Kochen und Essen im Seniorenalter

Genussvoll, ausgewogen und alltagstauglich. Essen mit Freude und Gesundheit im Fokus.

 Montag, 5.04.2027

 13.30 – 15.00 Uhr



Wieviel Bewegung ist gesund

Bewegung stärkt Körper und Geist. Wie viel ist gut und was tut wirklich gut?

 Dienstag, 18.05.2027

 13.30 – 15.00 Uhr

Anmeldung bei Pro Senectute Freiburg

026 347 12 93 sportetformation@fr.prosenectute.ch

Kostenlos

 Diese Aktivität wird vom Bundesamt für Sozialversicherungen subventioniert, weil sie die Selbstständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördert.