



Weitere Infos und Anmeldung

Vortrag: Muskelmasse erhalten mit Ernährung und Bewegung

Mit zunehmendem Alter verlieren wir bis zu einem Drittel unserer Muskelmasse. Das wirkt sich nicht nur auf unsere Beweglichkeit und unser Gleichgewicht aus – die Muskulatur erfüllt viele weitere wichtige Funktionen im Körper. Umso entscheidender ist es, sie zu erhalten. Der Ernährungsberater Patrik Jauch (Praxis in Altdorf) zeigt in seinem Vortrag, wie sich der Verlust an Muskelmasse durch gezielte Ernährung und Bewegung deutlich reduzieren lässt. Anhand praktischer Beispiele erfahren die Teilnehmenden, wie sich dies einfach in den Alltag integrieren lässt. Im Anschluss lädt ein Apéro mit proteinreichen Häppchen zum Austausch und gemütlichen Ausklang ein. Dieser Kurs findet in Zusammenarbeit mit der Gesundheitsförderung Uri statt.

Angebot:	26-2-404-02
Termine:	27.08.2026 - 27.08.2026 1 x Do 15:00 - 17:00
Leitung:	Patrik Jauch
Ort:	Seminarort bernhard, Kirchgasse 5, 6490 Andermatt
Kosten:	CHF 0.00



Dieses Angebot ist vom Bundesamt für Sozialversicherungen subventioniert, weil es in besonderem Masse die Selbständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördert.