



Weitere Infos und Anmeldung

Vitalstoffreiche Ernährung 60+

Mit zunehmendem Alter verändert sich der Körper – und damit auch die Anforderungen an die Ernährung. Eine ausgewogene Ernährung hilft nicht nur dabei, fit zu bleiben, sondern kann auch chronischen Erkrankungen vorbeugen und das allgemeine Wohlbefinden verbessern. Besonders wichtig sind dabei Proteine, Vitamine und Mineralstoffe. Aber wie gelingt es, den Bedarf im Alltag einfach zu decken?

- Angebot:** 26-2-81016-081
- Termine:** 04.11.2026 - 18.11.2026
2 x Mi 14:00 - 16:00
- Leitung:** Yvonne Sommer
- Ort:** Pro Senectute Kanton Luzern, Maihofstrasse 76, 6006 Luzern, Kurszentrum, 3. Stock, Raum Linde/Buche
- Kosten:** CHF 98.00
- Hinweise:** Kursleitung: Yvonne Sommer, Ernährungsberaterin SVDE
Es stehen keine Parkplätze zur Verfügung.
Anreise mit dem öV; Bus Nr. 1 oder 30 bis Haltestelle «Maihofmatt/Rotsee».
Das Parkhaus «Coop Schlossberg», Maihofstrasse 1 befindet sich ganz in der Nähe.



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