



# Gelenks- Knochen- und Muskelgesundheit

## Ernährung und Bewegung

*Pro Woche 150 Minuten Ausdauer, 2x Kraft und optimale Ernährung.  
Das ist das Grund-Rezept für ein gesundes Leben.*

Was braucht mein Körper um Muskeln aufbauen zu können?  
Wie kann ich Entzündungen über die Ernährung reduzieren?  
Was wird benötigt um Knochen, Knorpeln und Muskeln aufzubauen?  
Wie verliert man überschüssige Reserven die den Körper belasten?  
Was muss ich beim Training beachten damit ich ausreichend Reize setze doch gleichzeitig keine Strukturen verletze?

**Wissen ist der Schlüssel zum Erfolg!**



**Andrea Kasper-Füchsl**  
*Diätologin*

**Mittwoch,  
26.2.2025**

**19:30 – 21:30 Uhr**



**Thomas Pfoser**  
*Sportphysiotherapeut*

Musikheim Putzleinsdorf, Markt 7/3, 4134 Putzleinsdorf

Einlass ab 19 Uhr

**Eintritt: 10 Euro/Person**

Der Erlös wird für den Ausbau des Erlebensweges verwendet.

**Gesundes**

