

Muskulatur, Kraft- Pflegefall

Warum sind starke Muskeln- gerade im Alter oder bei Krankheit so wichtig?
Verlust der Muskelkraft führt dazu, dass auch einfache Tätigkeiten schwerer fallen und Pflegebedürftigkeit früher entsteht. Mit gezielten Übungen, guter Ernährung und kleinen Veränderungen im Alltag lässt sich viel erreichen.

In diesem Vortrag erfahren Sie:

- Warum Muskeln Voraussetzung sind für unsere Selbständigkeit und Lebensqualität
- Wie Sie auch im Alter oder bei Erkrankung Ihre Kraft erhalten können
- Welche einfachen Bewegungen und Tipps sofort helfen.

Es bleibt ausreichend Zeit für Fragen!

Referent: Dr. Klaus Rudolph

Internist, Diabetologe, Kardiologe

10. November 2025

15:00 - 16:30 Uhr

Gesundheitszentrum Büsum

Westerstraße 30, 1. OG

25761 Büsum

Die Teilnahme ist kostenfrei

Bitte anmelden unter:

<https://gesundheitszentrum-buesum.de/schulungszentrum-buesum/>

Telefonische Rückfragen unter
0151/ 54259195