



„Ernährung und Lifestyle in den Wechseljahren“

Zeit: Dienstags von 18.30 - ca. 20.00Uhr

Ort: Paula-Modersohn-Str. 29, 27616 Beverstedt, Pavillion

Termine:

Nr.	Datum	Geplanter Inhalt
1.	28.04.2026	Vorstellung, Fragen + Wünsche + Bedenken der Teilnehmer, Besprechung der Themen, Ziele bestimmen Einstieg
2.	05.05.2026	Ernährungsmaßnahmen, Herausforderungen durch Wechseljahre Warum ist Prävention so unglaublich wichtig (Muskeln, Fett)
3.	12.05.2026	Ernährungsmaßnahmen bei herausfordernden Situationen
4.	19.05.2026	Bewegung Lifestyle
5.	02.06.2026	Nahrungsergänzungsmittel

Die Inhalte richten sich nach Ihren Wünschen und können gerne von den geplanten Inhalten abweichen → Die Gruppe entscheidet gemeinsam!!

Vorbehaltlich aller Irrtümer und Änderungen, Marina Prigge-Fichtel