

Longevity

Entdecken Sie,
wie Sie
Gesundheit
und
Lebensfreude
bis ins hohe
Alter erhalten
können.



Longevity - Gesundheit und Lebensfreude bis ins hohe Alter

Was können wir selbst aktiv dazu beitragen, um auch im Alter körperlich und geistig fit zu bleiben? Der Vortrag gibt einen Überblick über die wichtigsten Bausteine gesunden Alterns: Ernährung, Bewegung, mentale Gesundheit und soziale Faktoren. Aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse sollen zeigen, wie man Vitalität, Lebensfreude und Selbstbestimmung in jedem Lebensalter erhalten kann.

📍 Zoom-Meeting

👤 Dr. med. Ines
Folger

📅 04.11.2025 20:00 - 20:30

Jetzt registrieren