



"Wasser als Lebenselixier"

Vortrag, Diskussion, Lesung sonstige



Bild: "Wasser als Lebenselixier" - © Stadt Wolfenbüttel



"Bewegung im Wasser" und Vortrag "Wasser trinken - fit bleiben"

Schon Sebastian Kneipp, der den Beinamen "Wasserdoktor" trug, entdeckte die heilsame Wirkung des Wassers. Übungen im Wasser haben vor allem für ältere Menschen enorme Vorteile. Durch den Auftrieb fallen die Bewegungen leichter, die Gelenke werden geschont, das Gewebe massiert und die Muskulatur gekräftigt. Die Physiotherapeutin Gabriele Lörchner zeigt Übungen zum Eingewöhnen. Wer mag, darf gerne mitmachen. Céline Düzdog von der Vernetzungsstelle Seniorenernährung Niedersachsen findet gemeinsam mit Ihnen Antworten auf die Frage, welche Ursachen und Folgen ein Flüssigkeitsmangel hat. Da im Alter das Durstempfinden nachlässt, ist es um so wichtiger, ausreichend zu trinken. Aber welche Getränke sollen es sein? Antworten auf diese und weitere Fragen gibt die Referentin bei Kaffee und Kuchen.

Ein vorheriger Kartenerwerb ist bis Freitag, 14. Mai 2024 im Seniorenservicebüro erforderlich.

Die Fämmelsee Terrassen sind erreichbar mit der Buslinie 794, 13 Uhr ab Kornmarkt, Bussteig E.

Preisinformationen:

5

Preisinformationen:

5

Termine:

Veranstaltungsort:

Fämmelsee Terrassen
Am Fämmelsee 5
38304 Wolfenbüttel

✉ mail@fuemmelsee-terrassen.de

Veranstalter:

Senioren, Familie und Soziales
(Seniorenservicebüro)
Lange Straße 9
38300 Wolfenbüttel

✉ seniorenservicebuero@wolfenbuettel.de

Autor:

der jeweilige Veranstaltende

Organisation:

Veranstaltungskalender für die Region, ein Service der Allianz für die Region GmbH
post@die-region.de



QR-Code scannen und diese Seite offline speichern, mit Freunden teilen und mehr.

<https://s.et4.de/kKD4d>

Montag, 17.06.2024, 13:15 Uhr

Quelle: destination.one

ID: e_100754032

Zuletzt geändert am 08.04.2024, 06:19