



## **Prävention für Ihre Gesundheit Ernährung für ein starkes Herz Freitag, 11. April 2025 15–16.30 Uhr**

Herz und Gefäßen etwas Gutes tun - das ist leichter als Sie denken! Besonders regelmäßige Bewegung und eine ausgewogene Ernährung sind dabei ganz entscheidend. Was sind die Besonderheiten einer „herzgesunden“ Ernährung? Welche Lebensmittel spielen eine Rolle? Wie gelingt ein herzfreundlicher Lebensstil im Alltag? Darüber berichtet Jutta Löbert. Zeit für Austausch und Fragen im Anschluss. Nehmen Sie teil!



Alle Angebote kostenfrei für Sie durch die Gemeinde Vaterstetten, den Seniorenbeirat Vaterstetten und den Verein Aktiver Bürger e.V.  
Senioren Zentrum – Bahnhofplatz 1