

Bewegung, Ernährung und Stress: Auswirkungen auf Körper, Gehirn und Psyche

Hans Rudolph Olpe verdeutlicht in seinem Referat, wie eng Bewegung, Ernährung und Stress miteinander verknüpft sind und welchen Einfluss sie nicht nur auf unseren Körper, sondern auch auf unsere psychische Gesundheit haben. Er erklärt die verschiedenen Zusammenhänge und gibt wertvolle Hinweise, worauf besonders geachtet werden kann, um Wohlbefinden zu fördern.

Datum: Dienstag 18.11.2025

Ort: Eichensaal im Alterszentrum Birsfelden

Zeit: 17.30 - 18.30 Uhr mit anschl. Apéro

Kontakt: simone.cueni@birsfelden.ch

Kosten: keine / ohne **Anmeldung**

