

Vortrag: Muskelmasse erhalten mit Ernährung und Bewegung

27. August 2026, 15:00 bis 17:00 Uhr

Mit zunehmendem Alter verlieren wir bis zu einem Drittel unserer Muskelmasse.



Logo

Das wirkt sich nicht nur auf unsere Beweglichkeit und unser Gleichgewicht aus – die Muskulatur erfüllt viele weitere wichtige Funktionen im Körper. Umso entscheidender ist es, sie zu erhalten.

Der Ernährungsberater Patrik Jauch (Praxis in Altdorf) zeigt in seinem Vortrag, wie sich der Verlust an Muskelmasse durch gezielte Ernährung und Bewegung deutlich reduzieren lässt. Anhand praktischer Beispiele erfahren die Teilnehmenden, wie sich dies einfach in den Alltag integrieren lässt.

Im Anschluss lädt ein Apéro mit proteinreichen Häppchen zum Austausch und gemütlichen Ausklang ein. Dieser Kurs findet in Zusammenarbeit mit der Gesundheitsförderung Uri statt.

Veranstaltungsort

Seminarort Bernhard

Kirchgasse 5

6490 Andermatt

[Lageplan](#)

Allgemeine Angaben

Tel. 041 870 42 12

kurse@ur.prosenectute.ch

<https://ur.prosenectute.ch>

kostenlos

Tickets

[Tickets bestellen](#)

Organisator

Pro Senectute Uri