

## Pressemitteilung

---

079/25

1.046 Zeichen

### **Vortrag „Gesund essen – fit bleiben“ am 26. Juni 2025**

Marktredwitz, 23. April 2025. Im Rahmen des Kommunalen Gesundheitsmanagement lädt die Stadt Marktredwitz in Zusammenarbeit mit der IKK classic zu einem informativen Vortrag zum Thema „Gesund essen – fit bleiben: Ernährung ab 50!“ ein.

Am 26. Juni 2025 erfahren interessierte Bürgerinnen und Bürger von 15.00 Uhr bis 17.00 Uhr in der Bürgerinformationsstelle MAKmit, Dörflaser Hauptstraße 10, wie die Vitalität und Mentalität durch eine richtige Ernährung gezielt unterstützt werden kann. Die Referentin Mandy Hohmann, staatlich geprüfte Diätassistentin und Ernährungsberaterin VFED, gibt wertvolle Tipps und praktische Impulse für den Alltag und zeigt in diesem Vortrag, wie man Ernährung optimal anpassen kann, um fit zu bleiben, Muskelabbau vorzubeugen und sich rundum wohlfühlen.

Für die Teilnahme am Vortrag können Teilnahmebestätigungen ausgestellt werden. Die Teilnahme ist kostenfrei.

Eine Anmeldung für den Vortrag ist bei der Bürgerinformationsstelle MAKmit erforderlich:

Telefon: 09231/8795-770

E-Mail: [makmit@marktredwitz.de](mailto:makmit@marktredwitz.de)

Dörflaser Hauptstraße 10

95615 Marktredwitz