

Vortrag Professor Dr. Ingo Froböse am 16.1.2025 in Klingenberg



Foto: Sebastian Bahr

Bewegung und Ernährung machen glücklich – aber warum und wie?

Wissenschaftlich erwiesen und praktisch erprobt: gute Ernährung und Bewegung machen glücklich. Aber wie funktioniert das alles? Welche Konzepte und Rezepte gibt es? Und was sollten wir besser lassen? Wie Sport und die richtige Ernährung den Körper gesund halten, unsere Stimmung verbessern und uns ein ausgeglichenes und glückliches Leben ermöglichen, wird ein ausgewiesener Profi schildern: Der Lionsclub Amorbach-Miltenberg konnte den Sportwissenschaftler Dr. Ingo Froböse, Professor an der Sporthochschule Köln und ehemaliger Leistungssportler (Leichtathletik und Bobsport) für einen Vortrag am Donnerstag, 16.1.2025, um 18.30 Uhr im WIKA Marktplatz in Klingenberg gewinnen. Prof. Dr. Ingo Froböse ist Leiter des „Zentrums für Gesundheit durch Sport und Bewegung“ an der Deutschen Sporthochschule Köln und Präventionsbeauftragter des Deutschen Bundestages. Viele kennen seine Bücher (z.B. „Der Stoffwechsel-Kompass“; „Muskeln – Die Gesundheitsmacher“) oder seine TV- und Internetbeiträge.

Der Kartenverkauf ist in der Buchhandlung Casa Rossa und im Kieser Studio in Klingenberg oder über die Website www.lions-amorbach-miltenberg.de möglich.

Bekannt ist Professor Froböse auch mit der „Formel Froböse“, einem Konzept, das den Dreiklang aus Bewegung, Ernährung und Regeneration als Fundament für ein gesundes Leben beschreibt. Die positiven Aspekte von Bewegung auf alle Organe und Körperfunktionen, Orientierung und Empfehlungen für gute Ernährung und die hohe Bedeutung von Regeneration für körperliche und seelische Balance sind Kernpunkte, auf die er in seinem Vortrag eingehen wird.

Der Vortrag von Professor Froböse ist eingebettet in das Jahresmotto „Glück und Zufriedenheit“ der aktuellen Präsidentin des Lionsclubs Amorbach-Miltenberg, Sabine Allié. In unterschiedlichen, auch öffentlichen Veranstaltungen wird dieses Thema unter vielfältigen Aspekten beleuchtet, vom individuellen „Zufriedenheitsrezept“ bis zu Glück und Sinn, der aus dem Dienst an und in der Gemeinschaft entsteht. Hier steht das Motto der weltweiten Lions-Gemeinschaft „We serve“ – wir dienen“ im Fokus.