Terminankündigungen | 17.05.2023

Mit Genuss und Spaß - Veranstaltungen für Aktive ab 55

**Kaufbeuren, 17.05.2023 -** Das Amt für Ernährung; Landwirtschaft und Forsten Kaufbeuren lädt zusammen mit seinen Kooperationspartnern alle Interessierte herzlich zu den nächsten Veranstaltungen im Juni 2023 innerhalb des Netzwerks "Generation 55plus" ein.

**Bewegungsangebot | Bewegung für ein starkes Herz**

Aktiv und in Bewegung bleiben: Für den Erhalt von Gesundheit und Wohlbefinden ist das mehr als die halbe Miete! Welche Bewegungsarten zur Stärkung von Herz und Kreislauf besonders zu empfehlen sind und warum sich körperliche Aktivität so positiv auf Ihre Gesundheit auswirkt, das erfahren Sie in diesem „bewegten“ Angebot.

* Freitag, 16. Juni 2023
* 19:00-20:30 Uhr
* Referentin: Stephanie Keck | Diplom Sportwissenschaftlerin
* Veranstaltungsort:
	+ Haus am Kalkofen
	+ Kirchenweg 9, 87669 Rieden am Forggensee
* Teilnahme: kostenfrei; Bitte bringen Sie wetterfeste Kleidung mit.
* **Anmeldeschluss: 14.06.2023**

**Vortrag| Mit Herz für’s Herz: Älter werden, bewusst genießen**

Herz und Gefäßen etwas Gutes tun – das ist leichter als Sie denken! Neben regelmäßiger Bewegung ist eine ausgewogene Ernährung dabei ganz entscheidend. Doch was sind die Besonderheiten einer „herzgesunden“ Ernährung? Welche Lebensmittel spielen eine Rolle? Und wie gelingt ein herzfreundlicher Lebensstil im Alltag? Antworten erhalten sie in diesem Angebot.

* Dienstag, 20. Juni 2023
* 19:00 – 20:30 Uhr
* Referentin: Andrea Passenberg | Diplom Ökotrophologin
* Veranstaltungsort:
	+ Volkshochschule Buchloe
	+ Bahnhofstraße 60, 86807 Buchloe
* Teilnahme: kostenlos, 1,- Euro Unkostenbeitrag für Kostproben ist vor Ort zu zahlen
* **Anmeldeschluss: 15.06.2023**

**Bewegungsangebot | Mit Kraft und Balance – Aktiv und standfest mitten im Leben**

 Möglichst lange fit und selbständig bleiben – Wer wünscht sich das nicht? Standfestigkeit, eine gute Balance und ausreichend Kraft sind dafür ganz entscheidend, denn sie reduzieren das Risiko für Stürze! Lernen Sie mit unserer Referentin Übungen kennen, mit denen Sie Gleichgewicht, Koordination und Kraft täglich ganz leicht trainieren können und erfahren Sie mehr über die „Wunderpille Bewegung“.

* Donnerstag, 22. Juni 2023
* 15:30 – 17:00 Uhr
* Referentin: Stephanie Keck | Diplom Sportwissenschaftlerin
* Veranstaltungsort
	+ Mehrgenerationenhaus Roßhaupten,
	+ Hauptstraße 16, 87672 Roßhaupten
* Teilnahme: kostenfrei,
* **Anmeldeschluss: 19.06.2023**



Die Kosten übernimmt das Bayerische Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten.

Nähere Informationen und das gesamte Programm finden Sie auf unserer Homepage: <https://www.aelf-kf.bayern.de/ernaehrung>
Dort können Sie sich online anmelden.

Weitere Auskünfte erhalten Sie telefonisch unter 08341 9002-0 oder per E-Mail an poststelle@aelf-kf.bayern.de

**Bildunterschrift**: Generation 55plus

**Bildnachweis:** (c) PantherMedia / pressmaster (Abdruck honorarfrei)