



Terminankündigung | 17.02.2026

Mit Genuss und Spaß - Veranstaltungen für Aktive ab 55

Kaufbeuren, 17.02.2026 - Das Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Kaufbeuren und seine Kooperationspartner laden alle Interessierten herzlich zu folgenden Veranstaltungen im **März 2026** innerhalb des Netzwerks "Generation 55plus" ein.



Bildunterschrift: Generation 55plus

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

Bewegungsveranstaltung | Im Alltag mehr bewegen, aktiv werden, gesund bleiben

Bewegung tut gut, sie macht körperlich fit und hält geistig jung! Kurzum: Sie ist ein wahres „Wundermittel“! In dieser „bewegten“ Veranstaltung erfahren Sie, warum körperliche Aktivität so positiv auf Gesundheit und Wohlbefinden wirkt, welche Bewegungsanlässe Sie täglich nutzen können und dass es keine sportlichen Höchstleistungen braucht, um fit zu bleiben! Lernen Sie einfache Übungen für den Alltag kennen.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und Schuhe sowie ein Handtuch und ein Getränk mit.

- Montag, 02. März 2026
- 17:00 – 18:30 Uhr
- Referentin: Nicole Christine Becker |
Trainerin B und C, Senioren, Prävention
- Kooperationspartner: Quartiersmanagement Buchloe
- Veranstaltungsort:
 - Generationenhaus Buchloe
 - Kaufbeurer Straße 4, 86807 Buchloe
- Teilnahme: kostenfrei
- **Anmeldeschluss: 26.02.2026**

Kochpraxis | Kochen für den kleinen Haushalt: gesund und gut!

Sind die Kinder aus dem Haus, müssen nicht selten gewohnte Koch- und Essroutinen umgestellt werden. Mit gezielter Planung, Organisation und ein wenig Kreativität lässt sich jedoch ganz leicht auch im kleinen Haushalt Abwechslung in den täglichen Speiseplan bringen. Wie Ihnen das gelingt und worauf es bei der Ernährung ab der Lebensmitte ankommt, erfahren Sie in dieser Praxisveranstaltung!

Freitag, 06. März 2026

- 16:00 – 19:00 Uhr
- Referentin: Rosi Stadler | Hauswirtschaftsmeisterin
- Kooperationspartner: OBA-Ostallgäu
- Veranstaltungsort:
 - Haus der Begegnung Marktoberdorf
 - Jahnstraße 12, 87616 Marktoberdorf
- **Anmeldeschluss: 02.03.2026**

Und

- Donnerstag, 12. März 2026
- 16:30 – 19:30 Uhr
- Referentin: Rosi Stadler | Hauswirtschaftsmeisterin
- Kooperationspartner: Mehrgenerationenhaus Roßhaupten
- Veranstaltungsort:
 - Mehrgenerationenhaus „Mitanand“
 - Hauptstraße 10, 87672 Roßhaupten
- **Anmeldeschluss: 09.03.2026**

Die Teilnahme ist jeweils kostenfrei;

Ein Unkostenbeitrag für Lebensmittel von 5,- Euro ist vor Ort an die Referentin zu zahlen.

Bitte bringen Sie eine Schürze, Geschirrtuch und Gefäße für übrige Speisen mit.

Kochpraxis | Männer ab 55 unter sich: Einfach, lecker und ausgewogen kochen

Gewusst wie! Trotz kleinem Geldbeutel und wenig Aufwand lassen sich ausgewogene und schmackhafte Gerichte zaubern. In diesem praktischen Angebot „unter Männern“, das sich auch an Koch-Anfänger richtet, erhalten Sie Tipps und kreative Anregungen für das tägliche Essen! Im Fokus steht die Zubereitung einfacher Gerichte. Hintergrundwissen für eine ausgewogene und bedarfsgerechte Ernährung im Alter rundet die Veranstaltung ab.

Donnerstag, 12. März 2026

- 17:30 – 20:30 Uhr
- Referent: Lars Blum | staatl. geprüfter Diätassistent
- Kooperationspartner: Quartiersmanagement Buchloe
- Veranstaltungsort:
 - Generationenhaus Buchloe
 - Kaufbeurer Straße 4, 86807 Buchloe
- **Anmeldeschluss: 05.03.2026**

Und

- Freitag, 20. März 2026
- 16:30 – 19:30 Uhr
- Referent: Lars Blum | staatl. geprüfter Diätassistent
- Veranstaltungsort:
 - Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Kaufbeuren
 - Am Grünen Zentrum 1, 87600 Kaufbeuren
- **Anmeldeschluss: 16.03.2026**

Die Teilnahme ist jeweils kostenfrei;

Ein Unkostenbeitrag für Lebensmittel von 5,- Euro ist vor Ort an die Referentin zu zahlen.

Bitte bringen Sie eine Schürze, Geschirrtuch und Gefäße für übrige Speisen mit.

Vortrag | „Herzgesund leben, bewusst genießen“

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

Mittwoch, 25. März 2026

- 15:00 – 16:30 Uhr
- Referentin: Christine Bauer | BA-Ernährungsberatung
- Kooperationspartner: Quartiersmanagement Schwangau
- Veranstaltungsort:
 - Fachklinik König Ludwig
 - Kreuzweg 11, 87645 Schwangau
- Teilnahme: kostenfrei
- **Anmeldeschluss: 20.03.2026**

Bewegungsveranstaltung | Dem Herzen etwas Gutes tun: Mit Freude und Lust bewegen

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 Gefäßen besonders zu empfehlen sind und warum sich körperliche Aktivität in vielerlei Hinsicht positiv auf Ihre Gesundheit auswirkt, das erfahren Sie in diesem „bewegten“ Mitmach-Angebot. Kommen Sie in Bewegung!

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und Schuhe sowie ein Handtuch und ein Getränk mit.

- Donnerstag, 26. März 2026
- 16:30 – 18:00 Uhr
- Referentin: Stephanie Keck | Sportwissenschaftlerin
- Kooperationspartner: Mehrgenerationenhaus Roßhaupten
- Veranstaltungsort:
 - Mehrgenerationenhaus „Mitanand“
 - Hauptstraße 10, 87672 Roßhaupten
- Teilnahme: kostenfrei
- **Anmeldeschluss: 23.03.2026**

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