

Bewegung

Fitness-Spaziergang am Murner See oder an der Pfreimd

Wer rastet, der rostet! Bewegung ist eine Wohltat für Körper, Geist und Seele und hilft dabei, lange mobil und selbstständig zu bleiben. Sie erfahren bei dem Fitness-Spaziergang selbst, wie wohltuend Bewegung an der frischen Luft ist. Dabei macht die Referentin immer wieder „bewegte Pausen“ und zeigt leichte, aber wirkungsvolle Übungen, die sich einfach im Alltag umsetzen lassen.

Referentin: Dr. Marlene Groitl,
Übungsleiterin

Termin: Dienstag, 29.09.2020,
14:00 bis 15:30 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz Industriestraße 1,
Wackersdorf, kurz vor
Murner See

Referentin: Johanna Pösl,
Übungsleiterin

Termin: Dienstag, 13.10.2020,
14:00 bis 15:30 Uhr

Treffpunkt: Bruckmühlberg in Pfreimd,
bei Erdbeerfeld

Beweglich bleiben ein Leben lang – mit Übungen am Mehrgenerationenplatz in Neunburg vorm Wald

Bewegung spielt für Gesundheit und Wohlbefinden eine ganz zentrale Rolle. Beweglich zu sein bedeutet selbstständig zu bleiben und alltägliche Dinge leichter verrichten zu können. Lernen Sie Übungen für mehr Beweglichkeit im Alltag kennen. Sie recken, strecken und dehnen sich und erfahren, welche Anlässe Sie jeden Tag für körperliche Aktivität nutzen können.

Referentin: Dr. Marlene Groitl,
Übungsleiterin

Termin: Dienstag, 06.10.2020,
14:00 bis 15:30 Uhr

Treffpunkt: Parkanlage am Torweiher
bei Schwarzachtalhalle,
Gerhardinger Str. 3,
Neunburg vorm Wald

Im Alltag mehr bewegen: Aktiv werden, gesund bleiben

Bewegung tut gut, sie macht körperlich fit und hält geistig jung! 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.

Referent: Michael Welnhofer,
Übungsleiter

Termin: Donnerstag, 22.10.2020,
14:00 bis 15:30 Uhr

Treffpunkt: Mehrgenerationentreff Ober-
viechtach, Am Sandradl 20

Referentin: Johanna Pösl,
Übungsleiterin

Termin: Montag, 09.11.2020,
14:00 bis 15:30 Uhr

Treffpunkt: Haus am Fluss, Ledererweg 2,
Nabburg

NETZWERK GENERATION 55plus

Das Netzwerk unterstützt an ausgewählten Ämtern für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Menschen ab 55 Jahren bei der Umsetzung einer ausgewogenen Ernährung und mehr Bewegung im Alltag.

Nähere Informationen erhalten Sie unter:
www.ernaehrung.bayern.de

VERANSTALTER UND ANSPRECHPARTNERIN

Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten
Schwandorf
Ansprechpartnerin Ernährung
Johanna Baumann
Tel.: 09433 896-343
Regensburger Straße 51, 92507 Nabburg
Tel.: 09433 896-0, Fax 09433 896-180
poststelle@aelf-sd.bayern.de
www.aelf-sd.bayern.de

Kursinformationen und
Anmeldung unter:
www.aelf-sd.bayern.de/generation55plus



Herausgeber

Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Schwandorf
Stand: September 2020
Druck: Manntau GbR, Nabburg
Bildnachweis: © goodluz – Fotolia.com



Programm Herbst/Winter 2020

Mit Genuss und
in Bewegung
Gesund und aktiv –
mitten im Leben!

Netzwerk Generation 55plus,
Ernährung und Bewegung

Genuss kennt keine Altersgrenze!

Gesund und aktiv älter werden – das möchte jeder! Ausgewogene Ernährung und regelmäßige Bewegung sind dafür zwei wesentliche Voraussetzungen. Ab der Lebensmitte verändern sich Körper und Stoffwechsel. Eine bedarfsgerechte Ernährung und ausreichend Bewegung – vor allem im Alltag – fördern Gesundheit und Wohlbefinden und tragen dazu bei, Selbstständigkeit und Lebensqualität bis ins hohe Alter zu erhalten!

In unseren Angeboten erfahren Sie, wie eine genussvolle Ernährung ganz leicht im Alltag umgesetzt werden kann und wie auch das tägliche „Plus“ an Bewegung gelingt.

GUT ZU WISSEN

- > Die Angebote sind kostenfrei.
- > Die Online-Vorträge zur Ernährung finden über die Internetplattform WebEx statt. Den Zugang zur Teilnahme erhalten sie rechtzeitig vor Beginn der Veranstaltung per E-Mail.
- > Die Teilnahme an Bewegungsveranstaltungen (auch im Freien) erfolgt auf eigenes Risiko und Haftung. Die derzeit gültigen Hygiene-Maßgaben sind einzuhalten.

Ernährung: Online-Vorträge

Richtig trinken – damit alles im Fluss bleibt

Wieder zu wenig getrunken – wer kennt das nicht? Um fit und leistungsstark zu bleiben benötigt der Körper ausreichend Flüssigkeit. Doch wie viel soll es täglich sein? Zählt Kaffee dazu? Und kann man regelmäßiges Trinken „lernen“? Antworten auf diese Fragen erhalten Sie bei uns. Sie erhalten zudem Anregungen, wie Wasser ganz leicht aromatisiert werden kann!

Referentin: Daniela Groß,
B. Sc. Ernährung und
Versorgungsmanagement

Termin: Dienstag, 22.09.2020,
18:30 bis 20:00 Uhr

Genussvoll und bewusst – Essen ab der Lebensmitte

Ab der Lebensmitte verändern sich Körper und Stoffwechsel und es ergeben sich neue Anforderungen an den persönlichen Lebensstil. Eine ausgewogene Ernährung spielt eine immer wichtigere Rolle. Welche Lebensmittel sollten bevorzugt auf dem Speiseplan stehen? Wie lassen sich eine ausgewogene Ernährung und Genuss verbinden und praktisch im Alltag umsetzen? Antworten erhalten Sie in dieser Veranstaltung.

Referentin: Christina Apel,
Diplom-Trophologin

Termin: Donnerstag, 08.10.2020,
19:00 bis 20:30 Uhr

Nahrungsergänzung: Sinnvoll oder Unsinn?

Nahrungsergänzungsmittel sind im wahrsten Sinne in aller Munde! Pillen gegen Herzinfarkt, Kapseln für mehr Schönheit und Pulver für eine bessere Konzentration – die Industrie verspricht wahre Wunder! Doch braucht es diese Präparate wirklich? Antworten erhalten Sie in diesem Vortrag und Sie erfahren, worauf es bei der Ernährung ab der Lebensmitte ankommt!

Referentin: Daniela Groß,
B. Sc. Ernährung und
Versorgungsmanagement

Termin: Mittwoch, 28.10.2020,
18:30 bis 20:00 Uhr

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. Doch was sind die Besonderheiten einer „herzgesunden“ Ernährung? Welche Lebensmittel und vor allem welche Fette spielen eine Rolle? Und wie gelingt ein herzfreundlicher Lebensstil im Alltag? Dies und mehr erfahren Sie bei uns!

Referentin: Cornelia Strigl,
B. Sc. Ernährung und
Versorgungsmanagement

Termin: Donnerstag, 05.11.2020,
18:30 bis 20:00 Uhr

Knochenstark essen – mitten im Leben

Im Laufe des Lebens nehmen Festigkeit und Stabilität der Knochen ab, das Risiko für Osteoporose steigt. Mit einer ausgewogenen, calciumreichen Ernährung und gezielter Bewegung können Sie jedoch etwas dagegen tun! Was genau es zu beachten gilt, welche Lebensmittel eine besondere Rolle spielen und wie eine „knochenstarke“ Ernährung ganz leicht im Alltag gelingt, das erfahren Sie hier.

Referentin: Christina Apel,
Diplom-Trophologin

Termin: Mittwoch, 25.11.2020,
19:00 bis 20:30 Uhr