



Terminankündigung | 27.03.2025

---

## **Mit Genuss und Spaß - Veranstaltungen für Aktive ab 55**

**Kaufbeuren, 27.03.2025** - Das Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Kaufbeuren und seine Kooperationspartner laden alle Interessierten herzlich zu folgenden Veranstaltungen im April 2025 innerhalb des Netzwerks "Generation 55plus" ein.

### **Ernährungsvortrag | Ausgewogen essen ab der Lebensmitte**

Ab der Lebensmitte verändern sich Körper und Stoffwechsel - daraus ergeben sich neue Anforderungen an den persönlichen Lebensstil. Eine ausgewogene Ernährung und ausreichend Bewegung sind dabei wichtige Stellschrauben. Welche Lebensmittel sollten bevorzugt auf dem Speiseplan stehen? Wie gelingen eine ausgewogene Ernährung und Genuss im Alltag?

Antworten erhalten Sie in dieser Veranstaltung.

- Donnerstag, 03. April 2025
- 16:00 – 17:30 Uhr
- Referentin: Christine Bauer | BA-Ernährungsberatung
- Veranstaltungsort:
  - Mehrgenerationen-Haus „Mitanand“
  - Hauptstraße 10, 87672 Roßhaupten
- Teilnahme: kostenfrei
- **Anmeldeschluss: 31.03.2025**

Seite 1 von 6

## **Kochpraxis| Kochen für den kleinen Haushalt: Frische Frühlingsküche!**

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, zum Beispiel mit leckerem Frühlingsgemüse, in den täglichen Speiseplan bringen. Wie Ihnen das gelingt und welche Herausforderungen bei der Ernährung ab der Lebensmitte entstehen, erfahren Sie in dieser Praxisveranstaltung.

Donnerstag, 03. April 2025

- 16:30 – 19:30 Uhr
- Referentin: Ulrike Lohmüller | Hauswirtschaftsmeisterin
- Veranstaltungsort:
  - Generationenhaus Buchloe
- Kaufbeurer Straße 4, 86807 Buchloe
- Teilnahme: 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.

- **Anmeldeschluss: 31.03.2025**

## **Ernährungsvortrag | Knochenstark essen – mitten im Leben**

Ab der Lebensmitte verändern sich Körper und Stoffwechsel - daraus ergeben sich neue Anforderungen an den persönlichen Lebensstil. Eine ausgewogene Ernährung und ausreichend Bewegung sind dabei wichtige Stellschrauben. Welche Lebensmittel sollten bevorzugt auf dem Speiseplan stehen? Wie gelingen eine ausgewogene Ernährung und Genuss im Alltag? Antworten erhalten Sie in dieser Veranstaltung.

- Montag, 07. April 2025
- 19:00 – 20:30 Uhr
- Referentin: Theresa Michel | staatl. geprüfte Diätassistentin
- Veranstaltungsort:
  - Gasthof zum Grünen Baum
  - Ostendorfer Straße 11, 87679 Westendorf
- Teilnahme: kostenfrei
- **Anmeldeschluss: 03.04.2025**

## **Bewegungsveranstaltung |**

### **Damit die Puste nicht ausgeht: 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 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, Turnschuhe, ein Handtuch und ein Getränk mit.

- Donnerstag, 10. April 2025
- 17:00 – 18:30 Uhr

- Referentin: Lina Meese | Diplom Sportwissenschaftlerin
- Kooperationspartner: Quartiersbüro Waal
- Veranstaltungsort:
  - Bürgerhaus Waal
  - Schulstraße 4, 86875 Waal
- Teilnahme: kostenfrei
- **Anmeldeschluss: 07.04.2025**

## **Bewegungsveranstaltung |**

### **Für ein gutes Zusammenspiel: Übungen zur Stärkung der Koordination**

Bewegung bedeutet für viele Menschen Wohlbefinden und Lebensqualität und hilft dabei, körperlich und geistig fit zu bleiben! Erfahren Sie in diesem Angebot, welche Bedeutung der Koordination für einen selbstbestimmten Alltag zukommt. Unsere Bewegungsfachkraft zeigt leichte, alltagsnahe Übungen zur Schulung von Koordination, Reaktionsfähigkeit und geistiger Fitness und gibt Tipps, wie Sie mehr Bewegung in Ihren Tagesablauf einbauen können.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, Turnschuhe, ein Handtuch und ein Getränk mit.

- Donnerstag, 10. April 2025
- 16:30 – 18:00 Uhr
- Referentin: Stephanie Keck | Diplom Sportwissenschaftlerin
- Kooperationspartner: Mehrgenerationenhaus Roßhaupten
- Veranstaltungsort:
  - Mehrgenerationenhaus „Mitanand“
  - Hauptstraße 10, 87672 Roßhaupten
- Teilnahme: kostenfrei
- **Anmeldeschluss: 07.04.2025**

## **Bewegungsveranstaltung |**

### **Mit Kraft und Balance – Aktiv und standfest mitten im Leben!**

Möglichst lange fit und selbstständig 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 Übungen kennen, mit denen Sie Gleichgewicht, Koordination und Kraft täglich ganz leicht trainieren können und erfahren Sie mehr über die „Wunderpille Bewegung“.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, Turnschuhe, ein Handtuch und ein Getränk mit.

- Dienstag, 29. April 2025
- 17:00 – 18:30 Uhr
- Referentin: Jana Wintergerst | Trainerin Bund C, Senioren/Prävention
- Veranstaltungsort:
  - Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Kaufbeuren
  - Am Grünen Zentrum 1, 87600 Kaufbeuren
- Teilnahme: kostenfrei
- **Anmeldeschluss: 24.04.2025**

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](mailto:poststelle@aelf-kf.bayern.de)



**Bildunterschrift:** Generation 55plus

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