

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 Kreislauf besonders zu empfehlen sind und warum sich körperliche Aktivität so positiv auf Ihre Gesundheit auswirkt, das erfahren Sie in diesem „bewegten“ Angebot.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und Getränk

Praxisorientierte Informationsveranstaltung

Referenten: Lena Pietsch,
B. A. Gesundheitsmanagement
Dr. Anton Schuhegger,
Sportwissenschaftler

Dauer: 90 Minuten

Aktivität und Bewegung: Stellschrauben für starke Knochen

Aktivität und Bewegung sind neben der Ernährung die zentralen „Stellschrauben“, wenn es um die Stärkung der Knochen und damit auch um die Vorbeugung von Osteoporose geht. In diesem „bewegten“ Angebot erhalten Sie Informationen zu den Grundlagen „knochenstarker“ Bewegung und lernen viele geeignete Übungen kennen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und Getränk

Praxisorientierte Informationsveranstaltung

Referentin: Lena Pietsch,
B. A. Gesundheitsmanagement

Dauer: 90 Minuten

In Balance bleiben... Für Gesundheit und Lebensqualität

Standfestigkeit, eine gute Balance und ausreichend Kraft sind ganz entscheidend, denn sie reduzieren das Risiko für Stürze! Lernen Sie Übungen kennen, mit denen Sie Gleichgewicht, Koordination und Kraft täglich trainieren können und erfahren Sie mehr über die „Wunderpille Bewegung“.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und Getränk

Praxisorientierte Informationsveranstaltung

Referenten: Lena Pietsch,
B. A. Gesundheitsmanagement
Dr. Anton Schuhegger,
Sportwissenschaftler

Dauer: 90 Minuten

Wer rastet, der rostet: Raus in die Natur

Bewegung fördert Gesundheit und Wohlbefinden und hilft dabei körperlich und geistig fit zu bleiben. An der frischen Luft und in Gesellschaft macht sie zudem doppelt Spaß! Erfahren Sie bei einer Wanderung über das ehemalige Landesgartenschau-gelände mehr über die „Wunderpille Bewegung“. Unser Referent zeigt einfache und alltagstaugliche Übungen für mehr Kraft, Beweglichkeit und Koordination.

Bitte mitbringen: Feste Schuhe, passende Kleidung und Getränk

Wanderung mit Informationsvermittlung

Referent: Dr. Anton Schuhegger,
Sportwissenschaftler

Dauer: 90 Minuten

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

UNSERE KOOPERATIONSPARTNER

AIB-KUR GmbH Bad Aibling
Bildungswerk Rosenheim e. V.
Caritas Rosenheim
Markt Bruckmühl
Mehrgenerationenhaus Flintsbach
Soziale Stadt Raubling
VHS Rosenheim

VERANSTALTER UND ANSPRECHPARTNERIN

Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten
Rosenheim
Ansprechpartnerin Ernährung
Christiane Huebner
Tel.: 08031 3004-1209
Prinzregentenstraße 39, 83022 Rosenheim
Tel.: 08031 3004-1000, Fax 08031 3004-1599
poststelle@aelf-ro.bayern.de
www.aelf-ro.bayern.de

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



Herausgeber

Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Rosenheim
Stand: September 2020
Druck: Flyeralarm GmbH, Würzburg
Bildnachweis: © goodluz – Fotolia.com



Gruppenangebote 2. Halbjahr 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

- > Unsere Angebote richten sich in erster Linie an Gesunde und stellen keine Behandlungsmaßnahme dar. Bei chronischen Beschwerden bzw. Erkrankungen (z. B. Herz-Kreislauf-Erkrankungen), befragen Sie bitte einen Arzt.
- > Sie haben Interessierte und passende Räumlichkeiten, dann vereinbaren Sie mit uns einen individuellen Termin.
- > Die Mindest-Teilnehmerzahl beträgt 8 Personen.

HINWEISE

Bedingt durch die bestehende Corona-Situation kann unser aktuelles Veranstaltungsangebot ausschließlich von Gruppen gebucht werden.

Bitte beachten Sie, dass ein entsprechendes Hygienekonzept für den Veranstaltungsort vorliegen und eingehalten werden muss!

Interessierte Gruppen können einen Termin und Veranstaltungsort individuell zu den im Programmflyer aufgeführten Veranstaltungsthemen wählen.

Bitte wenden Sie sich dazu an die Ansprechpartnerin Christiane Huebner.

ONLINE-SEMINARE

Verschiedene Vortragsthemen werden auch als Online-Seminare angeboten.

Hinweise und Anmeldung zu Onlineterminen finden Sie unter <http://www.aelf-ro.bayern.de/generation55plus>

Dauer: 45 bis 60 Minuten

Genussvoll und bewusst – Essen ab der Lebensmitte

Ein bewusster Lebensstil spielt für Gesundheit und Wohlbefinden eine entscheidende Rolle. Besonders ab der Lebensmitte, wenn der Energiebedarf sinkt, der Bedarf an wichtigen Nährstoffen aber gleich bleibt, werden eine gezielte Lebensmittelauswahl und tägliche Bewegung immer wichtiger. Worauf es dann ankommt und wie eine ausgewogene Ernährung und ein „Plus“ an Bewegung ganz leicht im Alltag gelingen, erfahren Sie bei uns.

Praxisorientierter Vortrag mit Austausch

Referenten: Doris Bernhofer,
Dipl.-Ökotrophologin
Cornelia Opielka,
Dipl.-Ökotrophologin

Dauer: 90 Minuten

Genussvoll essen und das Herz stärken

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 herzfrequenter Lebensstil im Alltag?

Antworten erhalten Sie in diesem Angebot. Entdecken Sie an unserer Genussinsel die geschmackliche Vielfalt pflanzlicher Öle und erfahren Sie mehr über deren Einsatz in der Küche!

Praxisorientierter Vortrag mit Austausch

Referenten: Doris Bernhofer,
Dipl.-Ökotrophologin
Cornelia Opielka,
Dipl.-Ökotrophologin

Dauer: 90 Minuten

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 in diesem Angebot.

Praxisorientierter Vortrag mit Austausch

Referenten: Doris Bernhofer,
Dipl.-Ökotrophologin
Cornelia Opielka,
Dipl.-Ökotrophologin

Dauer: 90 Minuten

Richtig trinken – (k)ein Problem!?

Wasser – Quell des Lebens! Ausreichend zu trinken bedeutet fit und leistungsfähig zu sein. Im Laufe des Lebens fällt das Trinken jedoch vielen Menschen schwer und Wasser schmeckt häufig zu „fad“. Erfahren Sie bei uns, wie Sie „richtig auftanken“ und Trinken wieder zum Genuss anstatt zur lästigen Pflicht wird.

Praxisorientierter Vortrag mit Austausch

Referenten: Doris Bernhofer,
Dipl.-Ökotrophologin
Cornelia Opielka,
Dipl.-Ökotrophologin

Dauer: 90 Minuten