

## KOMBI-KURS ERNÄHRUNG UND BEWEGUNG

### Genussvoll mitten im Leben: Bewusst essen, täglich bewegen

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 bei der Zubereitung von kleinen Zwischenmahlzeiten ankommt und welche Bewegungsübungen sich im Alltag ganz leicht einbauen lassen, erfahren Sie in diesem Kurs.

*Bitte mitbringen:  
Schürze, Behälter für Essen, Getränk, kleiner Rucksack, bequeme Kleidung, feste Schuhe*

#### Landkreis Regen

**Referentin:** Ernährung:

Helga Ertl, Hauswirtschaftsmeisterin

**Referentin:** Bewegung:

Lisa Mader, M. A. Sport- und Bewegungsgerontologie

**Termin:** Do., 10.09.2020, 15:00 bis 18:00 Uhr

**Ort:** Mittelschule Zwiesel, Böhmergasse 7, 94227 Zwiesel, anschließend Stadtpark Zwiesel

**Kosten:** 5 €/Teilnehmer für Lebensmittel

### Damit die Puste nicht ausgeht: Bewegung für ein starkes Herz

Ein aktiver Lebensstil spielt für die Gesundheit von Herz und Kreislauf eine entscheidende Rolle. In dieser Veranstaltung erfahren Sie, warum und welche Bewegung das Herz-Kreislauf-System stärkt, welche Rolle Alltagsaktivitäten für Gesundheit und Wohlbefinden spielen und wie ein tägliches „Plus“ an Bewegung ganz leicht umzusetzen ist. Freuen Sie sich auf eine „bewegte Veranstaltung“!

*Bitte mitbringen:*

*Bequeme Kleidung (auch für draußen geeignet), großes Handtuch, feste Schuhe, warme Socken und Getränk*

**Tipp:**

**Besuchen Sie auch unseren Ernährungskurs zu diesem Thema!**

*Landkreis Freyung-Grafenau*

**Referent:** Robert Knödseder, B. A. Fitnessökonom

**Termine:** Mi., 27.05.2020, 18:00 bis 19:30 Uhr  
Mi., 09.09.2020, 9:00 bis 10:30 Uhr

**Ort:** IGZ Waldkirchen, Am Steinfeld 12, 94065 Waldkirchen

## 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](http://www.ernaehrung.bayern.de)

## ANGEBOTE FÜR GRUPPEN

Gerne können alle Angebote auch zu separaten Terminen für Gruppen ab 8 Personen gebucht werden.

Nehmen Sie einfach Kontakt mit uns auf und wir vereinbaren einen für Sie passenden Termin!

## VERANSTALTER UND ANSPRECHPARTNERIN

Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Regen

Ansprechpartnerin Projektleitung  
Ramona Biller

Tel.: 09921 608-1019

Bodenmaier Str. 25, 94209 Regen

Tel.: 09921 608-0, Fax 09921 608-1008

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

[www.aelf-rg.bayern.de](http://www.aelf-rg.bayern.de)

Kursinformationen und

Anmeldung unter:

[www.aelf-rg.bayern.de/generation55plus](http://www.aelf-rg.bayern.de/generation55plus)



## Herausgeber

Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Regen

Stand: Dezember 2019

Druck: Flyeralarm GmbH, Würzburg

Bildnachweis: © Monkey Business – Fotolia.com



Programm 2020

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

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, die Ansprüche an die persönliche Lebensweise steigen. 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

- > Alle Angebote sind kostenfrei. In einigen Fällen kann ein kleiner Unkostenbeitrag für Lebensmittel anfallen.
- > Eine Anmeldung ist bis 7 Tage vor Kursbeginn möglich. Bei Verhinderung bitten wir um eine Absage.
- > Die Mindest-Teilnehmerzahl beträgt 8 Personen.

### Bewegung 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 Kurs erhalten Sie Informationen zu den Grundlagen knochenstarker Bewegung, lernen geeignete Übungen kennen und erfahren am eigenen Körper, wie gut Bewegung tut.

*Bitte mitbringen:*  
*Bequeme Kleidung, großes Handtuch, feste Schuhe, warme Socken und Getränk*

*Tipp:*  
*Besuchen Sie auch unseren Ernährungskurs zu diesem Thema!*

#### Landkreis Freyung-Grafenau

**Referent:** Robert Knödlseher, B. A. Fitness-ökonom  
**Termine:** Mi., 29.01.2020, 9:00 bis 10:30 Uhr  
Mi., 11.11.2020, 9:00 bis 10:30 Uhr  
**Ort:** IGZ Waldkirchen, Am Steinfeld 12, 94065 Waldkirchen

### Recken, Strecken, Dehnen – Übungen für jeden Tag

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.

*Bitte mitbringen:*  
*Bequeme Kleidung, großes Handtuch, feste Schuhe, warme Socken und Getränk*

#### Landkreis Freyung-Grafenau

**Referent:** Robert Knödlseher, B. A. Fitness-ökonom  
**Termin:** Mi., 12.02.2020, 9:00 bis 10:30 Uhr  
**Ort:** KEB-Haus Freyung, Abteistr. 23, 94078 Freyung (Kooperation mit KEB Freyung-Grafenau)  
**Termin:** Mi., 21.10.2020, 18:00 bis 19:30 Uhr  
**Ort:** IGZ Waldkirchen, Am Steinfeld 12, 94065 Waldkirchen

#### Landkreis Regen

**Referentin:** Lisa Mader, M. A. Sport- und Bewegungsgerontologie  
**Termin:** Do., 15.10.2020, 16:00 bis 17:30 Uhr  
**Ort:** Turnhalle Kirchberg i. Wald, Laiflitzer Weg 1, 94259 Kirchberg i. Wald

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

Ausreichend Kraft, Koordination und ein guter Gleichgewichtssinn tragen entscheidend zu einem „festen Tritt“ und damit zu mehr Sicherheit beim Stehen und Gehen bei. Unsere Bewegungsexperten zeigen Übungen, mit denen Sie Kraft und Balance Tag für Tag leicht trainieren können und erklären, warum Bewegung so positiv für Gesundheit und Wohlbefinden ist.

*Bitte mitbringen:*  
*Bequeme Kleidung, großes Handtuch, feste Schuhe, warme Socken und Getränk.*

#### Landkreis Freyung-Grafenau

**Referent:** Robert Knödlseher, B. A. Fitness-ökonom  
**Termine:** Mi., 25.03.2020, 18:00 bis 19:30 Uhr  
Mi., 25.11.2020, 9:00 bis 10:30 Uhr  
**Ort:** IGZ Waldkirchen, Am Steinfeld 12, 94065 Waldkirchen

### Geistig und körperlich fit und aktiv – Koordinationsübungen für den Alltag

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. Unser Bewegungsexperte zeigt alltagsnahe Übungen zur Schulung von Koordination, Reaktionsfähigkeit und geistiger Fitness und gibt Tipps, wie Sie Ihren Alltag bewegter gestalten können.

*Bitte mitbringen:*  
*Bequeme Kleidung, großes Handtuch, feste Schuhe, warme Socken und Getränk*

#### Landkreis Freyung-Grafenau

**Referent:** Robert Knödlseher, B. A. Fitness-ökonom  
**Termin:** Mi., 22.04.2020, 9:00 bis 10:30 Uhr  
**Ort:** BRK Senioren- und Pflegeheim Grafenau, Spitalstr. 18, 94481 Grafenau  
**Termin:** Mi., 09.12.2020, 9:00 bis 10:30 Uhr  
**Ort:** IGZ Waldkirchen, Am Steinfeld 12, 94065 Waldkirchen