

## 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)

### 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*

#### Landkreis Freyung-Grafenau

**Referent:** Robert Knödseder, B. A. Fitness-ökonom

**Termine:** Di., 30.04.2019, 9:00 bis 10:30 Uhr  
Mi., 04.12.2019, 18:00 bis 19:30 Uhr

**Ort:** IGZ Waldkirchen, Am Stein-  
feld 12, 94065 Waldkirchen

### 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. Fitness-ökonom

**Termine:** Mi., 29.05.2019, 18:00 bis 19:30 Uhr  
Mi., 10.07.2019, 9:00 bis 10:30 Uhr

**Ort:** IGZ Waldkirchen, Am Stein-  
feld 12, 94065 Waldkirchen

### ANGEBOTE FÜR GRUPPEN

Gerne können alle Angebote in diesem Faltblatt 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 608-129

Bodenmaier Str. 25, 94209 Regen

Tel.: 09921 608-0, Fax 09921 608-142

[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 2018

Druck: Flyeralarm GmbH, Würzburg

Bildnachweis: © Monkey Business – Fotolia.com



Programm 2019

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.

### Recken, Strecken, Dehnen – Beweglich und fit mitten im Leben

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

**Termine:** Mi., 30.01.2019, 9:00 bis 10:30 Uhr

Mi., 02.10.2019, 18:00 bis 19:30 Uhr  
**Ort:** IGZ Waldkirchen, Am Steinfeld 12, 94065 Waldkirchen

**Termin:** Fr., 07.06.2019, 16:30 bis 18:00 Uhr

**Ort:** BRK Senioren- und Pflegeheim Grafenau, Spitalstr. 18, 94481 Grafenau

#### Landkreis Regen

**Referentin:** Lisa Mader, M. A. Sport- und Bewegungsgerontologie

**Termin:** Di., 12.02.2019, 16:30 bis 18:00 Uhr

**Ort:** Fitness Oase Regen, Osserstr. 3, 94209 Regen

**Referent:** Robert Knödlseher, B. A. Fitness-ökonom

**Termin:** Fr., 18.10.2019, 16:30 bis 18:00 Uhr

**Ort:** Fitness Oase Regen, Osserstr. 3, 94209 Regen

### 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 und ganz 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., 27.02.2019, 9:00 bis 10:30 Uhr

Mi., 06.11.2019, 9:00 bis 10:30 Uhr  
**Ort:** IGZ Waldkirchen, Am Steinfeld 12, 94065 Waldkirchen

#### Landkreis Regen

**Referentin:** Lisa Mader, M. A. Sport- und Bewegungsgerontologie

**Termin:** Mo., 18.03.2019, 15:30 bis 17:00 Uhr

**Ort:** Kurpark Bischofsmais, Hauptstr. 38, 94253 Bischofsmais

**Treffpunkt:** Bewegungsparcours  
*Bei schlechter Witterung wird ein Ausweichtermin festgelegt!*

### Geistig und körperlich fit und aktiv – koordinative Übungen helfen dabei

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 Bewegungsexperten zeigen alltagsnahe Übungen zur Schulung von Koordination, Reaktionsfähigkeit und geistiger Fitness und geben 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

**Termine:** Mi., 27.03.2019, 18:00 bis 19:30 Uhr

Mi., 04.09.2019, 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:** Mo., 06.05.2019, 15:30 bis 17:00 Uhr

**Ort:** Fitness Oase Regen, Osserstr. 3, 94209 Regen

### Kleine Schritte, große Wirkung: Eine Wanderung am Gefühlsweg in Schönberg

Wer rastet, der rostet! Bewegung ist eine Wohltat für Körper, Geist und Seele und hilft dabei, lange mobil und selbstständig zu bleiben. Erfahren Sie bei einer Wanderung selbst, wie wohltuend Bewegung an der frischen Luft ist! Dabei zeigt unsere Referentin in „bewegten Pausen“ einfache und alltagstaugliche Übungen.

*Bitte mitbringen:*

*Bequeme Kleidung, Handtuch, feste Schuhe und Getränk.*

*Bei schlechter Witterung wird ein Ausweichtermin festgelegt!*

#### Landkreis Freyung-Grafenau

**Referentin:** Sonja Mies-Schober, Wald- und Heilpädagogin

**Termine:** Fr., 12.04.2019, 15:30 bis 17:00 Uhr

Fr., 20.09.2019, 15:30 bis 17:00 Uhr

**Ort:** Gefühlsweg, 94513 Schönberg

**Treffpunkt:** Parkplatz: Grillplatz – unterhalb der Ortschaft Frohnreuth