

## Ernährung/Bewegung

### 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 spielen eine Rolle? Und wie gelingt ein herzfreundlicher Lebensstil im Alltag? In unserem Vortrag erhalten Sie dazu Tipps für die Umsetzung im Alltag.

**Referentin:** Monika Schmidl,  
Diplom-Ökotrophologin

**Theorie:** Donnerstag, 19.11.2020,  
14:30 bis 16:00 Uhr

**Ort:** AELF Erding, Dr.-Ulrich-Weg 4,  
85435 Erding

### Ernährung für starke Knochen

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.

**Referentin:** Adelborg Angerer,  
Diplom-Ökotrophologin

**Termin:** Montag, 30.11.2020,  
11:00 bis 12:30 Uhr

**Ort:** AELF Erding, Dr.-Ulrich-Weg 4,  
85435 Erding

### ANGEBOTE FÜR SENIORENGRUPPEN

Interessierte Gruppen können einen individuellen Termin zu den im Faltblatt genannten Veranstaltungsthemen vereinbaren:

- > Genussvoll trinken – fit bleiben (Vortrag)
- > Herzgesund leben, bewusst genießen (Vortrag)
- > Ernährung für starke Knochen (Vortrag)
- > Genussvoll und bewusst – Essen ab der Lebensmitte (Vortrag)
- > Fitness-Spaziergang durch den Stadtpark Erding
- > Fitness-Spaziergang durch den Wald-erlebnispfad Freising

### 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)

### VERANSTALTER UND ANSPRECHPARTNERIN

Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten  
Erding

Ansprechpartnerin Ernährung  
Ingrid Steininger  
Tel.: 08122 480-1205  
Dr.-Ulrich-Weg 4, 85435 Erding  
Tel.: 08122 480-0, Fax 08122 480-1099  
[poststelle@aelf-ed.bayern.de](mailto:poststelle@aelf-ed.bayern.de)  
[www.aelf-ed.bayern.de](http://www.aelf-ed.bayern.de)

Kursinformationen und  
Anmeldung unter:  
[www.aelf-ed.bayern.de/generation55plus](http://www.aelf-ed.bayern.de/generation55plus)



### Herausgeber

Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Erding  
Stand: August 2020  
Druck: Druckerei Präbst, Dorfen  
Bildnachweis: © Monkey Business – Fotolia.com



Programm 2. Halbjahr 2020

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

Netzwerk Generation 55plus,  
Ernährung und Bewegung

## Genuss kennt keine Altersgrenze!

## Ernährung/Bewegung

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.
- > Eine Anmeldung ist bis 7 Tage vor Kursbeginn möglich. Bei Verhinderung bitten wir um eine Absage.
- > Die Mindest-Teilnehmerzahl beträgt 6 Personen.
- > Alle Veranstaltungen sind kostenfrei.

### Fitness-Spaziergang

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

*Der Fitness-Spaziergang findet bei jedem Wetter statt. Bitte bringen Sie ein Getränk, wetterangepasste Kleidung und festes Schuhwerk mit!*

- Referentin:** Ines Eisenbarth,  
Diplom-Sportökonomin
- Termin 1:** Donnerstag, 17.09.2020,  
10:30 bis 12:00 Uhr
- Treffpunkt:** Parkplatz des Biergartens  
„Plantage“, Plantage 2,  
85354 Freising
- Termin 2:** Donnerstag, 24.09.2020,  
10:00 bis 11:30 Uhr
- Treffpunkt:** AELF Erding, Dr.-Ulrich-Weg 4,  
85435 Erding

### Genussvoll trinken – fit bleiben

Wieder zu wenig getrunken – Wer kennt das nicht? Um fit und leistungsstark zu bleiben benötigt der Körper ausreichend Flüssigkeit. Doch wie viel soll's täglich sein? Zählt Kaffee dazu? Erfahren Sie bei uns, wie Sie „richtig auftanken“ und Trinken wieder zum Genuss anstatt zur lästigen Pflicht wird. Lernen Sie an unserer Trinkinsel außerdem genussvolle/spritzige Alternativen zu Wasser („Wasser einmal anders“) kennen!

- Referentin:** Silke Zotter,  
Diplom-Ökotrophologin
- Termin:** Montag, 26.10.2020,  
11:00 bis 12:30 Uhr
- Ort:** AELF Erding, Dr.-Ulrich-Weg 4,  
85435 Erding

### 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.

- Referentin:** Brigitte Hepting,  
Diplom-Ökotrophologin
- Termin:** Freitag, 13.11.2020,  
10:00 bis 11:30 Uhr
- Ort:** AELF Erding, Außenstelle  
Moosburg, Herrnstraße 16,  
85368 Moosburg