

## Genussvoll und bewusst – kochen, essen und bewegen ab der Lebensmitte

**Termin:** Donnerstag, 16.03.2023 09.00 - 12.00 Uhr

**Inhalte:** Ab der Lebensmitte verändern sich Körper und Stoffwechsel und es ergeben sich neue Anforderungen an den persönlichen Lebensstil. Eine ausgewogene Ernährung spielt eine immer wichtigere Rolle. Welche Lebensmittel sollten bevorzugt auf dem Speiseplan stehen? Wie lassen sich eine ausgewogene Ernährung und Genuss verbinden und praktisch im Alltag umsetzen? Wenn die Familie wieder kleiner wird, erfordert dies oftmals eine Umstellung der gewohnten Kochroutinen. Gezielte Planung, Organisation und ein wenig Kreativität bringen ganz leicht auch im kleinen Haushalt Abwechslung ins tägliche Essen. Wie das geht und worauf es ankommt, erfahren Sie in dieser Veranstaltung! Mit Bewegung wird der Vormittag aufgelockert. Sie tut gut, sie macht körperlich fit und hält geistig jung! Sie erfahren, welche Bewegungsanlässe Sie täglich nutzen können und dass es keine sportlichen Höchstleistungen braucht, um fit zu bleiben! Lernen Sie einfache Übungen für den Alltag kennen.

**Referentinnen:** Gerda Bachl-Staudinger, Karina Schwaiberger und Eva Lepsik

**Lebensmittelkosten:** 2 Euro

---

## Recken, strecken, dehnen – beweglich und fit mitten im Leben

**Termin:** Dienstag, 18.04.2023 09.00 – 10.30 Uhr

**Inhalte:** Beweglich zu sein bedeutet selbständig 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.

**Referentin:** Gerda Bachl-Staudinger

---

## Damit alles im Fluss bleibt

**Termin:** Dienstag, 16.05.2023 09.00 - 10.30 Uhr

**Inhalte:** Ausreichend zu trinken bedeutet fit und leistungsfähig zu sein. Im Laufe des Älterwerdens fällt das Trinken jedoch vielen 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.

**Referentin:** Karina Schwaiberger

---