

## Aktiv und gesund mitten im Leben

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! 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 zeigen Ihnen unsere Referentinnen einfache und alltagstaugliche Übungen.

Mit dem Netzwerk Generation 55plus – Ernährung und Bewegung unterstützt das Bayerische Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Menschen in der zweiten Lebenshälfte bei der Umsetzung eines gesundheitsförderlichen Lebensstils.

In Kooperation mit dem Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Deggendorf-Straubing, konnten viele interessante und wissenswerte Angebote in den Bereichen Bewegung, Ernährung und Gesundheit realisiert werden.

Voranmeldung ist notwendig.