

Bewegung und Genuss mit 55plus

Kaufbeuren/Ostallgäu Bewegung und Genuss stehen auch im März im Mittelpunkt einer Reihe von Veranstaltungen, die das Netzwerk „Generation 55plus“ anbietet. Die Ernährungs- und Bewegungskurse, die das Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten organisiert, sind kostenlos. Bei einigen Angeboten ist allerdings eine Eigenbeteiligung für Lebensmittel fällig. Angesprochen sind alle ab 55 Jahren.

Kaufbeuren: Kochkurs: Kochen für den kleinen Haushalt, am Donnerstag, 14. März, von 14 bis 17 Uhr im AELF Kaufbeuren (Am Grünen Zentrum 1). Referentin ist Ilse Mittelmaier, Meisterin der ländlichen Hauswirtschaft.

Roßhaupten: Kraft und Balance. Bei diesem Kurs geht es an Montag, 18. März, von 17 bis 18.30 Uhr im Mehrgenerationenhaus Mitand in Roßhaupten (Hauptstraße 16) um Standsicherheit und einen guten Gleichgewichtssinn. Referent ist der Sportwissenschaftler Martin Fink.

Marktoberdorf: Essen ab der Lebensmitte steht bei einem Vortrag am Dienstag, 19. März, von 14.30 bis 16 Uhr im Mittelpunkt. Die Ökotrophologin Anja Müller referiert im Landratsamt Ostallgäu in Marktoberdorf, Schwabenstraße 11.

Kaufbeuren Im Alltag mehr bewegen. In dieser Veranstaltung erfahren die Teilnehmer von der Trainerin Nicole C. Becker warum sich körperliche Aktivität so positiv auf Gesundheit auswirkt. Termin ist am Dienstag, 26. März, von 14.30 bis 16 Uhr im AELF Kaufbeuren (Am Grünen Zentrum 1). (az)

📍 Anmeldung (begrenzte Teilnehmerzahl) und Auskünfte telefonisch unter 08341/9002-0 oder per E-Mail an poststelle@aelf-kf.bayern.de

Programm und Online-Anmeldung unter:
» www.aelf-kf.bayern.de/ernaehrung