



Netzwerk Generation 55plus

Mit Genuss und
in Bewegung

Gesund und aktiv –
mitten im Leben!

**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. 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.

Kursinformationen und
Anmeldung unter:
www.aelf-ro.bayern.de/generation-55plus



Einfach mitmachen und
mehr erfahren unter

- > www.aelf-ro.bayern.de
- > Amt für Ernährung, Landwirtschaft
und Forsten Rosenheim
Prinzregentenstraße 39, 83022 Rosenheim
Tel.: 08031 3004-1000, Fax 08031 3004-1599
poststelle@aelf-ro.bayern.de