

Kostenlose Gesundheitsveranstaltungen für Senioren in Kaufbeuren!

Kostenfreie Veranstaltungen für Menschen ab 55 in Kaufbeuren im Juli und August 2025: Bewegung, Ernährung und Gesundheit im Fokus.



Kaufbeuren, Deutschland - In Kaufbeuren tut sich etwas für die Generation 55plus! Das **Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten (AELF)** hat ein spannendes Programm auf die Beine gestellt, das im Juli und August 2025 zahlreichen älteren Menschen zugutekommt. Die Veranstaltungen sind nicht nur kostenfrei, sondern bieten auch eine hervorragende Möglichkeit, die eigene Lebensqualität und Gesundheit im Alter zu stärken. Ein bunter Mix aus Bewegung, Ernährung und Alltag wartet auf alle Interessierten.

In einer Zeit, in der es darauf ankommt, aktiv zu bleiben, führt das AELF in Kaufbeuren gleich mehrere Veranstaltungen durch, die fit und informativ sind. Ziel dieser Aktionen ist, ältere

Menschen zu ermutigen, ihre körperliche Leistungsfähigkeit zu erhalten oder sogar zu verbessern. Denn wie die Experten von [Gesundheit.gv](https://www.gesundheit.gv.at) betonen, hängt die Fitness stark von der Art des Trainings ab, und regelmäßige Bewegung kann auch im Alter von großem Nutzen sein. Dies ist besonders wichtig, um chronischen Erkrankungen wie Adipositas, Diabetes Typ 2 oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorzubeugen und die Mobilität zu fördern.

Vielfältiges Veranstaltungsangebot

Die Veranstaltungen, die kostenlos angeboten werden, sind abwechslungsreich gestaltet. Hier ein Überblick über das Programm:

- **Wunderpille Bewegung Aktiv bleiben im Alltag**
Termin: Montag, 07. Juli 2025, 17:00 – 18:30 Uhr, AELF Kaufbeuren.
Referentin: Nicole Christine Becker. Anmeldung bis: 03.07.2025.
- **Herzgesund genießen Ernährungsvortrag mit Ölverkostung**
Termin: Mittwoch, 16. Juli 2025, 17:00 – 18:30 Uhr, AELF Kaufbeuren.
Referentin: Theresa Michel. Anmeldung bis: 11.07.2025.
- **Mediterran und einfach kochen Kleine Haushalte, große Wirkung**
Termin: Dienstag, 22. Juli 2025, 17:00 – 20:00 Uhr, AELF Kaufbeuren.
Referentin: Friederike Konrad. Unkostenbeitrag: 5 € (für Lebensmittel). Anmeldung bis: 17.07.2025.
- **Flippsig bleiben mit Genuss**
Termin: Mittwoch, 30. Juli 2025, 15:00 – 16:30 Uhr, Fachklinik König Ludwig, Schwangau.
Referentin: Anja Möller. Anmeldung bis: 25.07.2025.
- **Sommerlich leicht kochen Frische Köpche für kleine Haushalte**
Termin: Freitag, 01. August 2025, 16:00 – 19:00 Uhr,

Haus der Begegnung, Marktoberdorf.

Referentin: Ulrike Lohmüller. Unkostenbeitrag: 5 (für Lebensmittel). Anmeldung bis: 28.07.2025.

Wie wichtig es ist, aktiv und gesund zu bleiben, ist auch in der wissenschaftlichen Fachwelt gut dokumentiert. Körperlich fitte Menschen erholen sich nicht nur schneller von Krankheiten, sie nehmen auch aktiv am gesellschaftlichen Leben teil, was die Lebensqualität erheblich verbessert. Zudem hilft Bewegung, die Angst vor Stürzen zu verringern, die oft zu einer Abnahme der aktiven Teilhabe führt.

Anmeldung und Kontakt

Interessierte können sich auf der Website des AELF oder telefonisch anmelden. Weitere Informationen zu den Veranstaltungen gibt es unter:

- Website: www.aelf-kf.bayern.de/ernaehrung
- Telefon: 08341 9002-0
- E-Mail: poststelle@aelf-kf.bayern.de

Nutzen Sie die Gelegenheit und melden Sie sich an! Schenken Sie Ihrer Gesundheit und Lebensqualität ein Stück Aufmerksamkeit – es lohnt sich!

Details	
Ort	Kaufbeuren, Deutschland
Quellen	• www.wir-sind-kaufbeuren.de • www.gesundheit.gv.at

Besuchen Sie uns auf: nag-bayern.de