



**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-ee.bayern.de/generation-55plus](http://www.aelf-ee.bayern.de/generation-55plus)



Einfach mitmachen und  
mehr erfahren unter

- > [www.aelf-ee.bayern.de](http://www.aelf-ee.bayern.de)
- > Amt für Ernährung, Landwirtschaft  
und Forsten Ebersberg-Erding  
Wasserburger Straße 2, 85560 Ebersberg  
Tel.: 08092 2699-0, Fax 08092 2699-1555  
[poststelle@aelf-ee.bayern.de](mailto:poststelle@aelf-ee.bayern.de)