



Terminankündigung | 25.03.2026

Mit Genuss und Spaß - Veranstaltungen für Aktive ab 55

Kaufbeuren, 25.03.2026 - Das Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Kaufbeuren und seine Kooperationspartner laden alle Interessierten herzlich zu folgenden Veranstaltungen im **April 2026** innerhalb des Netzwerks "Generation 55plus" ein.

Die Teilnahme ist jeweils kostenfrei;

Ein Unkostenbeitrag für Lebensmittel von 5,- Euro ist vor Ort an die Referentin zu zahlen.

Bitte bringen Sie eine Schürze, Geschirrtuch und Gefäße für übrige Speisen mit.



Bildunterschrift: Generation 55plus

Bildnachweis: (c) PantherMedia / pressmaster (Abdruck honorarfrei)

Seite 1 von 6

Bewegungsveranstaltung |

„Mit Kraft und in Balance aktiv und standfest im Leben“

Bewegung tut gut, sie macht körperlich fit und hält geistig jung! Ausreichend Kraft, Koordination und ein guter Gleichgewichtssinn tragen ganz entscheidend zu einem „festen Tritt“ und mehr Sicherheit beim Stehen und Gehen bei. Wir zeigen Ihnen viele Übungen, mit denen Sie Kraft und Balance Tag für Tag ganz leicht trainieren können. Werden Sie aktiv und entdecken Sie den Spaß an Bewegung.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und Schuhe sowie ein Handtuch und ein Getränk mit.

- Donnerstag, 02. April 2026
- 17:30 – 19:00 Uhr
- Referentin: Lina Meese | Sportwissenschaftlerin
- Veranstaltungsort:
 - Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten
 - Am Grünen Zentrum 1, 87600 Kaufbeuren
- Teilnahme: kostenfrei
- **Anmeldeschluss: 30.03.2026**

Bewegungsveranstaltung |

„Mit Kraft und Balanceaktiv und standfest im Leben“

Bewegung tut gut, sie macht körperlich fit und hält geistig jung! Ausreichend Kraft, Koordination und ein guter Gleichgewichtssinn tragen ganz entscheidend zu einem „festen Tritt“ und mehr Sicherheit beim Stehen und Gehen bei. Wir zeigen Ihnen viele Übungen, mit denen Sie Kraft und Balance Tag für Tag ganz leicht trainieren können. Werden Sie aktiv und entdecken Sie den Spaß an Bewegung.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und Schuhe sowie ein Handtuch und ein Getränk mit.

- Montag, 20. April 2026
- 17:00 – 18:30 Uhr
- Referentin: Nicole Christine Becker | Trainerin C und B Breitensport
Erwachsene Ältere/Prävention
- Kooperationspartner: Quartiersmanagement Buchloe
- Veranstaltungsort:
 - Generationenhaus Buchloe
 - Kaufbeurer Straße 4, 86807 Buchloe
- Teilnahme: kostenfrei
- **Anmeldeschluss: 16.04.2026**

Kochpraxis |

Kochen für den kleinen Haushalt: Frische Frühlingsküche!

Sind die Kinder aus dem Haus, müssen nicht selten gewohnte Koch- und Essroutinen umgestellt werden. Mit gezielter Planung, Organisation und ein wenig Kreativität lässt sich jedoch ganz leicht auch im kleinen Haushalt Abwechslung, z.B. mit leckerem Frühlingsgemüse und den ersten frischen Kräutern in den täglichen Speiseplan bringen. Wie Ihnen das gelingt und welche Herausforderungen bei der Ernährung ab der Lebensmitte entstehen, erfahren Sie in dieser Praxisveranstaltung.

Bitte bringen Sie dazu eine Schürze, ein Geschirrtuch und Gefäße für übrige Speisen mit.

Für Lebensmittelunkosten sind vor Ort 5,- Euro an die Referentin zu zahlen.

Dienstag, 21. April 2026

- 17:00 – 20:00 Uhr
- Referentin: Ulrike Lohmüller | Hauswirtschaftsmeisterin
- Kooperationspartner: Quartiersbüro Waal
- Veranstaltungsort:
 - Alte Schule Bronnen
 - Am Mühlfeld 7, 86875 Waal
- **Anmeldeschluss: 16.04.2026**

Bewegungsveranstaltung |

„Mit festem Tritt beweglich, fit und sicher unterwegs“

Bewegung tut gut, sie macht körperlich fit und hält geistig jung! Ausreichend Kraft, Koordination und ein guter Gleichgewichtssinn tragen ganz entscheidend zu einem „festen Tritt“ und mehr Sicherheit beim Stehen und Gehen bei. Wir zeigen Ihnen viele Übungen, mit denen Sie Kraft und Balance Tag für Tag ganz leicht trainieren können. Werden Sie aktiv und entdecken Sie den Spaß an Bewegung.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und Schuhe sowie ein Handtuch und ein Getränk mit.

- Donnerstag, 24. April 2026
- 15:00 – 16:30 Uhr
- Referentin: Nicole Christine Becker | Trainerin C und B Breitensport
Erwachsene Ältere/Prävention
- Kooperationspartner: Quartiersmanagement Buchloe
- Veranstaltungsort:
 - Bürgerhaus Waal
 - Schulstraße 4, 86875 Waal
- Teilnahme: kostenfrei
- **Anmeldeschluss: 21.04.2026**

Kochpraxis |

Kochen für den kleinen Haushalt: Gesundes für den Sonntagsbrunch!

Sind die Kinder aus dem Haus, müssen nicht selten gewohnte Koch- und Essroutinen umgestellt werden. Mit gezielter Planung, Organisation und ein wenig Kreativität lässt sich jedoch ganz leicht auch im kleinen Haushalt Abwechslung, z.B. in den sonntäglichen Speiseplan bringen. Wie Ihnen das gelingt und worauf es bei der Ernährung ab der Lebensmitte ankommt, erfahren Sie in dieser Praxisveranstaltung!

- Freitag, 24. April 2026
- 16:30 – 19:30 Uhr
- Referent: Lars Blum | staatl. geprüfter Diätassistent
- Kooperationspartner: OBA-Ostallgäu
- Veranstaltungsort:
 - Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten
 - Am Grünen Zentrum 1, 87600 Kaufbeuren
- **Anmeldeschluss: 20.04.2026**

... und

- Donnerstag, 29.04. 2026
- 17:30 – 20:30 Uhr
- Referentin: Lars Blum | staatl. geprüfter Diätassistent
- Kooperationspartner: Quartiersmanagement Buchloe
- Veranstaltungsort:
 - Generationenhaus Buchloe
 - Kaufbeurer Straße 4, 86807 Buchloe
- **Anmeldeschluss: 26.04.2026**