Amt für Ernährung,
Landwirtschaft und Forsten

Mehr Generationen Haus
Wir leben Zukunft vor

Landratsamt Schwandorf

Seniorengesundheit: Aktiv den Jahren Leben geben

Mittwoch, 18. April 2018, 14.30 - 16.30 Uhr

Mehrgenerationenhaus in Wackersdorf, Hauptstrasse 15

Im Alltag mehr bewegen:

Aktiv werden und gesund bleiben

Bewegung tut gut, sie macht körperlich fit und hält geistig jung!
Kurzum: Bewegung ist ein wahres „Wundermittel“!
In dieser „bewegten“ Veranstaltung erfahren Sie,

- ✓ warum körperliche Aktivität so positiv auf Gesundheit und Wohlbefinden wirkt,
- ✓ welche Bewegungsanlässe Sie täglich nutzen können und
- ✓ dass es keine sportlichen Höchstleistungen braucht, um fit zu bleiben! Lernen Sie einfache Übungen für den Alltag kennen.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung und Schuhe sind empfehlenswert

Anmeldung bitte bis 6. April 2018:

- **Gesundheitsamt Schwandorf - Gesundheitsförderung**
  Susanne Frisch, Dipl. Sozialpäd (FH)
  unter Tel: **09431 471 658**
  oder
- **Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten**
  Johanna Baumann, Dipl. Oecotrophologin
  unter Tel: **09433 896 343**