



Terminankündigungen | 10.03.2024

Bewegungs- und Ernährungskurs für Schwangere

Kaufbeuren, 10.03.2024 – Das Netzwerk „Junge Eltern/Familien“ am Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten (AELF) Kaufbeuren bietet im April und Mai je einen Bewegungs- und Ernährungskurs für Schwangere an.

Vortrag mit Praxisteil | Gesund und mit Bewegung durch die Schwangerschaft

Aktiv sein in der Schwangerschaft ist wichtig und bringt viele Vorteile für Mutter und Baby. Wie Frau mehr Bewegung in den Alltag bringen kann, wird anhand von praktischen Übungen gezeigt.

- Montag, 29.04.2024
- 19:00 – 20:30 Uhr
- Referentin: Lina Meese, Sportwissenschaftlerin
- Ort: Donum Vitae, Am Hofanger 15a, 87600 Kaufbeuren
- Teilnahme: kostenfrei
- Kooperationspartner: Donum Vitae
- **Anmeldeschluss: 25.04.2024**

Vortrag | Gesund ernährt in und durch die Schwangerschaft

Wieviel soll ich jetzt essen? Wie hoch darf die Gewichtszunahme sein? Kann ich mich vegetarisch oder vegan ernähren? Welche Lebensmittel sollte ich

Seite 1 von 2

vermeiden? Mit der Schwangerschaft treten viele Fragen für die werdende Mutter auf. Antworten auf diese und weitere wichtige Fragen erhalten Sie in dieser Veranstaltung.

- Dienstag, 14.05.2024
- 19:00 – 20:30 Uhr
- Referentin: Anja Müller, Dipl. Ökotrophologin
- ONLINE-Kurs
- Teilnahme: kostenfrei
- Kooperationspartner: Donum Vitae
- **Anmeldeschluss: 13.05.2024**

Die Kosten übernimmt das Bayerische Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten.

Nähere Informationen und das gesamte Programm finden Sie auf unserer Homepage: www.aelf-kf.bayern.de/ernaehrung/familie.

Dort können Sie sich online anmelden.

Weitere Auskünfte erhalten Sie telefonisch unter 08341 9002-0 oder per E-Mail an poststelle@aelf-kf.bayern.de.



Bildunterschrift: Netzwerk Junge Eltern/Familie

Bildnachweis: Wavebreakmedia (Abdruck honorarfrei)