

Weitere Informationen erhalten Sie direkt bei  
Benedikt Hofmeister  
Tel.: 0911 974-1705  
benedikt.hofmeister@vhs-fuerth.de  
oder der fübs unter Tel.: 0911 974-1785

Die Veranstaltungen sind kostenlos.  
Verbindliche Anmeldung erforderlich.

# FI MO

Der fitte  
Montag



Offener Treff zum Thema  
Gesundheit in der zweiten Lebenshälfte  
ab Montag, den 4. April 2022  
14.00 - 16.30 Uhr  
Hirschenstr. 27, vhs Bistro



04.04.22

## Vital in den Frühling Gutes für das Immunsystem

Nach einem langen und dunklen Winter sind unsere Abwehrkräfte häufig erschöpft. Mit der richtigen und schmackhaften Ernährung können wir gerade jetzt unserem Immunsystem etwas Gutes tun.

In diesem Vortrag erfahren Sie, mit welchen Lebensmitteln und Getränken Sie richtig gut in den Frühling durchstarten.

Im Anschluss können alle Teilnehmer einen nahrhaften, gesunden und vor allem leckeren Fruchtsaft an unserer Saftbar probieren.

Referentin: Dorothea Willberg  
Dipl. Oecotrophologin



02.05.22

## Augenspaziergang gutes Sehen unterstützen

Haben Sie oft müde oder trockene Augen?

Sind Sie lichtempfindlich und sehen Sie nicht mehr so scharf?

Unsere Augen sind im heutigen Alltag meist sehr beansprucht und nicht selten überlastet. Sehtraining in Form von Augenspaziergängen können schnell Abhilfe schaffen und Sie können selbst etwas für Ihre Augengesundheit tun.



Referentin: Claudia Böschel  
Sportwissenschaftlerin, zertifizierte Sehtrainerin

Mit einfachen Übungen und kleinen Entspannungssequenzen bringen Sie Ihre Augen wieder in Schwung.

30.05.22

## Alltag im Gleichgewicht Gleichgewicht erhalten, Stürzen vorbeugen

Etwa 30 % der Menschen über 65 Jahren stürzt mindestens einmal pro Jahr. Nicht selten sind Verletzungen und Brüche die schmerzhafte Folge. Nicht nur aus diesem Grund ist ein Balance- oder Gleichgewichtstraining, auch sensomotorisches Training genannt, für den Alltag enorm wichtig. In diesem Vortrag lernen Sie nicht nur die Hintergründe zu diesem Thema kennen, sondern auch einfache Übungen, um Ihr Gleichgewicht im Alltag zu verbessern.

Referent: Benedikt Hofmeister - M.A. Prävention und Gesundheitsmanagement



13.06.22

## Resteküche gemeinsames Kochen von 10.00 – 13.00 Uhr

Manchmal fehlen uns einfach die Ideen, was wir mit den Resten anfangen könnten. Damit wir noch verwertbare Lebensmittel nicht in den Müll werfen müssen, kochen wir gemeinsam herzhafte und süße Gerichte aus den Resten der letzten Tage. Lassen Sie sich überraschen, wie lecker und abwechslungsreich die Resteküche sein kann und kochen Sie mit!



04.07.22

## Gelenke und Rücken Probleme und Vorbeugung

Jedes Gelenk kann eine Arthrose entwickeln, meist sind jedoch Knie und Hüfte betroffen. Gibt es bei dieser Schmerzthematik überhaupt wirksame Hilfe oder vorbeugende Maßnahmen? Wir besprechen, welche Möglichkeiten es für Sie gibt, um die Gelenke und den Rücken lange beweglich und schmerzarm zu halten. Dabei beleuchten wir die Aspekte Bewegung, Ernährung und Akupunktur. Informationen zum Aufbau von Gelenk und Knorpel sowie Übungen für Zuhause runden diesen Vortrag ab.



Referentin: Doris Bittner - Heilpraktikerin, Osteopathin