

Oberstreu, im September 2026

Einladung an alle Interessierte

Gesund und fit in der zweiten Lebenshälfte

Mit Bewegung, bewusster Ernährung und regionalen Lebensmitteln lässt sich die eigene Leistungsfähigkeit bis ins hohe Alter stärken. Zu diesem informativen und kostenlosen Abend laden wir Sie herzlich ein.

Thema des Abends

Im Mittelpunkt steht die Frage, welche Nährstoffe der Körper in der zweiten Lebenshälfte besonders braucht – und wie regionale Nahrungsmittel sowie heimisches „Superfood“ dabei unterstützen können.

Das erwartet Sie

- ein spannender Vortrag rund um gesunde Ernährung in der zweiten Lebenshälfte
- praktische Tipps für Bewegung im Alltag – ganz ohne Fitnessstudio
- Rezeptideen und kleine Kostproben
- Zeit für Austausch, Fragen und persönliche Impulse

Referentin

Christel Manger, eine Ernährungsfachfrau des Bayerischen Bauernverbandes, ausgebildete Dorfhelferin und Bio-Bäuerin aus der Rhön mit Leidenschaft.

Termin

Montag, 19. Oktober 2026, um 18:00 Uhr

Ort

Pfarrheim St. Andreas (barrierefrei), Kirchstraße 9, 97640 Oberstreu

Freuen Sie sich auf einen Abend mit wertvollen Informationen, alltagstauglichen Anregungen und leckeren, kleinen Kostproben aus der Region.

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

gez. Vitus Krieg

Vorsitzender

VdK Ortsverband Oberstreu-Mittelstreu

Sie wollen mehr über den VdK Ortsverband erfahren?

Dann schauen Sie auf unsere Homepage <https://bayern.vdk.de/vor-ort/ov-oberstreu/>