



## Netzwerk Junge Eltern/Familien Ernährung und Bewegung

### Gesund und fit durch die Schwangerschaft

Veranstaltungsübersicht September bis Dezember 2021



**Die Schwangerschaft ist neben dem Säuglings- und Kleinkindalter eine Entwicklungsphase, in der die Weichen für das spätere Leben gestellt werden. Als werdende Eltern können Sie viel dazu beitragen, dass Ihr Baby gesund heranwächst. Denn bereits im Mutterleib kann die Gesundheit des Kindes positiv beeinflusst werden.**

Um von Anfang an einen guten Start ins Leben zu ermöglichen, ist es wichtig, ausgewogen und abwechslungsreich zu essen und sich regelmäßig zu bewegen.

Wer schwanger ist, macht sich meist zahlreiche Gedanken, auch um die Ernährung. Unterschiedliche, teils widersprüchliche Informationen und oft gut gemeinte Ratschläge können werdende Eltern verunsichern.

- Was braucht mein Körper in der Schwangerschaft, um mich und mein Kind optimal zu versorgen?
- Kann ich mich vegetarisch oder vegan ernähren?
- Benötige ich Nahrungsergänzungsmittel?
- Welche Lebensmittel sollte ich vermeiden?
- Wie wichtig ist Bewegung für den Schwangerschaftsverlauf und die Gesundheit von Mutter und Kind?

Antworten auf diese und weitere wichtige Fragen rund um einen gesundheitsförderlichen Lebensstil in der Schwangerschaft erhalten Sie in dieser Veranstaltung.

### **Termine Ernährung und Bewegung in der Schwangerschaft**

#### **Ernährung**

#### **Gesund und fit durch die Schwangerschaft**

Vortrag mit Gesprächsrunde für schwangere Frauen deren Partner.

Referentin: Doris Bernhofer

**Mo., 08.11.2021, 19:00 bis 20:30 Uhr, Online**

#### **Bewegung**

#### **Mit Bewegung gesund und fit durch die Schwangerschaft**

Aktiv sein in der Schwangerschaft ist genauso wichtig wie die bedarfsgerechte Ernährung. Bei einem normalen Schwangerschaftsverlauf ist Bewegung wünschenswert und bringt viele Vorteile für Mutter und Baby. Welche Bewegungsarten empfehlenswert sind und wie Frau mehr Bewegung in den Alltag bringen kann wird anhand von praktischen Übungen gezeigt.

Praxisorientierter Vortrag mit Bewegungseinheiten für schwangere Frauen und deren Partner.

Referentin: Lena Pietsch

**Mo., 27.09.2021, 19:00 bis 20:30 Uhr, Online**  
**Mo., 25.10.2021, 19:00 bis 20:30 Uhr, Online**  
**Mo., 29.11.2021, 19:00 bis 20:30 Uhr, Online**

### **Online-Seminare**

Für die Teilnahme benötigen Sie einen Computer, Laptop, Smartphone oder Tablet mit Internetanschluss. Über ein Mikrofon (integriert oder als Headset) können Sie sich während des Seminars mündlich beteiligen. Falls Sie nicht über die genannten Ausstattungen verfügen, können Sie sich auch über Ihr Telefon in das Seminar einwählen und zuhören.

Am Tag vor der Veranstaltung erhalten Sie per E-Mail die Einwahldaten zum Online-Seminar.

### **Gruppenbuchungen und Präsenzveranstaltungen**

Bitte beachten Sie, dass ein entsprechendes Hygienekonzept für den Veranstaltungsort vorliegen und eingehalten werden muss.

Interessierte Gruppen können einen Termin und Veranstaltungsort individuell zu den im Programm aufgeführten Veranstaltungsthemen wählen.

Bitte wenden Sie sich dazu an die Ansprechpartnerin Christiane Huebner.

Kursinformation und Anmeldung unter: [www.aelf-ro.bayern.de/ernaehrung/familie](http://www.aelf-ro.bayern.de/ernaehrung/familie)

Ansprechpartnerin: Christiane Huebner, Tel. 08031/3004 1209

### **Gut zu wissen**

- Alle Kurse sind kostenfrei
- Die Teilnehmerzahl beträgt mindestens 8 Personen



Veranstalter und Herausgeber  
Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Rosenheim  
Prinzregentenstraße 39, 83022 Rosenheim  
Tel.08031 3004-1000, Fax 08031 3004-1599  
[poststelle@aelf-ro.bayern.de](mailto:poststelle@aelf-ro.bayern.de)  
Stand: Juli 2021  
Bildnachweis: © PantherMedia / nd3000