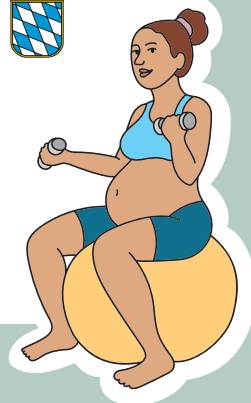


Amt für Ernährung,  
Landwirtschaft und Forsten  
Augsburg



# FRAUEN STÄRKEN FÜR EINE gesunde ZUKUNFT



**KOSTENLOSES  
KURSANGEBOT**

**BEWEGUNG UND  
ERNÄHRUNG  
FÜR DIE WERDENDE  
MUTTER UND IHR BABY**

## AN WEN RICHTET SICH DAS KURSANGEBOT?

Unser Kursangebot richtet sich primär an werdende Mütter; jedoch sind selbstverständlich auch Personen willkommen, die Nachwuchs planen oder sich allgemein für das Thema interessieren.



## WORUM GEHT ES IM KURS?

Jeder Kurs besteht aus zwei Terminen, einem zum Thema Ernährung und einem zum Thema Bewegung.

Sie erfahren, wie Sie sich in der Schwangerschaft optimal ernähren, um Ihre Gesundheit und die Ihres Kindes zu fördern. Auch erhalten Sie Tipps, wie der Übergang von Milchnahrung auf Beikost gelingt.

Außerdem wird thematisiert, warum Bewegung in der Schwangerschaft für Sie und Ihr Kind wichtig ist. Auch werden Ihnen praktische Möglichkeiten aufgezeigt, wie Sie Ihr Kind in einen aktiven Lebensstil einbinden können.



## WIE KANN ICH TEILNEHMEN?

Nachfolgend finden Sie eine Terminliste unterteilt nach Veranstaltungsort. Eine Anmeldung ist online über den QR-Code oder die Website <https://lra-aic-fdb.konsentas.de/form/22/> möglich. Es wird dringend empfohlen, beide Kurstermine wahrzunehmen.

Die Kursteilnahme ist selbstverständlich **KOSTENLOS**.

ANMELDUNG

## TERMINE

### Gersthofen

Mo, 26.8. und 2.9.2024, 17.30 bis 19.00 Uhr  
oder  
Do, 17.10. und 24.10.2024, 10 bis 11.30 Uhr

### Schwabmünchen

Mo, 23.9. und 30.9.2024, 18 bis 19.30 Uhr  
oder  
Mo, 21.10. und 28.10.2024, 18 bis 19.30 Uhr

### Stadtbergen

Sa, 31.8. und 7.9.2024, 10 bis 11.30 Uhr

### Aichach

Mo, 19.8. und 26.8.2024, 17.30 bis 19 Uhr  
oder  
Sa, 19.10. und 26.10.2024, 10 bis 11.30 Uhr

### Friedberg

Sa, 9.11. und 16.11.2024, 10 bis 11.30 Uhr  
oder  
Fr, 30.8. und 6.9.2024, 10 bis 11.30 Uhr



<https://lra-aic-fdb.konsentas.de/form/22/>