# Pressemitteilung

23.10.2026

Landratsamt Unterallgäu
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
Bad Wörishofer Str. 33
87719 Mindelheim

Tel.: (08261) 995-248
Fax: (08261) 995-249
E-Mail: pressestelle@lra.unterallgaeu.de

Internet: www.unterallgaeu.de

Landkreis - Gesundheit

## Workshop „Fit im Alter“

**Unterallgäu.** Welche Ernährung hält uns fit? Welche Risikofaktoren begünstigen Demenz? Ein Workshop zum Thema „Fit im Alter“ findet am Donnerstag, 12. November, von 18.30 bis 21 Uhr im Landratsamt Unterallgäu, Bad Wörishofer Straße 33, in Mindelheim statt.
Referent Jürgen Schuster erklärt, wie man sein Gehirn stärken kann und gibt Tipps für ein langes und gesundes Leben. Zudem erklärt er, was einen gesunden Schlaf ausmacht und wie man diesen in jedem Alter sicherstellen kann.
Veranstalter ist das Unterallgäuer Gesundheitsamt. Die Teilnahme ist kostenlos, eine Anmeldung ist nötig bis Freitag, 6. November unter www.unterallgaeu.de/veranstaltungen. Weitere Informationen gibt es unter Telefon (08261) 995-412.