

# Aktives Miteinander für Seniorinnen und Senioren

## Unsere Angebote



### Gesundheitsmodule – mehrteilige Kursreihen



#### Basismodul

- Schwerpunkte: Ernährung, Bewegung und psychische Gesundheit.
- Dauer: 3 Termine zu je 2,5h

#### Weiterführende Module für Fortgeschrittene (I+ II)

- Schwerpunkte: Mein Bild vom Älterwerden, Gelassenheit und Lebensfreude, Digitale Medien, Gesundheitsziele u.v.m.
- Dauer: 4 Termine zu je 3h

### Gedächtnistraining – Gruppenangebot



- Wissensvermittlung zum Thema Gedächtnis und Gesundheit
- praktische Übungen zur Förderung der Merkfähigkeit, Konzentration sowie von logischem Denken.
- Dauer: 12 Termine zu je 2h, 4 Folgetermine zu je 2h

### Beckenbodentraining – Gruppenangebot



- Atemtechnik, Inkontinenzberatung und Blasentraining,
- Kräftigung des Beckenbodens, Sitzen-Gehen-Heben
- Dauer: 8 Termine zu je 2 h

### Nordic Walking – Gruppenangebot



- Vermittlung der korrekten Technik und Praxis
- Dauer: 2 Termine zu je 2h

### Bewegung und Mobilität im Alter – Gruppenangebot



- Förderung der Bewegung und Mobilität im Alter mit möglichst viel Praxistransfer
- Dauer: 8 Termine zu je 2h

### Ernährungsberatung – Einzelberatung



- speziell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt.
- Dauer: 2 Termine zu je 50 min

### Digitale Medien – Gruppenangebot



- wichtige Begriffe, Sicherheit im Internet, Gesundheits-Apps, Digitales Amt und ELGA, Tipps und Tricks
- Dauer: 4 Einheiten zu je 2 h, Folgetermin mit 3 h

### BVAEB Bewegt – Online Angebot



- Vermittlung alltagstauglicher Übungen zu den Themenschwerpunkten Mobilisation, Kraft und Gleichgewicht
- Dauer: 1 h pro Einheit

### Interesse geweckt?

Für weitere Informationen zu unseren Angeboten schreiben Sie uns einfach ein E-Mail oder füllen das Kontaktformular auf der Internetseite aus.

[www.bvaeb.at/aktivimalter](http://www.bvaeb.at/aktivimalter)

→ Einfach QR-Code scannen!



### Kontaktieren Sie uns:

per E-Mail unter [aktivmitbvaeb@bvaeb.at](mailto:aktivmitbvaeb@bvaeb.at)

**OHNE KOSTENBETEILIGUNG**

