

Gesund älter werden mit der BVAEB – wie gelingt das?

Vielfältige Angebote für ein „Aktives Miteinander für Seniorinnen und Senioren“

Auch in diesem Jahr setzt die Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter, Eisenbahnen und Bergbau (BVAEB) neue Initiativen zur Förderung der Gesundheitskompetenz, um einen wesentlichen Beitrag zum gesunden Älterwerden zu leisten.

Online-Angebot: BVAEB bewegt

Eines dieser Angebote stellt unsere Online-Reihe „BVAEB bewegt“ dar, in der alltagstaugliche Übungen zu den Themenschwerpunkten Mobilisation, Kraft und Gleichgewicht gezeigt und geübt werden. Diese können ganz ohne Equipment, leicht von zu Hause aus, umgesetzt werden.

Um zu dieser Live-Übertragung zu gelangen, kann einfach der Link oder der dazugehörige QR-Code genutzt werden.

An folgenden Terminen freuen wir uns, wenn Sie einschalten:

- **08.04.2025** von 08:30 bis 09:30 Uhr
- **22.04.2025** von 08:30 bis 09:30 Uhr
- **06.05.2025** von 08:30 bis 09:30 Uhr

Symposien „Aktives Miteinander für Seniorinnen und Senioren“

Mit dieser Veranstaltungsreihe möchte die BVAEB zu einer umfassenden Gesundheitsförderung beitragen. Die Symposien bieten Raum für Austausch und Reflexion und zeigen, wie ganzheitliche Gesundheit nicht nur individuell, sondern gemeinschaftlich gefördert werden kann.

Ein Tag beim Symposium steckt voller Information und spannender Workshops und bietet darüber hinaus die Möglichkeit, viele neue Kontakte zu knüpfen und sich aktiv Wissen anzueignen.

Geboten wird ein buntes Programm aus gesundheitsorientierten Workshops, Vorträgen und Informationsangeboten.

Die BVAEB-Gesundheitsförderung freut sich auf alle interessierten Besucherinnen und Besucher, die für ihr Wohlbefinden und ihre Gesundheit aktiv werden möchten.

BVAEB bewegt



<https://seniorinnen.bvaeb.live/>

BVAEB- Gesundheitsförderung

050405 – DW: 21720
und DW: 21740
aktivmitbvaeb@bvaeb.at



www.bvaeb.at/aktivimalter

Folgende Symposien sind im Jahr 2025 geplant:

Steiermark

Wo: Steiermarkhof Graz, Ekkehard-Hauer-Straße 33, 8052 Graz

Wann: Donnerstag, 16.10.2025,
09:30-16:00 Uhr

Kontakt:

- aktivinsteiermark@bvaeb.at
- **050405 25745** oder **050405 25785**

Oberösterreich

Wo: Gästehaus Caseli Linz,
Voestalpine-Straße 4, 4020 Linz

Wann: Donnerstag, 23.10.2025,
09:30-16:00 Uhr

Kontakt:

- aktivinoberoesterreich@bvaeb.at
- **050405 24862**

Wien

Wo: Europahaus, Linzer Straße
429, 1140 Wien

Wann: Mittwoch, 12.11.2025,
09:30-16:00 Uhr

Kontakt:

- aktivmitbvaeb@bvaeb.at
- **050405 21720** oder **050405 21740**

Salzburg

Wo: Hotel Heffterhof, Maria-Cebotari-Straße 1-7,
5020 Salzburg

Wann: Donnerstag, 20.11.2025,
09:30-16:00 Uhr

Kontakt:

- aktivinsalzburg@bvaeb.at
- **050405 27540**

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Dann bitten wir Sie um Anmeldung per E-Mail oder telefonisch beim jeweiligen Bundesland.