

Bewegung und Mobilität im Alter

Aktives Miteinander für Seniorinnen und Senioren



Was?

Die Teilnehmenden setzen sich intensiv mit den Themen Bewegung und Mobilität auseinander. Im Rahmen von insgesamt acht Einheiten werden neben fachlichen Inhalten vor allem praktische Anwendungen, wie Bewegungs- und Aktivierungsübungen, vermittelt.



Wann?

04.03.25	Einführung und allgemeiner Input
11.03.25	Kräftigung der wichtigsten Muskelgruppen
17.03.25	Förderung der Gelenkbeweglichkeit
24.03.25	Verbesserung von Koordination und Gleichgewicht
01.04.25	Herz, Lunge und Kreislauf: Cardiotraining im Alter
08.04.25	Prävention Rückenschmerz: Alltagsmythen und Übungen
22.04.25	Knochengesundheit, präventive Übungen
29.04.25	Reflexion und offene Fragen

Uhrzeit: von 09:00 bis 11:00 Uhr

Trainerinnen: Elisabeth Kenda und Eva Bernhardt

Anmeldung bis 13.02.2025

Anmeldung erforderlich

max. Teilnehmer:innenanzahl: 15 Personen

Was ist mitzubringen?

Sportbekleidung, Turn- oder Sportschuhe mit weißer (heller) Sohle, Wasserflasche und ein Handtuch

Wo?

BVAEB
Landesstelle Steiermark
Lessingstraße 20
8010 Graz

Anreise:

Straßenbahn: 1 oder 7, Maiffredygasse
Auto: Parkplätze, blaue Zone



Noch Fragen?

Landesstelle Steiermark
Silvia Woger, MA
050405/25745

aktivinsteiermark@bvaeb.at

Gefördert aus den Mitteln des
Gesundheitsförderungsfonds
Steiermark

