

Fit fürs Leben Gesundheitsbausteine Salzburg

Das Projekt Fit fürs Leben ist für ältere Personen unter besonderer Berücksichtigung von chronischen Erkrankungen. Neben den Bewegungskursen finden regelmäßig Gesundheitsbausteine (Vorträge) statt, zu denen Gemeindeglieder aller Altersschichten herzlich eingeladen sind.

Die Teilnahme an den Vorträgen ist kostenlos.

Wo finden die Vorträge statt?

Sportzentrum West Maxglan,
Eichetstr. 29-31,
5020 Salzburg

Um Voranmeldung wird gebeten.



Fit fürs Leben

ASKÖ Landesverband Salzburg

Parscherstr. 4

5020 Salzburg

Information und Anmeldung

Projektleitung:

MMag. Marlies Malzer

malzer@askoe-salzburg.at

0676 580 75 07

Projektsekretariat:

Michael Schweigerer

schweigerer@askoe-salzburg.at

0676 655 58 62

Fit fürs Leben

wird gefördert von



ASKÖ 



Fit fürs Leben

Gesundheitsbausteine

2009 bis 2010

Fit fürs Leben Gesundheitsbausteine Salzburg

Geistig fit ein Leben lang! „Alltagstaugliche Tipps und Übungen für das Training Ihrer grauen Zellen“

Mag.^a Monika Puck

(Klin.Ges.psychologin, Obfrau und Referentin des ÖBV für Lern-, Denk- und Gedächtnistraining)

21.10.2009 um 18.00

In diesem „MITMACHVORTRAG“ erleben Sie, wie Sie Ihr Gehirn bei der Informationsaufnahme optimal unterstützen können. Sie erfahren viele Tipps, die Ihr Gedächtnis im Alltag optimieren und Sie werden anhand praktischer Übungen sehen, wie viel Spaß das Denken machen kann.

„Das Kreuz mit dem Kreuz“ - Wirbelsäulenschonende Bewegungen

MMag. Oliver Jarau

(Sportwissenschaftler und Psychologe, Geschäftsführer des Club Aktiv gesund)

19.11.2009 um 18.00

Rückenbeschwerden sind die Volkskrankheit Nummer 1. Viele Probleme mit dem Bewegungsapparat sind durch unseren ungesunden Lebensstil erworben. Mittels gesundheitsorientierter Bewegung lassen sich die meisten Beschwerden positiv beeinflussen. Wir bieten ihnen Auswege aus dem "Teufelskreis Rückenschmerz".

Optimale Ernährung zur Vermeidung von Herzinfarkt und Schlaganfall?

OA Univ.-Doz. Dr. Bernhard Paulweber

(SALK Univ. Klinik Innere Medizin I)

20.01.2010 um 18.00

Welche Nährstoffe sollten in der Nahrung nicht fehlen?

Was ist das günstigste Ernährungsmuster?

„Beckenboden – unsere starke Mitte“

Monika Schmidt

(Staatlich geprüfte Lehrwartin, Osteoporose- und Beckenbodentrainerin)

18.02.2010 um 18.45

Mit der Schulung der Körperwahrnehmung und der aufbauenden Beckenbodengymnastik soll der beginnenden oder bereits bestehenden Beckenbodenschwäche entgegengewirkt werden.

- Verbesserung der Körperwahrnehmung.
- Erlernen von ausgleichenden Kräftigungsübungen.
- Hinweise für die Umsetzung erworbener Erfahrungen.

„Ihr Freund der Schweinehund“

Mag. Toni Klein

(Sportwissenschaftler, TV-Moderator und Buchautor)

18.03.2010 um 18.00

Jeder Mensch ist ihm schon öfters begegnet. Immer wieder gelingt es ihm Ziele, Vorhaben oder neue Gewohnheiten und Lebensmuster zu boykottieren.

Mag. Toni Klein bekannt als Motivati Toni aus der ATV Sendung „Österreich isst besser!“ wird Ihnen Tipps und Tricks zeigen, wie Sie Ihren inneren Schweinehund zu Ihren Verbündeten machen!

„10 Gebote zum Glück & Fit fürs Leben Ergebnisse“

Dr. med. Univ. Johann Ebner

(Präsident PSHÖ-DV, pens. Augenarzt und Betroffener und Teilnehmer Fit fürs Leben)

Vortrag über die „10 Gebote zum Glück“

MMag. Marlies Malzer

(Sportwissenschaftlerin, Psychologin und Projektleiterin Fit fürs Leben)

Präsentation der Ergebnisse „Fit fürs Leben“

Anschließend werden die Evaluationsergebnisse und Highlights des Projektes „Fit fürs Leben“ präsentiert.

Termin wird noch bekannt gegeben!