

Fit fürs Leben

Gesundheitsbausteine Saalfelden

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?

Hauptschule Saalfelden am Markt,
Almerstr. 4,
5760 Saalfelden am Steinernen Meer
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 Saalfelden

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)

22.10.2009 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)

12.11.2009 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“.

„Zucker, Cholesterin und andere Bösewichte“

Dr. Lässer Wilfried

(Facharzt für innere Medizin in Saalfelden)

28.01.2010 um 18.00

Stoffwechselerkrankungen wie z.B. Diabetes und deren Folgen nehmen vor allem im Alter zu. Welche Stoffwechselerkrankungen es gibt, was die Symptome und Folgen sind und wie man den Erkrankungen vorbeugen bzw. entgegenwirken kann, erfahren Sie in diesem Vortrag.

„Beckenboden – unsere starke Mitte“

Marianne Niederdorfer

(Staatlich geprüfte Trainerin und Beckenbodentrainerin)

18.02.2010 um 18.00

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)

17.03.2010 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 Motivator 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!