



Altern mit Zukunft

Module und Kursreihen

Altern mit Zukunft

Module und Kursreihen

Die folgenden gesundheitsfördernden Angebote richten sich gezielt an Seniorinnen und Senioren im Ruhestand. Sie laden dazu ein, aktiv etwas für das eigene Wohlbefinden zu tun und neue Impulse für einen gesunden Alltag zu gewinnen. Je nach Angebot und Bundesland werden die Maßnahmen im Präsenz- oder Online-Format umgesetzt.

BVAEB INFOrmiert

Online-Angebot

- » Online-Vortrag und Training zu verschiedenen Gesundheitsthemen
- » Tipps für ein gesundes Leben im Alter
- » Dauer: 1 Einheit zu 90 Minuten
- » Teilnahme unter: seniorinnen.bvaeb.live/informiert



BVAEB bewegt

Online-Angebot

- » alltagstaugliche Übungen zu den Themenschwerpunkten Mobilisation, Kraft und Gleichgewicht
- » Dauer: 1 Einheit zu 30 Minuten
- » Teilnahme unter: seniorinnen.bvaeb.live/bewegt



Symposium Seniorinnen- und Seniorengesundheit Veranstaltung

- » Informationen und aktive Wissensvermittlung
- » Vernetzungsmöglichkeit
- » Dauer: eintägige Veranstaltung

Gesundheitsmodule – Schritt für Schritt zu mehr Gesundheit

Gruppenangebot

Modul 1 – Zukunft entwickeln

Grundlagen für ein gesundes Altern

- » Dauer: 3 Einheiten zu je 2,5 Stunden

Modul 2 – Zukunft gestalten

Gesundheit im Alltag stärken

- » Dauer: 4 Einheiten zu je 3 Stunden

Modul 3 – Zukunft leben

Lebensqualität nachhaltig sichern

- » Dauer: 4 Einheiten zu je 3 Stunden

Digitale Medien in unserem Alltag

Gruppenangebot

- » wichtige Begrifflichkeiten, Sicherheit im Internet, Gesundheits-Apps, Digitales Amt und ELGA
- » Dauer: 4 Einheiten zu je 2 Stunden
- » Folgetermin: 1 Einheit zu 2 Stunden

Gedächtnistraining

Gruppenangebot

- » praktische Übungen zur Förderung der Merkfähigkeit, der Konzentration sowie von logischem Denken
- » Dauer: 6 Einheiten zu je 2 Stunden

Ernährungsberatung

Einzelberatung

- » speziell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt
- » Dauer: bis zu 2 Termine zu je 50 Minuten

„Starke Körpermitte“ – Beckenbodentraining

Gruppenangebot

- » Atemtechnik, Inkontinenzberatung und Blasentraining, Kräftigung des Beckenbodens, Sitzen-Gehen-Heben
- » Dauer: 7 Einheiten zu je 2 Stunden
- » Folgetermin: 1 Einheit zu 2 Stunden

Miniband: Kleines Band – große Wirkung

Gruppenangebot

- » Kräftigung, Koordination und Gleichgewicht für ein umfangreiches Training
- » Dauer: 1 Einstiegseinheit zu 2 Stunden
- » Folgetermine: 4 Einheiten zu je 1 Stunde

Nordic Walking

Gruppenangebot

- » korrekte Technik und praktische Umsetzung
- » Dauer: 2 Einheiten zu je 2 Stunden

Bewegung und Mobilität im Alter

Gruppenangebot

- » Förderung der Bewegung und Mobilität im Alter mit möglichst viel Praxistransfer
- » Dauer: 8 Einheiten zu je 2 Stunden

„Trittsicher & Aktiv“ – Sturzprävention

Gruppenangebot

- » praktische Bewegungsübungen sowie Informationen zur Schaffung einer sicheren Lebensumwelt
- » medizinische, physiotherapeutische und ergotherapeutische Schwerpunkte
- » Dauer: 12 Einheiten zu je 50 Minuten

Mehr Zeit für das, was Ihnen guttut – und für Ihre Gesundheit

Mit dem Ende des Berufslebens beginnt ein neuer, spannender Lebensabschnitt – voller Freiheiten und Möglichkeiten! Plötzlich haben Sie mehr Zeit: Für sich selbst, für Ihre Familie, für Reisen, Hobbys oder neue Vorhaben. Ganz gleich, wie Sie Ihren Ruhestand gestalten möchten – eines ist dabei besonders wichtig: Auf die körperliche und geistige Gesundheit zu achten.

Gesund bleiben. Aktiv bleiben. Selbstbestimmt leben.

Genau das liegt uns als BVAEB am Herzen. Deshalb haben wir mit dem Schwerpunkt „Altern mit Zukunft“ vielfältige Module und Kursreihen entwickelt. Unser Programm beinhaltet kostenfreie Angebote, die gemeinsam mit und für Seniorinnen und Senioren entwickelt wurden – praxisnah, motivierend und leicht in den Alltag integrierbar.

Nutzen Sie die Chance, Neues zu entdecken

Ob Bewegung, Ernährung, mentale Stärke oder soziale Aktivität – unsere Vorträge und Seminare setzen innovative Impulse zu den verschiedensten Themen aus Ihrer Lebenswelt. Unsere Expertinnen und Experten begleiten Sie mit fundiertem Wissen und Begeisterung und zeigen mit praktischen Tipps, wie Sie mit kleinen Veränderungen große Wirkung erzielen können: für mehr Lebensqualität, Leichtigkeit und mehr Gesundheit im Alltag. Wir laden Sie herzlich ein: Schmökern Sie durch unser Angebot und lassen Sie sich dazu inspirieren, Ihre Gesundheit aktiv in die Hand zu nehmen.

Interesse geweckt?

Für weitere Informationen zu unseren Angeboten schreiben Sie uns einfach eine e-Mail oder füllen Sie das Anfrageformular auf der Internetseite aus.
www.bvaeb.at/alternmitzukunft



Kontakt­daten

Haupt­stelle

**Wien, Niederösterreich
und Burgenland**

Telefon: 050405-21720 und 21742

aktivmitbvaeb@bvaeb.at



Weitere Informationen finden
Sie auf unserer Website:
www.bvaeb.at/alternmitzukunft



Impressum

Medieninhaber: Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter, Eisenbahnen und Bergbau, 1080 Wien

Bild Cover: © SeventyFour/Shutterstock.com

Auflage: 08/2026, Online-Version

Diese Publikation wurde mit größter Sorgfalt erarbeitet und geprüft, trotzdem kann es zu Druck- oder Satzfehlern kommen. Rechtsansprüche können daraus nicht abgeleitet werden. Informationen nach Artikel 13 und 14 Datenschutz-Grundverordnung betreffend die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten finden Sie auf unserer Website unter www.bvaeb.at/Datenschutz.