

Impulsvortrag von Univ.-Prof. Dr. Hans Tilscher

„RICHTIG BEWEGEN IM ALTER“

Termin: Dienstag, 17. September 2013, von 17 – 19 Uhr

Ort: ASKÖ Bewegungszentrum Trumau

Beginn: 17:00 Uhr

Angesprochen sind: Alle am Thema Interessierten

Anmeldung & Info: Herr Rüdiger Puff, Tel.: 01/88000-283

Alle reden von mehr Bewegung als Mittel für mehr Gesundheit und Wohlbefinden. Wie sieht das aber bei älteren Menschen im Alltag aus? Das neue Programm **„RICHTIG BEWEGEN IM ALTER“** zeigt, wie man ohne großen Aufwand an Zeit, Geld und Ressourcen sehr viel erreichen kann.

Grundlage des Programms sind die bekannten Parameter körperlicher Leistungsfähigkeit, die auch untereinander abhängig sind: Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer, Koordination und Sensomotorik. Diese Eigenschaften werden schrittweise, aufbauend und in sinnvoller Reihenfolge trainiert.

Ablauf:

17:00 Vortrag von **Univ.-Prof. Dr. Hans Tilscher**
„Richtig bewegen im Alter“
Präsident der Gesundheitsaktion SOS Körper,
Vorstand des Ludwig Boltzmann Instituts
für konservative Orthopädie

18:00 Details zum Projekt und Vorführung von
praktischen Übungen aus der Wirbelsäulenschule
werden präsentiert von **Dr. Christoph Michlmayr**

Kleidung: Alltagskleidung genügt



Das Programm **„RICHTIG BEWEGEN IM ALTER“** ist ein Kooperationsprojekt von SOS-Körper, Pensionistenverband und ASKÖ und wird unterstützt vom Fonds Gesundes Österreich sowie dem Hauptverband der Österreichischen Sozialversicherungsträger sowie von der Firma **STADA(D3SOLARVIT)**.

