



Altern mit Zukunft

Gesundheitsmodule

Gesundheitsmodule

Schritt für Schritt zu mehr Gesundheit



Modul 1 – Zukunft entwickeln

Grundlagen für ein gesundes Altern

» 3 Einheiten

» Inhalte:

- Bewegung in jedem Alter
- Gesundheitsbewusste Ernährung
- Sozial und geistig fit



Modul 2 – Zukunft gestalten

Gesundheit im Alltag stärken

» 4 Einheiten

» Inhalte:

- Mein Bild vom Älterwerden
- Digitale Medien in unserem Alltag
- Gesunde Entscheidungen treffen
- Gelassenheit und Lebensfreude



Modul 3 – Zukunft leben

Lebensqualität nachhaltig sichern

» 4 Einheiten

» Inhalte:

- Gemeinsam motiviert und aktiv sein
- Meine Gesundheitsziele
- Schwerpunkt zur Auswahl
- Miteinander vernetzt bleiben



Für detaillierte Angaben zu den Inhalten sowie nähere Informationen zu den jeweiligen Terminen und weiteren Angeboten stehen Ihnen Ihre Ansprechpersonen in Ihrem Bundesland gerne jederzeit zur Verfügung (Kontaktdaten siehe Rückseite).

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: © DavideAngelini/Shutterstock.com

Auflage: 07/2026, 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.