



Einladung zum 2. Symposium

„Aktives Miteinander für
Seniorinnen und Senioren“

Donnerstag, 16. Oktober 2025, 09:30–16:00 Uhr
Steiermarkhof Graz, Ekkehard-Hauer-Straße 33, 8052 Graz

Impulsvortrag

Sicher durch den Alltag: Sturzprävention für ein gesundes Leben im Alter

Stürze im Alter sind keine Seltenheit – und doch oft vermeidbar. Mit zunehmendem Alter verändern sich Gleichgewicht, Muskelkraft und Reaktionsvermögen. Doch es ist nie zu spät, aktiv zu werden. Schon kleine Veränderungen im Alltag können große Wirkung zeigen. Regelmäßige Bewegung stärkt Muskulatur und Koordination, einfache Übungen lassen sich problemlos in den Tagesablauf integrieren. Auch das Wohnumfeld kann mit wenigen Handgriffen sicherer gestaltet werden. Unser Ziel: mobil und selbstständig bleiben – ein sicheres Leben im Alter. Lassen Sie uns gemeinsam aktiv werden!



Mag. Georg Jillich

Unternehmer, Sportwissenschaftler

- Präsident des Österreichischen Kneippbundes
- Inhaber von innoVit; Betriebliche und private Gesundheitsförderungsprojekte seit 2010
- Referent und Lehrgangsleiter im Bereich Sport und Gesundheitsförderung
- Autor verschiedener Fachartikel sowie Co-Autor für den Servus-Verlag „Das große Kneipp-Buch“



Gesundheitskabarett Oliver Hochkofler

Lachen ist gesund

Schauspieler, Moderator, Kabarettist und Stimmenimitator: Oliver Hochkofler macht sich beim gemeinsamen Lachmuskeltraining, zusammen mit seinen Parodien auf André Heller, Frank Stronach, Herbert Prohaska, Arnold Schwarzenegger und Co., Gedanken zum Thema körperliche und mentale Gesundheit. Durch Hochkoflers unvergleichliche Art, Themen zu präsentieren, ist ein wortwitziges Pointenfeuerwerk garantiert.

Programm

- 09:30 Uhr** **Registrierung**
Gemütliches Eintreffen mit gesundem Buffet
- 10:15 Uhr** **Begrüßung**
- 10:40 Uhr** **Impulsvortrag Mag. Georg Jillich**
Sicher durch den Alltag: Sturzprävention
für ein gesundes Leben im Alter
- 11:40 Uhr** **Pause**
- 12:00 Uhr** **1. Workshoprunde**
- 13:00 Uhr** **Mittagspause**
- 14:00 Uhr** **2. Workshoprunde**
- 15:00 Uhr** **Kaffeepause**
- 15:20 Uhr** **Gesundheitskabarett mit Oliver Hochkofler**
- 16:00 Uhr** **Ende der Veranstaltung**



Workshops

Folgende vier Workshops stehen zur Auswahl – die Anmeldung erfolgt vor Ort:

Workshop 1: Miniband – Das Fitnessstudio für die Hosentasche

Mag. Georg Jillich

- Grundlagen zur richtigen Übungsausführung
- Kräftigungsübungen von der Fußsohle bis zum Nacken
- Koordination und Trittsicherheit

Workshop 2: Stimmt's? Stimmt im Alter

Sandra-Eva Fortmüller, MSc

Eine gesunde Stimme ist ein wesentliches Werkzeug im alltäglichen Leben.

- Welche Möglichkeiten gibt es, um dieses Werkzeug zu pflegen?
- Vermittlung von Wissen über die gesunde Stimmfunktion
- Praktische Übungen für die eigene Stimme

Workshop 3: Digitale Medien in unserem Alltag

Mag.^a Nora Korecky

Digitale Medien sinnvoll für Ihre Gesundheit nutzen:

- Erhalten Sie Tipps zum Finden seriöser Gesundheitsinformationen im Internet
- Entdecken Sie Apps und Plattformen, die Gesundheitskompetenz fördern
- Erfahren Sie, wie digitale Medien helfen, aktiv und selbstbestimmt zu bleiben

Workshop 4: Gesund älter werden – Ernährung für Kraft und Wohlbefinden

David Niederberger, BSc

- Ernährungsstrategien für den Muskelerhalt
- Erhöhter Nährstoffbedarf im Alter – worauf ist zu achten?
- Ballaststoffe, der Schlüssel zum gesunden Altern

Anmeldung

Die Anmeldung ist unter **aktivinsteiermark@bvaeb.at** oder unter **050405-25745** oder **050405-25760** bis **30.09.2025** möglich. Sie erreichen uns zur telefonischen Anmeldung von Montag bis Freitag von **08:00 bis 13:00 Uhr**.

Die Anmeldung zum gewünschten Workshop erfolgt direkt vor Ort. Bitte beachten Sie, dass die begrenzten Plätze pro Workshop in der Reihenfolge der Ankunft vergeben werden.

Kontakt

Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter, Eisenbahnen und Bergbau (BVAEB)
Unfallverhütung und Gesundheitsförderung

e-Mail aktivinsteiermark@bvaeb.at

Telefon 050405-25745

Adresse Lessingstraße 20, 8020 Graz

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

Das Team der Seniorinnen- und Seniorengesundheit der BVAEB

Impressum

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

Konzept und Layout: Julia Weithaler, MA

Auflage: 07/2025, 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.

Es wird darauf hingewiesen, dass am Veranstaltungsort Fotos angefertigt werden und zu Zwecken der Dokumentation der Veranstaltung gegebenenfalls auch im Internet (insbesondere auf unserer Website) oder in Printmedien veröffentlicht werden können. Weitere Informationen zum Datenschutz und über Ihre Betroffenenrechte entnehmen Sie dem Datenschutzbereich auf der BVAEB-Website.

Anfahrtsplan

Anreise mit PKW:

- Es befindet sich direkt beim Steiermarkhof ein Kundenparkplatz: EUR 5,00 pro Tag.

Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln:

- **Anreise mit dem Regionalzug aus den Richtungen Spielfeld-Straß, Leibnitz und Bruck an der Mur:** Bis Bahnsteig Don Bosco fahren und dann mit der Buslinie 33 bis zur Haltestelle Steiermarkhof.
- **Anreise mit dem Regionalzug aus Wettsmannstätten, Lannach und Lieboch:** Mit der S 61 bis Graz-Wetzelsdorf fahren und von dort (Haltestelle Wachtelgasse) mit der Buslinie 31 bis zur Haltestelle Peter-Rosegger-Straße. Nach 5 Gehminuten entlang der Ekkehard-Hauer-Straße gelangen Sie zum Steiermarkhof.
- **Ab Hauptbahnhof:** Mit der Straßenbahnlinie 7 stadtauswärts Richtung Wetzelsdorf bis Haltestelle Eggenberger Allee/tim und von dort mit der Linie 62 oder 65 bis zur Haltestelle Peter-Rosegger-Straße. Nach 5 Gehminuten entlang der Ekkehard-Hauer-Straße gelangen Sie zum Steiermarkhof.
- **Ab Jakominiplatz:** Mit der Buslinie 33 bis Haltestelle Steiermarkhof oder mit der Buslinie 31 bis Peter-Rosegger-Straße.

Veranstaltungsort:

Steiermarkhof Graz
Ekkehard-Hauer-Straße 33
8052 Graz

