



Einladung zum 2. Symposium

„Aktives Miteinander für
Seniorinnen und Senioren“

Donnerstag, 23. Oktober 2025, 09:30 bis 16:00 Uhr
Gästehaus Caseli Linz (voestalpine Stahlwelt)

Impulsvortrag

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

In diesem Impulsvortrag erfahren Sie, wie Sie mit gezielter Bewegung, bewusster Selbstwahrnehmung und einem wachen Körpergefühl sicher und aktiv bleiben – ein Leben lang. Sie lernen, wie Sie Ihre Kraft, Koordination und Ihr Gleichgewicht stärken und typische Stolperfallen im Alltag vermeiden. Durch einfache, schnell umsetzbare Übungen gewinnen Sie Vertrauen in Ihren Körper zurück und legen den Grundstein für mehr Lebensqualität und Unabhängigkeit.



Mag. Wolfgang Baierl

Haltungskoach, Sportwissenschaftler, Psychologischer Berater, Supervisor

„Die innere Haltung beeinflusst die äußere und umgekehrt!“

Sportmentalcoach
Mikronährstoffcoach
Referent – Netzwerk Gesundheit



Gesundheitskabarett Ingo Vogl

Gesundheit aus der VOGLperspektive

Im Kabarett schauen wir uns den Beipackzettel zum Leben an. Das G'sundheitskabarett regt zum Lachen an, gibt Tipps für eine gesündere Zukunft und senkt möglicherweise den Blutdruck – schon allein, weil man vergessen hat, daran zu denken. Für Wirkung und Nebenwirkungen garantiert Ihr Kabarettist Ingo Vogl – sichern Sie sich einen Platz in der ersten Reihe.

Programm

09:30 Uhr **Registrierung**
Gemütliches Eintreffen mit gesundem Buffet

10:15 Uhr **Begrüßung**

10:40 Uhr **Impulsvortrag mit Mag. Wolfgang Baierl**
„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 Ingo Vogl**

16:00 Uhr **Ende der Veranstaltung**



Workshops

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

Workshop 1: **Miniband: Kleines Band – große Wirkung**



Mag. Wolfgang Baierl

- Nutzen des Minibands
- Praktische Trainingsübungen und theoretische Grundlagen
- Übungen zur Kräftigung und Koordination

Workshop 2: **Vitalstoffreiche Ernährung**



Marlene Jagersberger, BA

- Bedeutung von Vitaminen und Mineralstoffen
- Sekundäre Pflanzenstoffe und ihr positiver Einfluss auf die Immunabwehr
- Tipps für die Zubereitung und Lagerung immunstärkender Lebensmittel

Workshop 3: **Stimmfit im Alter**



Mathias Schloßgangl

- Vermittlung gezielter Maßnahmen für den optimalen Umgang mit der eigenen Stimme
- Übungen zum Aufwärmen der Stimme
- Stimmhygienemaßnahmen
- Atem-, Sprech- und Stimmübungen

Workshop 4: **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

Anmeldung

Anmeldung erforderlich unter aktivinoberoesterreich@bvaeb.at oder 050405-24862.

Anmeldeschluss: 07. Oktober 2025

Die Anmeldung zum gewünschten Workshop ist nur direkt vor Ort möglich. 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 aktivinoberoesterreich@bvaeb.at

Telefon 050405-24862

Adresse Hessenplatz 14, 4020 Linz

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

Das Team der Seniorinnen- und Seniorengesundheit der BVAEB

**Gefördert aus den Mitteln des
OÖ. Gesundheitsförderungsfonds**



Impressum

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

Konzept und Layout: Julia Weithaler, MA

Bild Cover: © SeventyFour/Shutterstock.com

Auflage: 07/2025, Online-Version

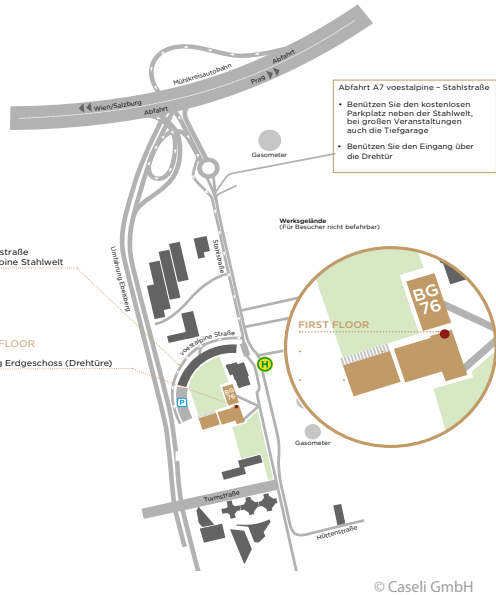
Diese Publikation wurde mit größter Sorgfalt erarbeitet und geprüft, trotzdem kann es zu Druck- oder Satzfehlern kommen. Rechtsansprüche können daraus nicht abgeleitet werden. Informationen nach Artikel 13 und 14 Datenschutz-Grundverordnung betreffend die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten finden 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 vom Mühlviertel kommend:

- Auf der Mühlgkreisautobahn (A7) von Freistadt kommend verlassen Sie die Autobahn bei der Abfahrt voestalpine/Chemie Linz.
- Bei der Ampel fahren Sie geradeaus über die Kreuzung bis zum Kreisverkehr und nehmen dort die rechte Spur, die Sie am Kreisverkehr vorbeiführt und fahren geradeaus die Stahlstraße entlang bis zum länglichen goldenen Gebäude (Betriebsgebäude 75).
- Vor diesem Gebäude ist eine eigene Rechtsabbieger-Spur, die Sie entlang des Betriebsgebäudes 75 zum kostenfreien Besucherparkplatz am Ende des Gebäudes führt.



Anreise von der Westautobahn kommend:

- Verlassen Sie die Mühlgkreisautobahn bei der Abfahrt voest-alpine/Chemie Linz.
- Nehmen Sie die linke Ausfahrt Richtung Chemie Linz/Perg – bei der ersten Ampel biegen Sie rechts ab und folgen den Wegweisern der voest-alpine für Besucherinnen und Besucher.
- Beim Kreisverkehr nehmen Sie die rechte Spur, die Sie am Kreisverkehr vorbeiführt und fahren geradeaus die Stahlstraße entlang bis zum länglichen goldenen Gebäude (Betriebsgebäude 75).
- Vor diesem Gebäude ist eine eigene Rechtsabbieger-Spur, die Sie entlang des Betriebsgebäudes 75 zum kostenfreien Parkplatz am Ende des Gebäudes führt.

Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln:

- Mit der Buslinie 25 bei der Haltestelle Betriebsgebäude 41 aussteigen.
- Beim blauen Turm gehen Sie rechts vorbei; nach dem blauen Turm sehen Sie schräg vorne links über den Park den Eingang zum Gästehaus.

Veranstaltungsort

Caseli GmbH
voestalpine-Strasse 3b
4020 Linz