



Einladung zum 2. Symposium

„Altern mit Zukunft“

Dienstag, 03. März 2026, 09:30–16:00 Uhr

Novapark Flugzeughotel Graz, Fischeraustraße 22, 8051 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 fünf 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? Stimmfit 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 Altwerden?

Workshop 5: Aktiv & beweglich – stark durch den Alltag

Daniel Sommer, BSc, MSc

- Sanfte Kräftigungsübungen für alle wichtigen Muskelgruppen
- Förderung von Beweglichkeit, Gleichgewicht und Körperwahrnehmung
- Einfache Bewegungen im Sitzen – sicher, effektiv und alltagstauglich

Anmeldung

Wir bitten um Anmeldung per e-Mail an symposium@bvaeb.at oder telefonisch unter **050405-21720** bzw. **21742** bis **13. Februar 2026**.

Die Anmeldung zu den gewünschten Workshops ist ausschließlich 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 symposium@bvaeb.at
Telefon 050405-21720 oder 21742
Adresse Lessingstraße 20, 8020 Graz

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

Das Team der Seniorinnen- und Seniorengesundheit der BVAEB



Anfahrt



Novapark Flugzeughotel Graz
Fischeraustraße 22
8051 Graz



Über 350 Parkmöglichkeiten stehen direkt am Hotelareal zur Verfügung, ein Parkplatz kostet EUR 7,00 pro Tag.

Scannen Sie den QR-Code
für Ihre digitale Wegbegleitung.



Impressum

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

Konzept und Layout: Julia Weithaler, MA

Auflage: 01/2026, 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.bvae.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.