



# Einladung zum 2. Symposium

„Aktives Miteinander für  
Seniorinnen und Senioren“

**Mittwoch, 29. April 2026, 09:30–16:15 Uhr**  
**Kurhaus Hall in Tirol, Stadtgraben 17, 6060 Hall in Tirol**

# 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, mit dem richtigen Training zu beginnen. 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!



### Iris Mittendorfer, MSc.

#### **Sportwissenschaftlerin, Sporttherapeutin und Kinesiologin**

Seit ihrer Kindheit ist die gebürtige Oberösterreicherin mit Bewegung und Sport verbunden. Nach ihrem Studium der Sportwissenschaften in Innsbruck sammelte sie wertvolle Erfahrungen in der Rehabilitation von Herz- und Lungenerkrankungen sowie im orthopädischen Bereich mit Schwerpunkt Knie- und Hüftgelenkersatz. Heute arbeitet sie mit großer Begeisterung als selbstständige Sportwissenschaftlerin mit verschiedensten Zielgruppen – und zeigt dabei, wie Bewegung in jedem Alter Lebensfreude, Gesundheit und neue Energie schenken kann.



### Gesundheitskabarett Ingo Vogl

#### **Symposium 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 Iris Mittendorfer, MSc**  
„Sicher durch den Alltag: Sturzprävention für ein gesundes Leben im Alter“
- 11:40 Uhr**      **Pause**
- 12:00 Uhr**      **1. Workshoprunde**
- 13:00 Uhr**      **Mittagspause**
- 14:15 Uhr**      **2. Workshoprunde**
- 15:15 Uhr**      **Kaffeepause**
- 15:35 Uhr**      **Gesundheitskabarett mit Ingo Vogl**
- 16:15 Uhr**      **Ende der Veranstaltung**



# Workshops

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

## **Workshop 1: Digitale Medien – einfach und hilfreich für Ihre Gesundheit**

Werner Beyerle

- Tipps, wie Sie im Internet verlässliche Gesundheitsinformationen finden
- Apps und Plattformen für Ihre Gesundheit
- Digitale Medien und aktives Älterwerden

## **Workshop 2: Miniband: Kleines Band – große Wirkung**

Tamara Norz, MSc

- Einfache Übungen und hilfreiche Tipps für Ihren Alltag
- Bewegungen zur Stärkung und besseren Koordination
- Ideen, wie Sie mit Spaß und Abwechslung in Bewegung bleiben

## **Workshop 3: Bleiben Sie stark und vital – Ernährung als Energiequelle**

Karin Ratschiller

- Vitalstoffreiche Ernährung für Muskeln und Gedächtnis
- Energie, Beweglichkeit, geistige Frische und Ernährung

## **Workshop 4: Die Kraft der eigenen Stimme**

Mag. Thomas Lackner

- Praktische Tipps für einen gesunden und kraftvollen Stimmeneinsatz
- Einfache Übungen zum Aufwärmen vor dem Sprechen
- Wichtige Punkte zur Pflege und Schonung der Stimme

## **Workshop 5: Gesunder Schlaf – entspannt durch die Nacht, fit durch den Tag!**

Mag.<sup>a</sup> Tanja Gstrein-Schöffthaler

- Bedeutung und Nutzen von Schlaf in jedem Lebensalter
- Reise durch die Nacht – was passiert denn da?
- Das kleine Nickerchen zu Mittag – ja oder nein?
- Schlafstörungen – Ursachen und hilfreiche Infos

# Anmeldung

**Anmeldung erforderlich unter [ibk.symposium@bvaeb.at](mailto:ibk.symposium@bvaeb.at)  
bzw. 050405-28172 oder 050405-28175**

Anmeldeschluss: 10.04.2026

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**      [ibk.symposium@bvaeb.at](mailto:ibk.symposium@bvaeb.at)  
**Telefon**     050405-28172  
**Adresse**    Meinhardstraße 1, 6020 Innsbruck

**Wir freuen uns auf Ihr Kommen!**  
**Das Team der Seniorinnen- und Seniorengesundheit der BVAEB**



**Gefördert aus den Mitteln des  
Landesgesundheitsförderungsfonds Tirol**

### Impressum

**Medieninhaber:** Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter, Eisenbahnen und Bergbau, 1080 Wien  
**Hersteller:** SVD Büromanagement GmbH, 1200 Wien  
**Konzept und Layout:** Julia Weithaler, MA  
**Auflage:** 09/2025

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](http://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 öffentlichen Verkehrsmitteln:

- S4 / REX2 Ausstieg Bahnhof Hall i.T. - weiter mit Buslinien 2 / 3 / 6 / 7 mit Ausstieg Hall i.T. Kurhaus B
- S4 / REX2 Ausstieg Innsbruck Hauptbahnhof - weiter mit Buslinien 501 / 504 mit Ausstieg Hall i.T. Kurhaus B

## Anreise mit PKW:

- Über die Autobahn A12, Abfahrt Hall Mitte nehmen und Richtung Zentrum fahren. Der Bundesstraße B171a bis Stadtgraben Hall i.T. folgen (2,5km). Bei Milser Str. wenden, das Kurhaus befindet sich auf der linken Seite.

## Parkmöglichkeiten:

Es stehen begrenzt kostenpflichtige Parkplätze im angrenzenden Parkhotel zur Verfügung sowie weitere Parkmöglichkeiten in unmittelbarer Umgebung. Bitte beachten Sie die Kurzparkzonen. Wir bitten um Bekanntgabe, sofern ein Behindertenparkplatz benötigt wird.

### Veranstaltungsort

**Kurhaus Hall in Tirol**

**Stadtgraben 17, 6060 Hall in Tirol**

