



# Einladung zum 2. Symposium

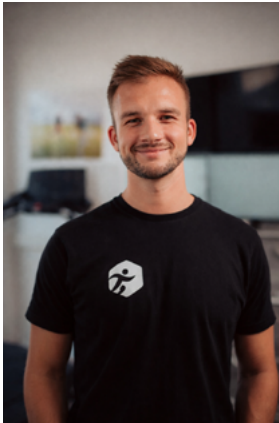
## „Altern mit Zukunft“

**Donnerstag, 24. September 2026, 09:30–16:00 Uhr**  
**Kultur Kongress Zentrum Eisenstadt,**  
**Franz Schubert-Platz 6, 7000 Eisenstadt**

# Impulsvortrag

## Sturzprävention – Sicher durch den Alltag

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 – für ein sicheres Leben im Alter. Lassen Sie uns gemeinsam aktiv werden!



© Patrick Dobrovits, MSc

### Patrick Dobrovits, MSc

Als Sportwissenschaftler, Trainer und Leiter eines medizinischen Trainingszentrums beschäftigt sich Patrick Dobrovits seit vielen Jahren intensiv mit den Themen Bewegung, Gesundheit und Prävention. Durch seine langjährige Erfahrung in Gesundheitsworkshops und im Training mit unterschiedlichsten Menschen weiß er, wie entscheidend regelmäßige Bewegung für ein selbstbestimmtes und aktives Leben ist. Mit großer Überzeugung vertritt er den Ansatz „Bewegung als Medizin“, denn regelmäßige Bewegung ist eine der wirksamsten Maßnahmen, um Gesundheit, Mobilität und Selbstständigkeit möglichst lange zu erhalten.



© Götschmaier

### Gesundheitskabarett Oliver Hochkofler

#### Lachen ist gesund

Schauspieler, Moderator, Kabarettist und Stimmen-imitator. Oliver Hochkofler macht sich 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 Pointenfeuerwerk voller Wortwitz garantiert.

# Programm

- 09:30 Uhr    **Registrierung**  
Gemütliches Eintreffen mit gesundem Buffet
- 10:15 Uhr    **Begrüßung**
- 10:30 Uhr    **Impulsvortrag mit Patrick Dobrovits, MSc**  
Sicher durch den Alltag: Sturzprävention für ein gesundes Leben im Alter
- 11:30 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-Workshop: Kleines Band – große Wirkung**

Patrick Dobrovits, MSc

- Praxisnaher Einblick in die vielseitigen Einsatzmöglichkeiten des Minibands im Training
- Praktische Übungen zur Ganzkörperkräftigung und Verbesserung der Koordination
- Konkrete Impulse für ein effizientes und abwechslungsreiches Training mit dem Miniband

## **Workshop 2: Digitale Medien in unserem Alltag**

Thomas Fister, MA

- **Digitale Notfallkontakte:** Erfahren Sie, wie Ihr Smartphone im Notfall per Tastendruck Hilfe holt und Ihre Vertrauenspersonen informiert.
- **Digitale Gesundheitskompetenz:** Stärken Sie Ihr Wissen, um verlässliche Online-Quellen zu finden und Falschinformationen zu durchschauen.
- **Gesundheits-Apps im Check:** Lernen Sie, wie Sie seriöse Apps von unseriösen unterscheiden und Ihre eigenen Daten sicher schützen.

## **Workshop 3: Gesund und fit im Alter - Ernährung für Energie, Muskeln und Immunsystem**

Mag.<sup>a</sup> Birgit Barilits, MSc

- Warum gesunde Ernährung im Alter besonders wichtig ist
- Vitalstoffe - kurz erklärt
- Muskelgesundheit und Protein
- Nahrungsergänzungsmittel ja oder nein
- Entzündungshemmende Ernährung & Tipps für den Küchenalltag

## **Workshop 4: Stimmfit im Alter**

Melanie Herbe

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

# Anmeldung

Wir bitten Sie um Anmeldung per e-Mail unter [symposium.burgenland@bvaeb.at](mailto:symposium.burgenland@bvaeb.at) bzw. telefonisch unter **050405-21720** oder **050405-21742**.

Anmeldeschluss: 14. September 2026

Der Veranstaltungsraum ist barrierefrei zugänglich. Sollten Sie Assistenzbedarf oder andere Unterstützung benötigen, geben Sie dies bitte in der Anmeldung an oder informieren Sie uns rechtzeitig per E-Mail oder Telefon.

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**     [symposium.burgenland@bvaeb.at](mailto:symposium.burgenland@bvaeb.at)  
**Telefon**    050405-21720 oder 050405-21742  
**Adresse**    Josefstädter Straße 80, 1080 Wien

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

Das Team der Seniorinnen- und Seniorengesundheit der BVAEB

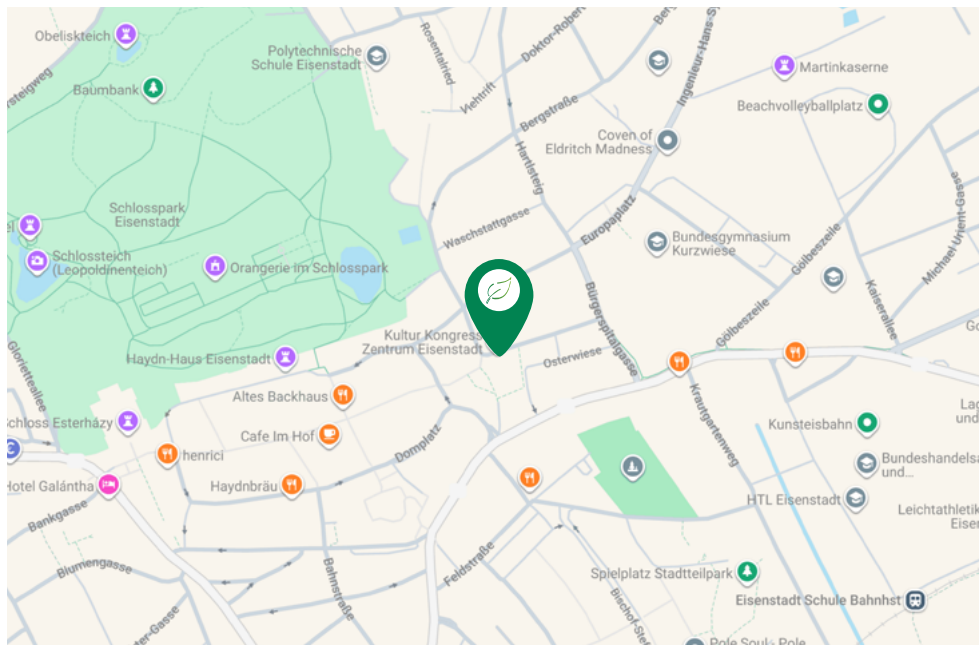


Gefördert aus den Mitteln des  
Landesgesundheitsförderungsfonds Burgenland

# Anfahrt



**Kultur Kongress Zentrum Eisenstadt**  
**Franz Schubert-Platz 6**  
**7000 Eisenstadt**



**Informationen zum Parken:** [www.eisenstadt.gv.at](http://www.eisenstadt.gv.at)  
**Menüpunkt:** LEBEN in Eisenstadt > Verkehr & Straße > Parken

Scannen Sie den QR-Code  
für Ihre digitale Wegbegleitung.



## Impressum

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

**Bild Cover:** © SeventyFour/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](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. Wenn Sie nicht auf einem Veranstaltungsfoto veröffentlicht werden wollen, teilen Sie uns das bitte umgehend mit. Weitere Informationen zum Datenschutz und über Ihre Betroffenenrechte entnehmen Sie dem Datenschutzbereich auf der BVAEB-Website.