



20.11.2010, Jugendgästehaus Wien, Brigittenau

Gefördert von 

Dem Leben Jahre, den Jahren Leben geben.
Gesund aktiv - Aktiv gesund.

Ehrenschutz: **Mag. Norbert Darabos**, Bundesminister für Landesverteidigung und Sport
Alois Stöger dipl., Bundesminister für Gesundheit

Sicher fit mit 50plus. Mit zunehmendem Alter dominieren gesundheitsorientierte Motive, um sich zu bewegen, aber auch um sich zu schonen. Dosierte körperliche Aktivität trägt entscheidend dazu bei, möglichst lange selbständig und fit zu bleiben. Ausgewählte Aspekte sollen den Teilnehmern zeigen „sicher fit“ zu werden und zu bleiben. Die Vorbeugung von Sportverletzungen wird dabei besonders beleuchtet.

Termin / Ort: Samstag, 20. November 2010
 Jugendgästehaus Brigittenau, 1200 Wien, Adalbert Stifterstrasse 73
 Bus: Leystraße, Buslinie 11A oder 5A, U-Bahn: Handelskai, 500 m (U6)
 Parken: Tiefgarage mit 25 Stellplätzen (je nach Verfügbarkeit)
 (Anfahrtsskizze siehe Rückseite)

Angesprochen sind:

- Entscheidungsträger und Meinungsbildner, Übungsleiter, Lehrwarte und Trainer im Bereich der fitnessorientierten Gesundheitsförderung
- Leiter und Mitarbeiter themenbezogener Projekte und Programme
- Alle, die an der Verhütung von Sportschäden im Alter als Spätfolge von Sportverletzungen interessiert sind
- Alle am Thema Interessierten

Ablauf:

10:30 Uhr Grußworte:
ASKÖ-Wien Präsidentin Beate Schasching
LAbg. Karlheinz Hora, Landessekretär des Pensionistenverbandes Wien

11:00 Uhr Vortrag von **Univ.-Prof. Dr. Hans Tilscher**
„Sicher fit mit 50plus – Richtig bewegen im Alter“
 Präsident der Gesundheitsaktion SOS-Körper
 Vorstand des Ludwig Boltzmann Instituts
 für konservative Orthopädie



12:00 Uhr Diskussion
 12:15 Uhr Mittagsbuffet
 13:00 Uhr **Fünf parallele Praxis-Workshops**
 16:30 Uhr Ausgabe der Teilnehmerzertifikate

Die **Praxis-Workshops** dauern jeweils 50 Minuten. Es können drei aus den fünf angebotenen Workshops besucht werden. Die Beginnzeiten sind: 13:00 Uhr, 14:15 Uhr und 15:30 Uhr.

Die Zuteilung zu den Workshops ist dem Aushang vor Ort zu entnehmen.

Zur Anrechnung für die Lehrwartelizenz und das Fit für Österreich-Qualitätssiegel

sind der Hauptvortrag und die drei Workshops zu besuchen. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, die verbindliche **Anmeldung** daher **erforderlich** (siehe Rückseite)! Bitte entsprechende Sportkleidung mitnehmen.



Workshop 1: Sturzvorbeugung mit Balance- und Krafttraining

Workshop 2: Sicher fit – Übungen ohne bzw. mit einfachen Handgeräten, aber großem Nutzwert

Workshop 3: Gemeinsam bewegen mit Musik und Gedächtnistraining

Workshop 4: Herz-Kreislauftraining mit 50plus. Praxis-Tipps für altersgemäßes Ausdauertraining

Workshop 5: Vorbeugung von Sportverletzungen – Die Bedeutung aus Sicht der konservativen Orthopädie für den alternden Bewegungsapparat

Partner im Netzwerk:



Sicher fit mit 50 plus.
Gesund aktiv – Aktiv gesund. Gemeinsam.

Gefördert von



Veranstalter: ASKÖ-Wien und ASKÖ-Bundesorganisation
 Projekt: Sicher fit mit 50plus, www.sicher-fit.at
 in Zusammenarbeit mit SOS-Körper,
 Ludwig Boltzmann Institut für konservative Orthopädie
 und dem Pensionistenverband Wien

Veranstaltungsort: Jugendgästehaus Wien, Brigittenau
 1200 Wien, Adalbert Stifterstrasse 73

Gebühren: Die Teilnahme ist kostenlos

Anmeldung & Infos: **ASKÖ-Wien**, 1110 Wien, Hasenleitengasse 73
 Aufgrund der begrenzten Teilnehmerzahl ist Ihre Anmeldung bis 5.11.2010 im Sekretariat der ASKÖ-Wien erforderlich.

Geben Sie bitte Ihre Daten (siehe Abschnitt unten) postalisch,
 per e-Mail, Fax oder telefonisch bekannt. Kennwort: Sicher Fit - Dialog Wien
 E-Mail: office@askoe-wien.at, Fax: 01/5453131-17, Tel. 01/545 31 31



Für Ihre **Anmeldung** diesen Abschnitt an den Veranstalter per **Post** senden oder **faxen** oder Angaben **mailen** oder unter www.sicher-fit.at mit Anmeldeformular registrieren.

Ja, ich möchte am **ASKÖ - FIT Dialog „Sicher fit mit 50plus“ am 20.11.2010** in Wien teilnehmen.

Ich komme vormittags zum Hauptvortrag (bitte ankreuzen) ja nein
 Ich würde nachmittags folgende 3 Workshops besuchen: 1 2 3 4 5

Titel / Vor- und Zuname: _____

PLZ: _____ Ort _____ Adresse _____

Tel: _____ e-Mail: _____

Institution / Sportverein: _____