



16.10.2010, ASKÖ Bewegungszentrum Klagenfurt

Gefördert von



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

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, 16. Oktober 2010
ASKÖ Bewegungszentrum in Klagenfurt, erreichbar in 10 Autominuten
von der A2-Abfahrt Klagenfurt Flughafen (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-Kärnten-Präsident Anton Leikam NR-Abg. a.D.
LHStv. Dr. Peter Kaiser, Gesundheitsreferent des Landes Kärnten

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 Bewegungsimpuls

12:30 Uhr Imbiss

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:

Gesundheitsreferent
Landeshauptmann-Stv. Dr. Peter

KAISER

**AK
SPORT
OGB**

**pensionisten
verband
ÖSTERREICHS**

**SOS
KÖRPER**



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

Gefördert von 



Veranstalter: ASKÖ-Kärnten 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 Kärnten

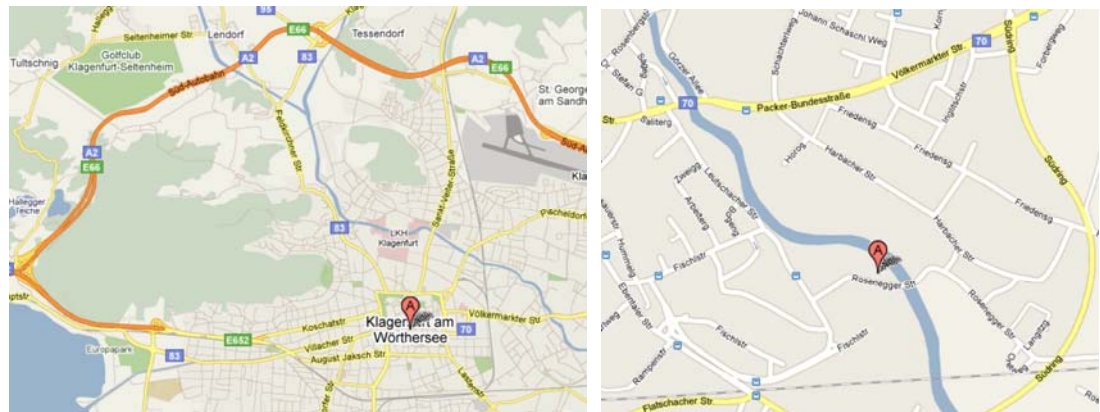
Veranstaltungsort: ASKÖ Bewegungszentrum in Klagenfurt, erreichbar: Autobahnabfahrt Klagenfurt OST.
 Als Zufahrt empfehlen wir die Völkermarkterstraße Abzweigung Harbacherstraße.
 Folgen Sie dieser bis zur Roseneggerstraße und überqueren Sie die Glan. Auf der
 rechten Seite befindet sich das ASKÖ Bewegungszentrum.

Gebühren: Die Teilnahme ist kostenlos

Anmeldung & Infos: **ASKÖ - Kärnten**, 9020 Klagenfurt, Roseneggerstr. 19

Aufgrund der begrenzten Teilnehmerzahl ist Ihre Anmeldung bis 4.10.2010
 bei Frau Melanie Mayer erforderlich.

Geben Sie bitte Ihre Daten (siehe Abschnitt unten) postalisch,
 per e-Mail, Fax oder telefonisch bekannt. Kennwort: Sicher Fit - Dialog Kärnten
 E-Mail: melanie.mayer@askoe-kaernten.at,
 Fax: 0463 / 511876 / 14, Tel. 0463 / 511876 / 100



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 16.10.2010 in Klagenfurt 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: _____