

# Bewegung und Mobilität im Alter

## Aktives Miteinander für Seniorinnen und Senioren

### Was?

Die Teilnehmenden setzen sich intensiv mit den Themen Bewegung und Mobilität auseinander. Im Rahmen von insgesamt acht Einheiten werden neben fachlichen Inhalten vor allem praktische Anwendungen, wie Bewegungs- und Aktivierungsübungen, vermittelt.

### Wann?

04.09.25	Einführung und allgemeiner Input
11.09.25	Kräftigung der wichtigsten Muskelgruppen
18.09.25	Förderung der Gelenkbeweglichkeit
25.09.25	Verbesserung von Koordination und Gleichgewicht
02.10.25	Herz, Lunge und Kreislauf: Cardiotraining im Alter
09.10.25	Prävention Rückenschmerz: Alltagsmythen und Übungen
16.10.25	Knochengesundheit und präventive Übungen
21.10.25	Reflexion und offene Fragen

\*letzte Einheit am 21.10.25 findet von 12:00 -14:00 Uhr im ASKÖ Ballsport Center, Bernoullistraße 9, 1220 Wien statt.

Jeweils von 11:00 bis 13:00 Uhr

**Trainer:** Mag. Stefan Simon

### Was ist mitzubringen?

- Sportbekleidung, Turn- oder Sportschuhe mit weißer (heller) Sohle, Wasserflasche ein Handtuch und Gymnastikmatte  
Garderoben sind vorhanden

### Wo?

ASKÖ WAT Bewegungszentrum Wienerberg  
Gödelgasse 4/Top 1  
1100 Wien

### Noch Fragen?

**Team der Senior:innengesundheit**

Telefonisch unter

050405 – DW: 21720 / 21742 oder

per E-Mail: [aktivmitbvaeb@bvaeb.at](mailto:aktivmitbvaeb@bvaeb.at)

Gefördert aus den Mitteln des  
Gesundheitsförderungsfonds Wien

