

Gesund älter werden mit der BVAEB

Aktiv und gesund bleiben – das gelingt am besten mit körperlicher Fitness, mentaler Stärke, sozialen Kontakten und einem bewussten Umgang mit den eigenen Ressourcen. Genau dafür hat die BVAEB die richtigen Angebote!

BVAEB bewegt – Online in Schwung kommen

Mit der Online-Reihe „BVAEB bewegt“ bringt die BVAEB mehr Bewegung in den Alltag! Gezeigt werden einfache Übungen zur Mobilisation, Kräftigung und zum Training des Gleichgewichts.

TERMINE & LINK

- **16.09.2025** von 08:30 bis 09:00 Uhr
- **21.10.2025** von 08:30 bis 09:00 Uhr
- **18.11.2025** von 08:30 bis 09:00 Uhr
- **16.12.2025** von 08:30 bis 09:00 Uhr



<https://seniorinnen.bvaeb.live/bewegt>

BVAEB INFOrmiert – Wissen, das stärkt

Die BVAEB bietet ab 2025 auch einen besonders praktischen Zugang zu spannenden Gesundheitsthemen: In Online-Vorträgen von Expertinnen und Experten zu den Schwerpunkten körperliche, psychische und soziale Gesundheit.

TERMINE & LINK

- **25.09.2025** von 10:00 bis 11:30 Uhr
- **09.10.2025** von 10:00 bis 11:30 Uhr
- **27.11.2025** von 10:00 bis 11:30 Uhr
- **11.12.2025** von 10:00 bis 11:30 Uhr



<https://seniorinnen.bvaeb.live/informiert>

Symposium „Aktives Miteinander für Seniorinnen und Senioren“

Bei den Symposien der BVAEB steht der persönliche Austausch im Mittelpunkt. Die Veranstaltungen bieten Raum für Gespräche, Workshops und spannende Vorträge rund um das Thema ganzheitliche Gesundheit. Außerdem wird es den Besucherinnen und Besuchern ermöglicht, Kontakte zu knüpfen und sich aktiv Informationen einzuholen – das macht die Symposien zur Seniorinnen- und Seniorengesundheit zu einem besonderen Erlebnis.

Am 13. November 2025 lädt die BVAEB zum Symposium „Aktives Miteinander für Seniorinnen und Senioren“ in Wien ein. Unter dem Motto „*Sturzprävention – Sicher durch den Alltag*“ widmet sich der Tag der Frage, wie man auch im Alter mobil, aktiv und selbstständig bleiben kann.

Neben einem Impulsvortrag und Gesundheitskabarett erwartet die Teilnehmenden ein abwechslungsreiches Programm mit Workshops zu Bewegung, Ernährung, Stimme und digitaler Gesundheitskompetenz.

Mehr Informationen und Anmeldemöglichkeiten unter: www.bvaeb.at/aktivimalter

