

KURS 7

Genussvolle Ernährung ab 65

Bedarfsgerechtes Essen wird im Alter immer wichtiger. Tipps für den Alltag, ohne Verzicht auf Genuss. Veränderungen im Organismus, altersgerechte Ernährung, richtiges Trinken, kritische Nährstoffe sowie Tipps, wenn das Essen Beschwerden macht, werden interaktiv behandelt. Im Vordergrund steht nicht mehr die Ernährung für mehr Leistungsfähigkeit, sondern für mehr Gesundheit und Wohlbefinden und der Umgang mit Beschwerden, die in Zusammenhang mit Essen und Älterwerden auftreten können (geringerer Appetit, Kau- und Schluckbeschwerden, Verdauungsprobleme).
1 x 1 Stunde (zeitl. Anpassung nach Bedarf), ab 8 Personen



KURS 8

Tanz und Gymnastik. Fit ab 50

Kurs mit Tanz- und Kraftübungen zur Förderung der körperlichen und seelischen Gesundheit. 60 Minuten Tanz und 30 Minuten Gymnastik. Beim Tanzen lernt man einfache Choreografien, mit denen die Koordination, Ausdauer und Schnelligkeit verbessert wird. Im Gymnastikteil wird mit Geräten wie Theraband, Schwungstab, Blackroll, Ballooning-Ball, die Muskulatur gestärkt, um die Beweglichkeit und die Kraft zu erhöhen.
10 x 1,5 Stunden; 8 bis max. 20 Personen



KURS 9

Erhöhte Sturzgefahr

Aufgrund von körperlichen Veränderungen und vor allem durch Inaktivität kommt es mit zunehmendem Alter vermehrt zu Stürzen mit Verletzungen. Information über Veränderungen im Alterungsprozess sowie über Sturzrisikofaktoren. Was kann man selber tun um Stürze zu vermeiden? Dazu werden einfache Übungen vorgestellt, die man zu Hause durchführen kann. Nach dem Motto: „Wer rastet, der rostet“.
1 x 1,5 Stunden; ab 8 Personen.



KURS 10

Kondition und Koordination ab 50

Kurs zur Förderung der körperlichen Funktions- und Leistungsfähigkeit durch Kraft-, Koordinations- und Beweglichkeitstraining. Krafttraining mit eigenem Körpergewicht und Theraband, Mobilisations- und Dehnübungen, Koordinationstraining mit Balanceübungen auf festem Grund und instabilen Unterlagen. Steigert Wohlbefinden und Lebensfreude, verbessert den Gleichgewichtssinn und die Bewegungskontrolle.
10 x 1 Stunde; 8 bis max. 20 Personen



KURS 11

Mobil und beweglich ab 65

Kräftigungs-, Koordinations- und Beweglichkeitsübungen zur Förderung der körperlichen Funktionsfähigkeit und Mobilität. Kräftigungsübungen mit Körpergewicht und Theraband, Mobilisation und Dehnung sowie Balanceübungen auf festen und instabilen Unterlagen. Verbesserung der Beweglichkeit im Alltag, des Gleichgewichtssinns, der Bewegungskontrolle und Reduktion des Sturzrisikos.
10 x 1 Stunde; 8 bis max. 20 Personen



Information und Kursanmeldung:

Lisa Stäudle, Tel. 0664 85 60 495
Mail: fidelio@sgkk.at

Details und Kursdaten:

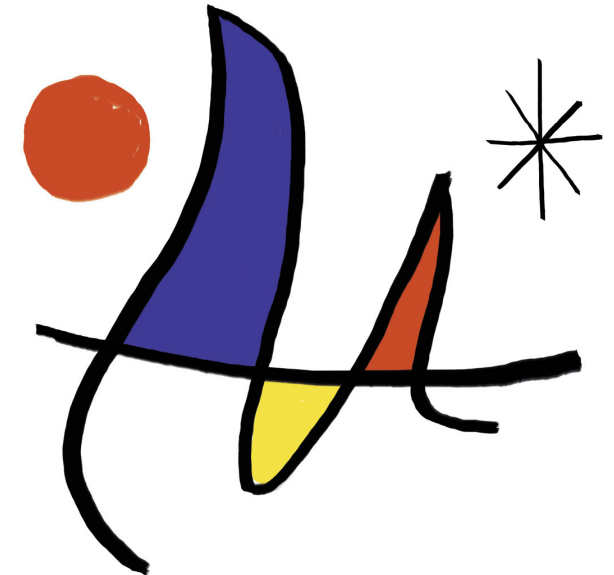
www.sgkk.at/fidelio

Termin- und Kursorganisation für Ihre Veranstaltung:

Viktoria Spätauf, B.A.
Universität Salzburg, Fachbereich Psychologie
Tel. 0664 63 94 333, Mail: viktoria.spaetauf@sbg.ac.at

fidelio

Gesundheitsförderung und Lebensfreude für Frauen und Männer ab 50.



Da mache ich mit! Kostenlos.

Alle Kurse auf einen Blick.

www.sgkk.at/fidelio

Die Bedeutung der Gesundheitsförderung für Menschen ab 50 wird immer wichtiger.

Jetzt kostenlos von unserem Kursangebot profitieren.

Fidelio ist eine „Initiative für Gesundheit und Lebensfreude ab 50“ der Salzburger Gebietskrankenkasse in Kooperation mit der Universität Salzburg. Die Angebote wurden von der Salzburger Gebietskrankenkasse und der Universität Salzburg (Fachbereich Psychologie, A.Univ. Prof. Dr. Anton Laireiter) gemeinsam entwickelt.

Die kostenfreien Vorträge und Kurse richten sich an Frauen und Männer ab 50, Versicherte der Salzburger Gebietskrankenkasse und der Sonderversicherungsträger im Bundesland Salzburg wie BVA, SVA, SVB und VAEB. Sie können somit aktiv etwas dafür tun, dass Sie ein langes Leben bei guter Gesundheit genießen können.

Sie möchten an einem Kurs teilnehmen?

Die Kurstermine finden Sie unter:
www.sgkk.at/fidelio
Eine Voranmeldung ist notwendig.

Information und Kursanmeldung:
Lisa Stäudle
Tel. 0664 85 60 495
Mail: fidelio@sgkk.at

Sie möchten selber einen kostenfreien Kurse organisieren?

Gemeinsam überlegen wir die entsprechenden Räumlichkeiten, wir stimmen die von Ihnen gewünschten Termine und Veranstaltungsorte ab, erstellen das Kursangebot, übermitteln Ihnen die gewünschte Anzahl der Ankündigungsblätter und entsenden die Kursleitung kostenfrei an Ihren Veranstaltungsort.

Kontakt:
Viktoria Spätauf, B.A.,
Universität Salzburg, Fachbereich Psychologie
Tel: 0664 63 94 333
Mail: viktoria.spaetauf@sbg.ac.at

KURS 1

Wohlbefinden und Glück ab 50

Ein Seminar zur Förderung des Wohlbefindens und positiver Emotionen im Alltag. Inhalt: Erlernen und Verbessern von Fertigkeiten, wie das Entdecken von positiven Erlebnissen, das Vermögen in unterschiedlichsten Situationen zur Ruhe zu kommen und die Konzentration auf das heutige Leben. Themen wie Glückstagebuch, Dankbarkeit, Stärken, Ziele und Genuss im Sinne von Achtsamkeit, werden in Form von Übungen und Gesprächen vermittelt.
2 x 3 Stunden, 8 bis max. 15 Personen



KURS 2

Gesunder Schlaf ab 50

Kurs zur Verbesserung der Schlafqualität für Personen mit Schlafproblemen. Inhalt: Erkennen der Zusammenhänge von individuellen Verhaltensweisen und Schlafqualität, Schlafveränderungen im Lebensverlauf, Ein- und Durchschlafstörungen und Thema Schlaflosigkeit. Techniken wie Verhaltensänderungen, Kontrolle schlafverschlechternder Gedanken und Entspannungsverfahren werden in Form von Übungen und Gesprächen vermittelt.
2 x 3 Stunden im Abstand von 3 Wochen, 8 bis max. 15 Personen



KURS 3

Gute soziale Beziehungen ab 50

Seminar zur Betrachtung und Förderung der eigenen sozialen Beziehungen. Ein gutes Miteinander ist wichtig für die Gesundheit. Tipps und Strategien, wie man sein soziales Netzwerk optimal nutzen und ausbauen kann, sowie den Umgang mit negativen Gefühlen wie Neid, Ablehnung und Angst. Der Fokus liegt darauf, was man selbst zum Gelingen einer Beziehung beitragen kann und wie bestehende Beziehungsnetze am Laufen gehalten werden. Dafür werden geeignete Gesprächstechniken vermittelt.
2 x 3 Stunden, 8 bis max. 15 Personen



KURS 4

Gute Stimmung und Selbstwert ab 50

Schulung der Fähigkeit, eigene Stimmungseinbrüche oder depressive Zustände bei sich selbst oder Angehörigen frühzeitig zu erkennen und richtig darauf zu reagieren. Inhalt: Hintergründe über Depression, Gedanken die Glück und Wohlbefinden stören. Selbstwert im Sinne von Selbstakzeptanz und Selbstvertrauen. Förderung von Selbsthilfekompetenzen, positiven Aktivitäten und Dankbarkeit - als präventive Maßnahmen bei Depression.
2 x 3 Stunden, 8 bis max. 15 Personen



KURS 5

Gedächtnistraining ab 50

Gedächtnissteigerung und Optimierung des Alltags für alle, die Spaß am Denken haben und das Gedächtnis verbessern möchten. Inhalt: Informationen über den optimalen Umgang mit dem Gehirn und Übung effizienter Merktechniken: „Wie Informationen in den Kopf kommen“, „Merken von Namen und Gesichtern, Zahlen, Daten und Fakten“. Für das Training zu Hause gibt es kostenfrei ein internetbasiertes Trainingsprogramm.
5 x 1,5 Stunden, 8 bis max. 15 Personen



KURS 6

Richtige Ernährung ab 50

Vortrag über ausgewogene Ernährung, denn mit dem Älterwerden gewinnt bedarfsgerechtes Essen immer mehr an Bedeutung. Praktische Tipps erleichtern die Umsetzung in den Alltag – der Genuss kommt nicht zu kurz. Themen wie die richtige Ernährung für mehr Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit, körperliche Veränderungen in der zweiten Lebenshälfte, Mythos Übergewicht und Ernährungsmärchen werden interaktiv behandelt.
1 x 1 Stunde (zeitl. Anpassung nach Bedarf), ab 8 Personen

