



Gesund leben im Alter

| | |
|---------------------|--|
| Seminar-Nr. | 2026 B219 EK |
| Datum | 04.02.2026 |
| Uhrzeiten | Beginn 10:00 Uhr Ende 13:00 Uhr |
| Partnerorganisation | dbb bundesseniorenvertretung |
| Plattform | Internet Zoom |
| Seminarleitung | Thomas Krupp Stellvertretender Vorsitzender der dbb bundesseniorenvertretung |
| Dozentin | Anja Jung Dipl. Oecotrophologin Ernährungsberaterin |

Kompetenzorientierte Lernziele

Gesund, aktiv und selbstbestimmt älter werden – wie gelingt das im Alltag?

Das Älterwerden bringt Veränderungen mit sich, aber auch viele Chancen.

In diesem praxisnahen Online-Seminar erfahren Sie, wie Sie Ihre körperliche und mentale Gesundheit stärken, mehr Wohlbefinden in Ihren Alltag integrieren und langfristig aktiv bleiben können.

Sie erhalten leicht umsetzbare Tipps und erfahren, welche Faktoren wirklich entscheidend sind: Bewegung, Ernährung, mentale Stärke und soziale Verbundenheit.

Sie reflektieren im geschützten Rahmen Ihre Gewohnheiten und testen Übungen mit sofort spürbarer Wirkung.

Zielgruppe:

Beschäftigte 55+, Menschen in der Ruhestandsvorbereitung und alle, die ihre Gesundheit im mittleren und höheren Alter bewusst stärken möchten.

Ihr Nutzen:

Sie gewinnen Klarheit über Ihre persönlichen Gesundheitsressourcen, lernen alltagstaugliche Methoden kennen und nehmen konkrete Handlungsschritte mit, die Ihre Lebensqualität nachhaltig verbessern.

Methoden

Die Seminarinhalte werden anschaulich durch Vorträge, Präsentationen, Gruppenarbeiten, konkrete Fallbeispiele und Diskussionen sowie durch Feedbackrunden und Simulationen vermittelt. Dabei kommen bewährte Präsentations- und Lernmedien zum Einsatz.

Online-Evaluation

Am letzten Seminartag erhalten Sie eine E-Mail von der dbb akademie. Bitte bewerten Sie die Veranstaltung über den Online-Fragebogen. Ihre Rückmeldung hilft Ihrer Gewerkschaft und der dbb akademie die hohe Qualität der Schulungen dauerhaft zu gewährleisten. Die Bewertung kann (auch anonym) mit Smartphone, Tablet oder PC durchgeführt werden.

Die dbb akademie behält sich das Recht des Dozentenaustausches, Terminverschiebungen sowie Aktualisierung der Inhalte vor.

Inhalte

Mittwoch, 4. Februar 2026

10:00 bis 13:00 Uhr **Begrüßung, Vorstellung, Erwartungsabfrage**

Grundlagen:

- Veränderungen im Körper
- Veränderungen bezüglich Nährstoffbedarf
- Weitere Veränderungen

Bewegen & Mobilität

- Aktiv bleiben mit kleinen Alltagsimpulsen
- Verhaltensweisen ändern und beibehalten

Stressreduktion & mentale Gesundheit

- Warnsignale vom Körper
- Umgang mit Stress
- Entspannung, aber richtig

Soziale Teilhabe als Gesundheitsfaktor

Ernährung ab 55+

- Anpassung an Altersveränderungen
- Gestaltung eines gesunden Tages
- Malzeitenzusammensetzung und -frequenz

Dozentin legt flexibel oder nach Bedarf Pausen ein.