

## Vorbereitung auf den Ruhestand: mit Freude und Plan ins neue Kapitel starten - Modul 3: Gesund sein, gesund bleiben

Veranstaltungs-Nr. 2026 Q302 EK

### Nutzen und Ziele

---

In diesem Modul erfahren die Teilnehmenden, wie sie durch gesunde Ernährung und Bewegung fit bleiben. Sie beschäftigen sich mit altersbedingten Herausforderungen und erproben praktische Übungen zur Stressbewältigung, Einsamkeit und geistigen Fitness.

- Ernährung, Bewegung, Herausforderungen im Alter
- Stress, Einsamkeit, Bedeutung sozialer Kontakte, geistige Fitness, praktische Übungen

Dieses Modul ist Teil einer Seminarreihe - gerne können Sie sich [hier](#) zum gesamten Lehrgang anmelden.

### Erhalt der Gesundheit

- Was bedeutet Gesundheit?
- Zunahme der Bedeutung der Gesundheit in der Gesellschaft
- Beeinflussende Faktoren aus der Umwelt: alltägliche gesellschaftliche, soziale und politische Stressfaktoren
- Langfristige Stressbewältigungsstrategien
- Wofür reichen die Ressourcen – seelisch, geistig, körperlich und mental?
- Förderung der psychischen Gesundheit und des Wohlbefindens am Arbeitsplatz durch Bewegung, Ernährung, Entspannung, Achtsamkeit

### Bedürfnisse und Herausforderungen in der Seniorenernährung

- Physiologische Veränderungen im Alter
- Besondere Ernährungsbedürfnisse von Senioren
- Risiken von Mangelernährung im Alter

### Gesunde Ernährung im Seniorenalter

- Vorstellung einer ausgewogenen Ernährung
- Bedeutung von Mikro- und Makronährstoffen im Alter
- Praktische Tipps für eine gesunde Ernährung
- Tipps zur einfachen Zubereitung und Anpassung von Rezepten

### Bedeutung von Bewegung im Alter

- Gesundheitliche Vorteile regelmäßiger Bewegung
- Anpassung von Übungen an individuelle Bedürfnisse und Fähigkeiten
- Risiken von Inaktivität im Alter
- Integration von Bewegung in den Alltag

## **Vorbereitung auf den Ruhestand: mit Freude und Plan ins neue Kapitel starten - Modul 3: Gesund sein, gesund bleiben**

Veranstaltungs-Nr. 2026 Q302 EK

### Zielgruppe

Termin 16.04.2026

Plattform Zoom

Dozent\*innen Patricia Braun

Teilnahmegebühr 300,00 EUR

Seminarzeiten Donnerstag 09:30 Uhr - 16:30 Uhr

Pausenzeiten Die Dozent:innen legen flexibel oder nach Bedarf Pausen ein.

Arbeitsmittel keine speziellen Arbeitsmittel benötigt

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 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.

## Beschreibung

---

## Wissenswertes zu diesem Online-Seminar

### Methodik und Ablauf

In diesem Online-Seminar erwartet Sie ein visualisierter Fachbeitrag zu Ihrem Thema. Je nach Verlauf werden Sie entweder über Chat, Mikrofon oder andere Online-Medien aktiv in den Veranstaltungsverlauf eingebunden. Die Dozent:innen entscheiden entsprechend der Seminarsituation über Art und Weise der Beteiligung. Die Inhalte werden anschaulich durch Vorträge, Präsentationen, Fallbeispiele, Diskussionen sowie ggf. durch Gruppenarbeiten oder Feedbackrunden vermittelt. Dabei kommen bewährte Online-Präsentations- und Lernmedien zum Einsatz.

### Technische Voraussetzungen

Sie benötigen für die Teilnahme einen PC/Laptop mit Headset und ggf. Webcam. Unabhängig von der eingesetzten Online-Seminarplattform können Sie direkt über Ihren Browser beitreten. Alternativ können Sie die jeweilige Anwendung der Plattform installieren und nutzen.

Mit der Anmeldebestätigung zum Online-Seminar und per E-Mail eine Woche vor Veranstaltungsbeginn erhalten Sie eine Hilfestellung zur Nutzung der jeweils eingesetzten Online-Seminarplattform.

Wissenswertes rund um unsere Online-Seminare finden Sie auch auf unserer [Homepage](#).