

*Unser Ziel für Sie:*

## **GESUND BLEIBEN.**

*Mit uns.*

### Einladung zum 2. Vortragsabend für Menschen Ü60

Wann: Donnerstag, 06.10.2022 um 19.00 Uhr

Wo: Vortragssaal, Reha Rheinfelden,  
Salinenstrasse 98, Rheinfelden

Erhalt der Mobilität und Selbstständigkeit werden mit zunehmendem Alter immer wichtiger. Wie wird das Training bei älteren Menschen sinnvoll angepasst, um diese Ziele zu erreichen? Welche Rolle spielen die Motorischen Fähigkeiten, wie Ausdauer, Schnelligkeit und Kraft im Training? Welche Aufgabe hat dabei das Zusammenspiel von Geist und Körper? Wie dosiere ich mein Krafttraining hinsichtlich Intensität, Anzahl von Wiederholungen und Trainingseinheiten sinnvoll? Welche Übungen eignen sich zur Sturzprophylaxe und wie kann ich diese in meinen Alltag einbauen?

Dazu thematisieren wir folgende Punkte:

- „Körper & Geist“ – die wesentlichen Bausteine für unsere Gesundheit sind stark miteinander verbunden (Überblick)
- TOP 5: Fünf einfache Regeln für jeden Tag
- Ein klares Selbstbild als Basis für ein starkes Selbstvertrauen
- Achtsamkeit – Bedeutung und Effekte praktizierter Achtsamkeit
- Ausgewählte Achtsamkeitsübungen, die sich gut in den Tag integrieren lassen
- Aktiv im Alter; Krafttraining individuell anpassen



# Programm

19.00 Uhr Begrüssung

19.10 Uhr Referat von Frau Martina Stricker

**Thema: Mental und körperlich gesund älter werden**

19.45 Uhr Referat von Herrn Tobias Wehrle

**Thema: Für Fitness ist es nie zu spät! Kraft- und Achtsamkeitstraining im Alter**

Fragerunde / Bücher- und Medientisch

anschliessend Stehapéro

Diskutieren Sie mit unseren Stiftungsratsmitgliedern und den Referenten/in.

**Wir freuen uns über Ihre Teilnahme!**

Die Teilnahme ist kostenlos. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

---

Unsere Partner:



---

**Gesundheitsforum  
Rheinfelden**

Weitere Infos finden Sie unter [www.gesundheitsforum-rhf.ch](http://www.gesundheitsforum-rhf.ch)

## Unsere Referenten/in



**Martina Stricker,**  
Master of Cognitive Neuroscience mit  
Interessenschwerpunkt mentale &  
körperliche Gesundheit



**Tobias Wehrle**  
Sportwissenschaftler,  
Master in Gesundheitsmanagement,  
Leiter Gesundheitsförderung und  
Sport, Reha Rheinfelden

Ein Vortragsangebot des Gesundheitsforums  
Rheinfelden in Zusammenarbeit mit der  
Reha

