



# Fit und gesund bis ins hohe Alter

---

Seminar-Nr.	<b>2025 B010 CH</b>
Termin	<b>24.09.2025 bis 25.09.2025</b>
Uhrzeiten	<b>Beginn 09:00 Uhr   Ende 16:30 Uhr</b>
Partnerorganisation	<b>BBW - Beamtenbund Tarifunion</b>
Tagungsstätte	<b>Waldhotel Sommerberg</b> Hirschauerwald 23 72270 Baiersbronn
Dozentin	<b>Sara Duttlinger</b> ganzheitliche Personaltrainerin und Gesundheitsberaterin

## Kompetenzorientierte Lernziele

---

**Zielgruppe:** Alle, die ihre Gesundheit aktiv fördern und ihre Lebensqualität auch im Alter verbessern möchten.

Das **Ziel** des Seminars ist es, Ihnen ein praktisches Repertoire an Tools und Übungen mitzugeben, die Ihnen helfen, auch im höheren Alter gesund, mobil und voller Lebensfreude zu bleiben. Sie lernen, wie Sie die Früchte Ihres Lebens genießen können, indem Sie aktiv an Ihrer Gesundheit und Ihrem Wohlbefinden arbeiten.

**Seminarinhalt:** In unserem zweitägigen Seminar "Fit und gesund bis ins hohe Alter" erfahren Sie, wie Sie durch ganzheitliche Ansätze in allen Bereichen Ihrer Gesundheit auch im höheren Lebensalter vital und ausgeglichen bleiben können. Sie lernen die fünf Säulen der Gesundheit kennen und anwenden.

Das erwartet Sie:

- Fundierte theoretische Impulse und praxisnahe Übungen
- Anleitungen für einfache Alltagsroutinen zur Förderung Ihrer Gesundheit
- Austausch und Inspiration in einer motivierenden Gruppe

Melden Sie sich an und investieren Sie in Ihre Zukunft – für ein gesundes, erfülltes Leben bis ins hohe Alter! Bringen Sie bitte Ihre Sportmatte mit.

**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.

<b>Pausenzeiten</b>	10:30 - 10:45 Uhr	Kaffeepause
	12:30 – 13:30 Uhr	Mittagspause
	15:00 - 15:15 Uhr	Kaffeepause
	19:00 Uhr	Abendessen

Pausenzeiten können variieren, ggf. Rücksprache mit Seminarleitung vor Ort

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

# Inhalte

## Mittwoch, 24. September 2025

09:00 bis 12:30 Uhr **Begrüßung, Vorstellung, Erwartungsabfrage**

inkl. Kaffeepause

### **1. Atmung: Richtiges Atmen fördert nicht nur die körperliche Fitness, sondern auch das innere Gleichgewicht.**

- Bewusstes Atmen für die Steigerung Ihrer Energie und Reduzierung von Stress

### **2. Umwelt & Umfeld: Eine gesunde Umgebung ist entscheidend für Ihr Wohlbefinden.**

- Gestalten Sie Ihr Zuhause und Ihren Alltag so, dass sie Ihre Gesundheit optimal unterstützen.

12:30 bis 13:30 Uhr **Mittagspause**

13:30 bis 17:00 Uhr **3. Bewegung: Mobilität und Balance sind die Grundlage für ein selbstbestimmtes Leben im Alter.**

inkl. Kaffeepause

- Einfache und effektive Übungen, die Ihre Beweglichkeit fördern und Ihre Balance stärken.

Ab 19:00 Uhr **Abendessen**

## Donnerstag, 25. September 2025

09:00 bis 12:30 Uhr **4. Ernährung: Gesunde Ernährung ist der Schlüssel zu einem langen und gesunden Leben.**

inkl. Kaffeepause

- Wertvolle Tipps zu einer ausgewogenen Ernährung, die Ihre Vitalität erhält und Ihre Lebensqualität steigert.

12:30 bis 13:30 Uhr **Mittagspause**

13:30 bis 16:30 Uhr **5. Mentale Gesundheit: Die geistige Gesundheit ist ebenso wichtig wie die körperliche.**

inkl. Kaffeepause

- Techniken zur Förderung der mentalen Stärke, Achtsamkeit und Resilienz, um mit den Herausforderungen des Lebens souverän umzugehen

**Abschlussgespräch und Verabschiedung  
Auswertung des Seminars (Online-Evaluation)**