

Programm #BeActive PLUS

Mittwoch, 26.09.2018

15:00 Uhr

- 18:30 Uhr: Themenworkshop „Sport im Alltag!“ (Zelt am Mainkai)

Gesundheit, Wohlbefinden und ein aktiver Lebensstil sind eng miteinander verknüpft! Das zeigen viele Studien und diese Erkenntnis ist auch im Bewusstsein der Menschen verankert. Nur – wie schaffe ich das? Wie gestalte ich meinen Alltag, um Bewegung und Sport mehr Raum zu bieten? Was kann ich tun? Welche Rolle spielt die Ernährung? Wie beeinflussen Entzündungen die körperliche Leistungsfähigkeit? Dieser Themenworkshop beantwortet diese Fragen, gibt Hintergrundinformationen und ermöglicht die praktische Erprobung.

15:00 Uhr Vortrag „Es ist nie zu spät – Sport im Alltag“, *Prof. Dr. Dr. W. Banzer*

15:30 Uhr Vorstellung des Alltagsfitnesstests und Möglichkeit zum Ausprobieren: *Evi Lindner/Isb h*

16:00 Uhr Informationen zu „Bewegung bei Krebs“, *Evi Lindner/Isb h*

16:30 Uhr Interview mit einer Survivor, *Aktion Pink Deutschland e.V.*

17:00 Uhr Gedächtnistraining mit *Agnes Boos (Isb h)* und praktischen Tipps für den Alltag

17:30 Uhr „Massvoll statt qualvoll – wer sich bewegt gewinnt!“, *Prof. Dr. Johannes M. Peil/Sportklinik Frankfurt und Bad Nauheim*

18:30 Uhr Vortrag: „Silent Inflammation – Gefahr verborgener Entzündungen“, *Uwe Schröder/ Deutsches Institut für Sporternährung*

Donnerstag, 27.09.2018

15:00 Uhr

– 17.15 Uhr: Themenworkshop „Gesund und mobil im Alter“ (Zelt am Mainkai)

Gesund und mobil sein bis ins hohe Alter ist unser aller Wunsch. Das bedeutet die Selbstständigkeit wahren und die körperliche Fitness zumindest erhalten oder auch steigern. Auch im hohen Alter ist noch alles möglich! Man muss nur wissen wie das geht, was möglich ist und warum. Auch die Ernährung spielt eine wichtige Rolle, wenn es um die körperliche und geistige Fitness geht. Dieser Themenworkshop gibt interessante Hintergrundinformationen, praktische Hinweise und Tipps wie gesundes Altern gelingen kann. Gesund und mobil alt werden liegt nicht nur in den Genen, sondern kann positiv beeinflusst werden. #Bewegt dich und fang an – das ist unser Motto!

15:00 Uhr Vortrag: „Gesund und mobil im Alter“, *Prof. Dr. Lutz Vogt/Institut für Sportwissenschaft Frankfurt*

15:30 Uhr „Aktiv bis 100“ Informationen und beispielhafte Bewegungsübungen, *Turngau Frankfurt*

15:45 Uhr Vortrag: Sportlicher Wiedereinstieg im Alter – welche ärztlichen Untersuchungen sind sinnvoll?, *Dr. med Lars Bodammer/Sportklinik Frankfurt*

16:15 Uhr Sturzprophylaxe – Balance- und Koordinationsübungen, auch für zu Hause, *DTB*

16:39 Uhr Vortrag: „Das Vergessen vergessen – clever essen & trinken mit den Bad Nauheimer ABDD-Modell“, *Günter Wagner/Deutsches Institut für Sporternährung*