

# **POSITIV ALTERN (NACH DER PENSIONIERUNG) - GESUNDHEITS-IMPULSE FÜR DIE ALLTÄGLICHE KÖRPER-KOMPETENZ**

Campus<sup>3</sup> AG  
Haselstrasse 18  
5400 Baden  
Tel.: +41 (0)56 552 60 00  
E-Mail: [info@campus3.ch](mailto:info@campus3.ch)



## **Kursausschreibung**

# **POSITIV ALTERN (NACH DER PENSIONIERUNG) - GESUNDHEITS-IMPULSE FÜR DIE ALLTÄGLICHE KÖRPER-KOMPETENZ**

## **EINLEITUNG**

Die Pensionierung ist ein bedeutsamer Übergang im Leben.

Dieser birgt Herausforderungen (Angst, Unsicherheit), aber auch Chancen, den Ruhestand möglichst gesund, sinnerfüllt und positiv zu gestalten. Oft beginnt mit der Pensionierung der Lebensabschnitt, in dem man sich (endlich) mehr um die eigene Gesundheit kümmern kann. Der Kurs/Workshop zeigt Ideen auf, wie Sie auch nach der Pensionierung körperlich und psychisch fit bleiben können.

## **ZIELE**

Die Teilnehmenden

- Reflektieren ihre eigenen Ziele und Altersbilder
- Beleuchten das Konzept der Langlebigkeit
- Erfahren, dass der Alterungsprozess beeinflusst werden kann
- Verstehen die Bedeutung der Muskelkraft, Ausdauer und Koordination und erhalten Tipps, diese bestmöglich zu erhalten bzw. zu fördern

## INHALTE

- Gesunde Lebensjahre als Ziel
- Unser Blick auf das Älterwerden: zwischen defizit- und ressourcenorientierter Sichtweise
- Das Konzept der Langlebigkeit im Visier
- Altern: ein biologisch vorbestimmter Prozess?
- Die Bedeutung von Kraft, Ausdauer und Koordination im Alter und wie diese gefördert werden können

## METHODEN/ARBEITSWEISEN

Ein Mix aus:

- Reflexion
- Diskussion
- Theorie-Inputs
- Praxis

## KURSVORAUSSETZUNGEN

Du bist interessiert, mehr für Ihre Gesundheit zu tun und zu verstehen und bringst Bereitschaft mit, deine eigenen Sichtweisen zu reflektieren.

Es können auch interessierte Gesundheitsfachpersonen teilnehmen.

## LEITUNG

Monika Leitner

Kursort	Datum	Zeiten	Kurs-Nr	Kosten
Haselstrasse 18, 5400 Baden AG im 4. Stock	08.10.2025	09.00 - 12.30 Uhr	18025	CHF 150.-