

# SENIOR *aktiv*

## *Ein Aktivitätsprogramm für 60 bis 80-jährige*

Im Rahmen des Centre of Active Ageing „Kompetenzzentrum für aktives Altern“, bieten wir für die Generation 60+ ein personalisiertes wissenschaftliches Aktivitätsprogramm mit Bewegung und Gesundheitsförderung in Kleingruppen an.

**Dauer:** ca. 14 Wochen (2x/Woche)

**Training:** Personalisiertes Krafttraining und Gymnastik betreut durch unser sportwissenschaftliches Team

**Information:** Spezifische Vorträge über Ernährung & Bewegung im Alltag

**Zusätzlich:** Umfassender Fitnesscheck vor und nach der Trainingsperiode mit persönlicher Erfolgskontrolle

**Orte:** IPM Krems, Inst. für Physikalische Medizin & Rehabilitation  
Wachaustraße 42/A/2, 3500 Krems  
Anfragen: 02732 79100 80 (Mo-Do 9-11h)

Physiko und Rheumatherapie, Inst. für Physikalische Medizin  
Neugebäudeplatz 1, 3100 St. Pölten  
Anfragen: 02742 352666 80 (Mo, Di, Do, Fr 9-11h)

**Kosten:** Während der Projektlaufzeit unentgeltlich

**Kontakt:**

E-Mail: [info@active-ageing.eu](mailto:info@active-ageing.eu)

Internet: [www.active-ageing.eu](http://www.active-ageing.eu)

 @CentreActiveAgeing



CENTRE  
OF ACTIVE  
AGEING