



## Veranstaltungsort

Katholische Stiftungshochschule München  
Campus Benediktbeuern  
Don-Bosco-Straße 1  
83671 Benediktbeuern

Im Kloster Benediktbeuern  
Konventbau, 2. Stock  
Eingang Klosterpforte

Der Weg zum Veranstaltungsraum ist  
ausgeschildert.

Anfahrt mit dem Auto:  
Autobahn A95 München – Garmisch,  
Ausfahrt Sindelsdorf, 6 km bis Benediktbeuern  
Autobahn A8 München – Salzburg,  
Ausfahrt Holzkirchen, über Bad Tölz nach  
Benediktbeuern

Anfahrt mit der Bahn:  
Bahnstrecke München - Kochel a. See

**Dieser Flyer ist auf Anfrage  
in den Formaten Audio und  
Großdruck verfügbar.**

[www.ksh-muenchen.de](http://www.ksh-muenchen.de)

## Das Kompetenzzentrum »Zukunft Alter«

Das Kompetenzzentrum »Zukunft Alter« der Katholischen Stiftungshochschule München bündelt erfolgreich seit 2016 die Expertise der Hochschule zum Themenkomplex Alter(n) in all seinen Facetten. An beiden Hochschulstandorten gilt das Zentrum als zentraler Ansprechpartner für Anfragen aus Politik, Gesellschaft, Wissenschaft und Kirche. Darüber hinaus umfasst das Angebot des Kompetenzzentrums Beratung, wissenschaftliche Begleitung und innovative Formen des Transfers.

**Sprechen Sie uns an!**

☎ 08857/88-559

✉ [zukunft.alter@ksh-m.de](mailto:zukunft.alter@ksh-m.de)

Informationen zum Kompetenzzentrum finden Sie auf der Website der Hochschule unter folgendem Link:

<http://q.ksh-m.de/zukunftalter>

Hochschule für  
angewandte Wissenschaften  
der Kirchlichen Stiftung  
des öffentlichen Rechts  
„Katholische Bildungsstätten  
für Sozialberufe in Bayern“



**Fachtag**

## Bewegt ins Alter – Gesundheitsförderung und Wohlbefinden durch körperliche Aktivität?

Eine Veranstaltung des  
Kompetenzzentrums »Zukunft Alter« und der  
Fakultät Soziale Arbeit Benediktbeuern



**Fr, 08.11.2024  
13:00 - 16:30 Uhr**

## Einladung

Wie jedes Jahr lädt das Kompetenzzentrum »Zukunft Alter« Sie herzlich zum traditionellen Herbst-Fachtag in Benediktbeuern ein: Dieses Mal widmen wir uns dem Thema „Bewegt ins Alter – Gesundheitsförderung und Wohlbefinden durch körperliche Aktivität?“.

Regelmäßige körperliche Aktivität und Sport können ein entscheidender Faktor für „gutes Altern“ sein und fördern nachweislich Gesundheit und Wohlbefinden. Doch kann es auch kritisch betrachtet werden, wenn Individuen die Verantwortung für „lebenslange Fitness“ aufgelastet wird. Der Fachtag widmet sich der Thematik Bewegung im Alter und beleuchtet ganz unterschiedliche Projekte und Angebote zur Förderung körperlicher Aktivität. Dabei wird sowohl die Möglichkeit, lebenslang einen bestimmten Sport zu betreiben, als auch die Entdeckung neuer Bewegungsformate bei (schwerer) Erkrankung oder Vorbeugung durch Bewegungstraining thematisiert. Diese Ansätze zeigen beispielhaft, wie vielfältig körperliche Aktivität im Alter gestaltet werden kann, um Gesundheit und Lebensqualität zu fördern.

### Moderation:

**Dr. Christoph Ellßel, KSH München**

### Bewegte Unterbrechungen:

**Doris Superina, KSH München**

## Programm

12:30 Uhr Anmeldung geöffnet

13:00 Uhr **Grußwort**

*Prof. Dr. Birgit Schaufler  
Präsidentin der KSH München*

13:15 Uhr **Bewegt ins Alter! Erkenntnisse aus Wissenschaft und Praxis**

*Tobias Fleuren  
Department für Sportwissenschaft und Sport,  
Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-  
Nürnberg*

14:00 Uhr **Kritische Reflexion zum aktiven Altern und Diskussion**

*Prof. Dr. Martina Wolfinger  
Professorale Leitung des Kompetenzzentrums »Zukunft Alter«, KSH München*

14:15 Uhr Kaffeepause

14:45 Uhr **Parallele Workshops**

16:10 Uhr **Abschlussdiskussion**

16:30 Uhr **Ende der Veranstaltung**

## Anmeldung

Die Teilnahme an der Veranstaltung ist kostenfrei.

Es wird um Anmeldung unter dem nachstehenden Link gebeten. Alternativ ist auch eine Anmeldung per Telefon oder E-Mail möglich.

[https://eveeno.com/fachtag\\_bewegung](https://eveeno.com/fachtag_bewegung)

☎ 08857/88-559

✉ [zukunft.alter@ksh-m.de](mailto:zukunft.alter@ksh-m.de)



## Workshops

Workshop 1:

**Sport und Bewegung trotz(t) Demenz!  
Mit FlowerPower demenziellen Erkrankungen  
begegnen und vorbeugen**

*Tanja Leidle und Margit Schuller-Langscheid  
Mehrgenerationenhaus Bad Tölz  
Fachbereichsleitung MGH  
BRK Kreisverband Bad Tölz-Wolfratshausen  
Philipp von Mirbach*

*Sozialstation Bobingen e.V.  
Lokale Allianz für Menschen mit Demenz*

Moderation:

*Dr. Hanna Klingshirn, Kompetenzzentrum »Zukunft Alter«*



Workshop 2:

**Ein Leben lang aktiv: Bergsport macht glücklich -  
die vielfältigen Angebote des Deutschen  
Alpenvereins für die Generation 60+**

*Izabela Schultheiß  
Deutscher Alpenverein e.V. - Bundesverband  
Mitgliedermanagement & Mitgliedermarketing*

Moderation:

*Dr. Laura Wehr, Kompetenzzentrum »Zukunft Alter«*



Deutscher Alpenverein

Workshop 3:

**Stark und sicher auf den Beinen: Mit Übungen zu  
Muskelkraft, Koordination und Gleichgewicht aktiv  
das Sturzrisiko minimieren**

*Doris Superina  
Sporttherapeutin und wissenschaftliche Mitarbeiterin,  
KSH München*

Moderation: *Isabel Burner-Fritsch, Kompetenzzentrum  
»Zukunft Alter«*