



Fitness fördern.
Forschungsnahes Wissen
zielsicher umsetzen.

Bewegungsförderung
im Alter



Prompt@NET



Bayerisches Staatsministerium für
Wissenschaft und Kunst



Wie lässt sich Bewegung im Alter gezielt fördern? 3-teiliger Workshop für KMU

Informieren Sie sich über den **aktuellen Forschungsstand** zu Muskulatur, Beweglichkeit und Fitness im Alter und über angemessene und effektive Methoden zur Prävention von Unfällen und fortschreitender Degeneration. Unsere **Sport- und TrainingswissenschaftlerInnen** bieten Ihnen anwendungsbezogenes **Wissen**, erfahrungsbasiertes **Lernen** und gleichberechtigten **Austausch** zu neuen Techniken und Ansätzen zur Bewegungsförderung, Problemen und Risiken im Alter.

Einen besonderen Schwerpunkt legen wir auf die **Besonderheiten der Geschlechter**: Anatomische Unterschiede wirken sich auf Bewegungsmuster aus, woraus unterschiedliche Problematiken entstehen können. Bei der Förderung von Fitness im Alter ist es daher enorm wichtig, diese Unterschiede zu kennen und das Training entsprechend zu gestalten.

Wir laden Sie herzlich zu folgendem **kostenfreien Workshop** ein:

Donnerstag, 16.05.2019

18:00-20:00 Uhr

Fokus: **Forschungsstand**

Donnerstag, 23.05.2019

17:00-20:00 Uhr

Fokus: **Simulation & Praxis**

Dienstag, 28.05.2019

17:00-20:00 Uhr

Fokus: **Entwicklung (FuE)**

Ort: Sportzentrum der Universität, Mergentheimer Str. 76, 9782 Würzburg

Anmeldung bitte jeweils bis zum **Vortag** an: tanja.granzow@uni-wuerzburg.de

ESF IN BAYERN: Dieses Projekt wird aus dem Europäischen Sozialfond gefördert.

ESF-PROMPTNET | LivingLABs | Gender-Medizin

Dr. Tanja Granzow | 0931/31-83597 | tanja.granzow@uni-wuerzburg.de

Laura Colón | 0931/31-81859 | laura-sofia.colon@uni-wuerzburg.de

