



WALTER ZINK STIFTUNG

gesund älter werden

Ziel der Stiftung „Gesund Älter Werden“ ist die Förderung der präventiven Medizin für die Generation 50+ durch

- Forschung zur Verzögerung des Alterungsprozesses in Zusammenarbeit mit Universitäten und Instituten.
- Entwicklung und Nutzung einer frühzeitigen Präventionsdiagnostik für Menschen ab Ende 40, um die spezifischen Risikofaktoren frühzeitig zu erkennen.



WALTER ZINK STIFTUNG

Geschäftsführung:
Christina Zink
Grabenstraße 32
72669 Unterensingen
Fon: 07022 979443-17
Fax: 07022 979443-19
Christina.Zink@zink-gewerbepark.de
www.zink-gewerbepark.de

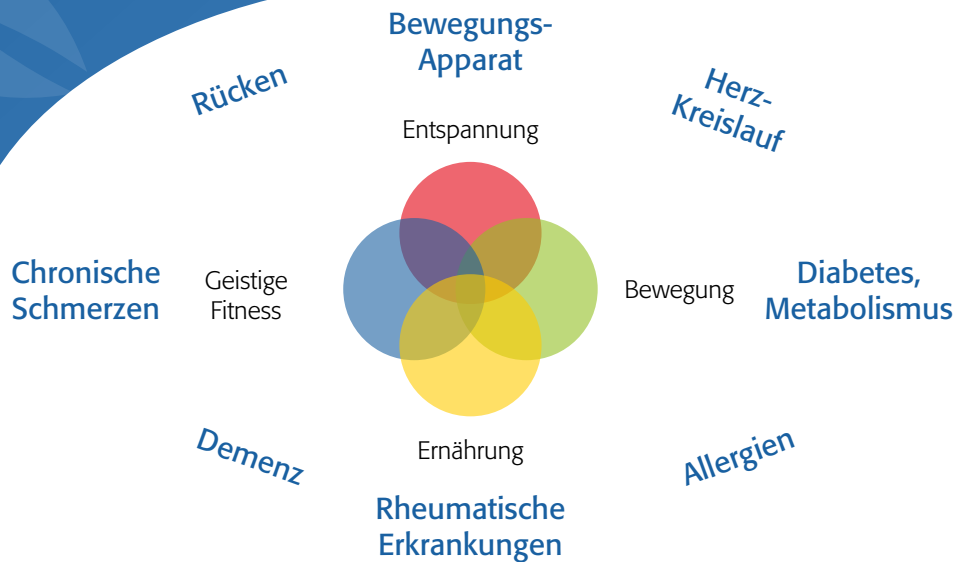


AKADEMIE „GESUND ÄLTER WERDEN“

SCHLÜSSELELEMENTE DER PRÄVENTION FÜR GESUNDHEIT UND FITNESS BIS INS HOHE ALTER

Ziel der Akademie „Gesund älter werden“ ist ein kontinuierliches Programm, das nach der aktiven Teilnahme an Angeboten der Akademie dauerhaft weitergeführt wird (Nachhaltigkeit).

Die Angebote der Akademie „Gesund älter werden“ richten sich an den häufigsten Problemen im Alterungsprozess aus, die durch gezielte Ausrichtung der Lebensweise verzögert oder verhindert werden können. Im Mittelpunkt steht hierbei Ernährung, Bewegung, Entspannung und geistige Fitness. Sie beeinflussen den größten Teil der mit dem Alterungsprozess auftretenden Probleme.



BEWEGUNG	ENTSPANNUNG	GEHIRN-JOGGING	ERNÄHRUNG
Workshops, Vorträge, Aktivitäten	Workshops, Aktivitäten	Aktivitäten	Vorträge, Aktivitäten
<ul style="list-style-type: none"> → Richtiges Bewegen → Wandern → Walking → Biking, Skating → Aktiver Arbeitsplatz → Rückenschule → Bewegungsspiele → Tanzen 	<ul style="list-style-type: none"> → Stresskontrolle → Autogenes Training → Entspannungstechniken → Meditationskurse → Yoga-Kurse → Chi-Gong → Tai-Chi-Kurse → Muskelrelaxation 	<ul style="list-style-type: none"> → Gehirn-Jogging → Balance Board → Gleichgewichtstraining → Rollenspiele 	<ul style="list-style-type: none"> → Ernährung und Diäten → „Echt Essen“ → regionale Exkursionen → Kochkurse → Sammel-Touren Heilkräuter, Pilze, Obst, usw ... → TCM-Küche



ZUSAMMENARBEIT

Die Akademie „Gesund älter werden“ arbeitet mit verschiedenen Universitäten und Instituten zusammen.



AKTIVE ERHOLUNG UND NACHHALTIGE WIRKUNG IN DER REGION BEUREN

Die Programmangebote der Akademie „Gesund älter werden“ richten sich an Bewohner der Region, wie auch an Gäste im Erholungsurlaub. Im Rahmen eines Gesundheitsurlaubs kann ein nachhaltiges Fundament für Gesundheit und Fitness bis ins hohe Alter gelegt werden.

Ziel der Programme der Akademie „Gesund älter werden“ ist die nachhaltige Anwendung des Erfahrenen und eine dauerhafte Ausrichtung der Lebensweise.

- Regelmäßige Informationen über neue Entwicklungen in der Präventiven Medizin,
- Informationen über Kochen und Ernährung, Kochrezepte,
- Angebote der Akademie zur Reisen, Themenwochen etc.



Blick vom Beurener Fels auf den Hohenneuffen und die Gemeinde Beuren



DIE DURCHFÜHRUNG DER PROGRAMME ERFOLGT IN ZUSAMMENARBEIT MIT PARTNERN DER REGION BEUREN



WELLNESS | FITNESS | THERAPIE



Umfangreiches Angebot für Physiotherapie, Osteopathie, Aquatherapie, Fitness und Wellness in der Panorama Therme Beuren.

Panorama Therme Beuren mit Thermalwasser bis 40°C - eines der größten Thermalbäder Süddeutschlands



Workshops und Seminare in der Akademie „Gesund älter werden“ zur präventiven Gesundheitsvorsorge und Fitness im Alter. Teilweise Förderung durch die Krankenkassen.



Diagnose und Therapieberatung mit Fachärzten für Präventive Medizin, Orthopädie, Innere Medizin und Kardiologie in lokalen und regionalen Praxen und klinischen Einrichtungen.



Bewegungsprogramm zum Erhalt von Muskeln und Knochen.

BARRIEREFREIE WOHNANLAGE MIT BETREUUNGS- ANGEBOT FÜR SENIOREN IN BEUREN




BEUREN BIETET MEHR ...



PANORAMA THERME BEUREN

Panorama Therme Beuren mit 1000 qm Wasser-Fläche und riesiger Saunalandschaft. Umfangreiche Angebote für Physiotherapie, Wellness und Wasseranwendungen.

FREILICHTMUSEUM BEUREN

Zahlreiche Sehenswürdigkeiten und Naturerlebnisse im Biosphärengebiet Schwäbische Alb.



WANDERN, RADFAHREN ...

und Mountainbiking, sowie zahlreiche weitere Sportmöglichkeiten in nächster Nähe. Fitness und Bewegungsangebote durch die Akademie „Gesund älter werden“.



Alle Angaben sind vorläufig und ohne Gewähr. Programme und Partnerschaften werden laufend weiterentwickelt und können sich daher verändern.