

Wiener Gesundheitsförderungskonferenz

Gesunde Bewegung. Inspirationen für die Praxis der Gesundheitsförderung.
14. September 2015

ABSTRACT

„Die wirkliche gesundheitliche Bedeutung des Sports beginnt nach dem Spitzensport.“

Spitzensport hat wenig mit aktiver Gesundheitsförderung „am Hut“, liefert aber einen interessanten Experimentierbereich und Vergleichsrahmen für Entwicklungsmöglichkeiten und gesundheitliche Grenzen der Belastbarkeit.

Toni Innauer bringt spannende Beispiele aus dem persönlichen Erleben als Sportler, Lehrer, Trainer und Sportmanager. Auch wer Sport nicht zum Beruf macht, hat mit einer ursprünglichen Codierung in sich zu leben.

Wir sind Natur, wir brauchen ein Mindestmaß an Bewegung, die individuell unterschiedlich in den Alltag integriert werden kann, um anpassungsfähig, gesund und lebensstüchtig zu bleiben. Wir brauchen ein Mindestmaß an körperlicher Ausdauer und Kraft und müssen es uns durch Betätigung und Training erhalten um Widerstände auch mit Lust anpacken zu können. Innauer liefert die Darstellung von wesentlichen Zusammenhängen und persönliche Tipps um sich auch im zunehmenden Alter dem Leben zu stellen.

Mag. Anton (Toni) Innauer
Geschäftsführer Innauer + (f)acts OG
Innsbruck - Dornbirn