



Wo & wie trainieren?

Zu Hause, im Freien oder wo immer Sie sind. Einfach den QR-Code in diesem Folder scannen und loslegen. Oder Sie nutzen das Angebot in ausgewählten Pensionist*innenklubs bzw. Häusern zum Leben. Informationen dazu auf wig.or.at.

Wichtige Hinweise: Die Nutzung der QR TRAINER:IN erfolgt auf eigene Gefahr. Für Unfälle jeglicher Art wird keine Haftung übernommen. Bitte machen Sie alle Übungen nur so, wie es für Sie angenehm und sicher ist. Achten Sie bitte immer auf die Übungsanleitung und die Sicherheitshinweise. Nutzen Sie bei Bedarf oder Unsicherheit eine stabile Festhaltehilfe (z. B. Stuhl oder Geländer) als Unterstützung. Stellen Sie bitte zudem sicher, dass aus medizinischer Sicht nichts gegen das Training spricht.

„Sicher gesund in Wien“ ist ein Projekt der Wiener Gesundheitsförderung – WiG zur Sturzprävention bei Senior*innen. Im Zuge der Gesundheitsreform wurde von der Sozialversicherung und der Stadt Wien ein Landesgesundheitsförderungsfonds (LGFF) eingerichtet. Das Projekt wird daraus finanziert.

Impressum:

Medieninhaberin und Herausgeberin: Wiener Gesundheitsförderung gemeinnützige GmbH – WiG, Treustraße 35–43, Stiege 6, 1200 Wien, Tel.: +43 1 4000-76905, wig.or.at, Satz & Grafik: stadt wien marketing gmbh, Web-Version, Stand: August 2026

GRATIS!

QR TRAINER:IN

JETZT MIT MEHR BEWEGUNG STARTEN!

Ein Angebot der Wiener Gesundheitsförderung – WiG in Kooperation mit den Pensionist*innenklubs der Stadt Wien.

Im Rahmen der Gesundheitsreform wurde von der Sozialversicherung und der Stadt Wien ein Landesgesundheitsförderungsfonds eingerichtet. Dieses Projekt wird daraus finanziert.



Menschen in Bewegung bringen mit der QR TRAINER:IN

Starten Sie jetzt mit mehr Bewegung! Einfach und unkompliziert direkt am Handy oder Tablet – gratis und ohne Anmeldung.

Was ist die QR TRAINER:IN?

Ein digitales Bewegungsangebot der Wiener Gesundheitsförderung – WiG im Rahmen des Projekts „Sicher gesund in Wien“. Kurze und abwechslungsreiche Videos mit Übungen für mehr Stabilität und Fitness in jedem Alter.

Warum ist Bewegung wichtig?

Bewegung stärkt die Gesundheit. Die QR TRAINER:IN bietet gesundheitsorientiertes Training und ein Fitnesstraining für sportlich Ambitionierte. Entspannungsübungen ergänzen das Angebot.

Stürze verhindern – wie geht das?

Im Alter steigt das Sturzrisiko. Übungen für Gleichgewicht, Koordination und Kräftigung wirken dem entgegen. In der QR TRAINER:IN finden Senior*innen in der Rubrik „Sicher mobil“ ein geeignetes Übungsangebot und Informationen, mit welchen Maßnahmen sie Stürze zu Hause und unterwegs verhindern können.



Wie funktioniert's?

1. QR-Code scannen
2. Auswahl treffen
 - Sicher mobil
 - Entspannung
 - Gesundheit
 - Fitness
3. Schwierigkeitsgrad wählen
 - Los geht's!

Tipp: Speichern Sie die QR TRAINER:IN als Symbol am Handy – so können Sie jederzeit trainieren. So geht's:

FÜR APPLE:

- Unten auf **Teilen-Symbol**  tippen
- **Zum Home-Bildschirm** wählen
- **Hinzufügen** – Symbol erscheint am Startbildschirm

FÜR ANDROID:

- Oben rechts auf **⋮** drei Punkte tippen
- **Zum Startbildschirm hinzufügen** wählen
- **Hinzufügen** – Symbol erscheint am Startbildschirm