

gesunde Jause und Co

speziell für Kinder

für jedes Alter und Familien

GESUNDHEITSTAG



INFORMATION:

Gesundes Frühstück, Brunch u. Co	einmalig ab 08:00	Bruckmeierei	Bruckmeierei
Schüssler Salze, Bachblüten, Sonnenschutz und Co	09:00-14:00	Apotheke	Gemeinde UG
Blaulicht-Check-Rettung Erste Hilfe ganz leicht	09:00-16:00	ASBÖ Eichgraben	Vorplatz vor der Bücherei
Lesen = gegen Stress, beugt Demenz vor und erhöht die Lebenserwartung	09:00-16:00	Bücherei Eichgraben	Bücherei
„Wie ist es, wenn ich einmal alt bin“ - ausprobieren mit GERD	09:00-16:00	Community Nurses	neben Bücherei
Sehtest Strecke	09:00-16:00	Karin Kofler	Gemeinde UG
Ernährung, Coaching, Ringana, Kinderbasteln mit Mais	09:00-16:00	Lisa Kraus Gabriele Lumetsberger	Gemeinde UG
Hörtest	09:00-16:00	Neuroth	Gemeinde UG
Gesunde Mittagsjause im Stadl	13:00-14:00	USV Eichgraben	Sportplatz Stadl

VORTRAG:

„Reden? Was hilfts?“	09:00-09:30	Gabriela Ludwig-Radinger	Großer Saal Gemeinde
„Internet zum Frühstück?“	10:00-10:30	Bettina Kuschey	Großer Saal Gmd.
„Selbstbestimmt leben - im Fall der Fälle trotzdem mitbestimmen“	11:00-11:30	Bernhard Liebisch	Großer Saal Gemeinde
„Essen und Trinken im Fußball - gaberl dich fit“	11:00-11:30	USV Eichgraben, Kornelia Weiländer	Sportplatz Stadl
„Lümmeln erlaubt!“	12:30-13:00	Susanne Handwerk	Großer Saal Gmd.
„Grauer Star, Grüner Star oder doch alles bunt?“	13:30-14:00	Karin Kofler	Großer Saal Gemeinde
„Improtheater - kleine Anleitung gegen Burn-Out & Co“	14:30-15:30	Verein Improtheater Wienerwald	Großer Saal Gemeinde
„Bewegung mit Herz“	15:30-16:00	Paul Scheibenpflug	Großer Saal Gmd.

SCHNUPPERN UND PROBIEREN:

Bringen Sie hierfür Smartphone/Kamera mit!

LEADER Naturexpedition CNC „Draußen tuts gut“ (ca. 3 Std)	09:00	Arno Aschauer	Bahnhof
Workshop „Zucker Detektive“ gesunde Jause, aber wie?	09:00-13:30	Theresia Schönfeldt	kath. Pfarrheim
„Spüren“ Klangschaale, Cranio	09:00-16:00	Kathrin Deichstetter	Gemeinde OG
„Tut gut! Aktivstand“ „Fitnessstest Geräte Strecke“	09:00-16:00	Tut gut! Gesundheitsvorsorge GmbH	Foyer gr. Saal Gemeinde EG
„Beweglich in den Tag“ „Power am Vormittag“	09:30-09:50 11:00-11:20	Karin Reiss	Gemeinde OG
Workshop „SOS Insekten Creme“	10:00-10:30 12:00-12:30	Apotheke	Gemeinde UG
„Familiensport“ mit Gerätelandschaft und Familienakrobatik (ab 2)	10:00-11:30	Sportunion Inmotion, Familie Morozov	großer Turnsaal Schule
Workshop „Achtsamkeit durch Meditation“	10:00-11:30 13:30-15:00	Eva Kraus	Gemeinde OG
„Tanzen ist Glücklichein“	10:30-11:00 14:00-16:00	Bellarina, Kristel Deamare	Bewegungsraum Gemeinde
„Koordinatives Training“	11:00-13:00	Roman Varga	Sportplatz
Fußball Parcours, Bewegungsstationen	11:00-13:00	USV Eichgraben, Angelika Szelinger	Sportplatz
„Parkour und Freerunning“ (ab 10)	11:45-12:45	Sportunion Inmotion, Gleb Morozov	großer Turnsaal Schule
„Krafttraining für Erwachsene, bis ins hohe Alter“ - inkl. Impulsvortrag	11:45-12:45	Sportunion Inmotion, Johanna Morozov	kleiner Turnsaal Schule
„Pumpen statt treten, und trotzdem fahren?“	13:00-16:00	Nick Rueff	Pumptrack
Schnupper Tennis	13:00-16:00	TC Eichgraben	Tennisplatz
Workshop „S.t.i.l.l.e - komisch cooles Gefühl“	14:00-14:30	Sissy Steininger	kath. Pfarrheim
Massage, Physikalische Therapie	14:00-16:00	Sandra Kyräl	Gemeinde OG
„Miteinander singen“ befreit, verbindet, macht glücklich	14:30-15:15	Zeitgenossenschaft Hermann Platzer	evang. Pfarrheim
Yoga „Tief durchatmen“	15:00-16:00	Sissy Steininger	kath. Pfarrheim

Mitzubringen: Sportschuhe, Handtuch, Trainingsmatte, Motivation und gute Laune!



Anmerkung: alle Namen ohne Titel