

AUSSTELLERINNEN

- >> Bandagist Heindl, Gmunden
- >> Bela Aqua
- >> Bembu GmbH
- >> Community Nursing, Altmünster & Traunkirchen
- >> Das Körperglück GsB
- >> Demenzservicestelle Gmunden
- >> Dr. Moser Hermann, Prim., Neurolog. Therapiezentrum Gmundnerberg
- >> Dr. Zillig Wolfgang, MR, OÖ Herzverband
- >> Feelgood Traunsee KG
- >> FOTOSHOP TRAUNSEE
- >> Gabbert Gerlinde & Pierer-Laherstorfer Brigitte, Kinesiologie & Lerncoaching
- >> Gesunde Gemeinde Altmünster & Traunkirchen
- >> Gesundheitszentrum Gino
- >> Gewaltfreie Kommunikation Österreich Regionalgruppe
- >> Goldhauben Traunkirchen
- >> Hilfgemeinschaft der Blinden & Sehschwachen Österreichs
- >> Hochholzer Bernd, BA, MSc Psychotherapie/Logotherapie & Existenzanalyse
- >> HOMECARE ÖHLINGER
- >> Johannes bewegt
- >> Kalt erwischt, Alpha Cooling
- >> Kerngesund am See
- >> Kinderbetreuung Dani
- >> Lagler Julia, Mag., Psychotherapie i.A.u.S.
- >> Lichtblick – Praxis für Psychotherapie, Augentraining und Begegnung
- >> Lilienapotheke Altmünster
- >> Maier Tobias, Psychotherapie/ Existenzanalyse
- >> Mindstyle World
- >> Neuroth
- >> OÖ Herzverband, Herzgruppe Gmunden
- >> Papierfachgeschäft Haas Eva-Maria
- >> Pesendorfer Waltraud, Jin Shin Jyutsu
- >> Praxisgemeinschaft Psychotherapie, Asamer Karin, MA
- >> Promente Promobil
- >> Rotes Kreuz Gmunden
- >> Schmid-Klampfer Ulrike, Mag. Psychotherapie
- >> SEELENTON
- >> SH.UH am Traunsee
- >> SOFIT
- >> Schmerzwerkstatt, Steif Alexander, BSC
- >> Spießberger Belinda, Psychotherapie i.A.u.S./Existenzanalyse & Logotherapie
- >> SPORTUNION Altmünster
- >> Stadtapotheke Altmünster
- >> Sozialversicherung der Selbständigen
- >> Tinzl Optik, Altmünster
- >> VIDE BIS
- >> Wia imma, mobile Personenbetreuung
- >> Zeitbankplus, Altmünster

Community Nursing Altmünster & Traunkirchen

Community Nurses: Tanja Gattinger & Rebecca Schachinger
Telefon: +43 664/84 84 527 oder +43 664/84 84 526
Mail: cn@altmuenster.ooe.gv.at



mit Kabarett
von Mag. Isabella Woldrich



GESUNDHEITSTAG

„gesund & glücklich durchs Leben“

4. Oktober 2024 | 13:30 - 19:00 Uhr

ABZ Salzkammergut | Pichlhofstr. 62, 4813 Altmünster



PROGRAMM

GESUNDHEITSSTRASSE

Homecare Öhlinger: Blutdruck und Sauerstoffsättigung messen

Wia imma: Blutdruck und Blutzucker messen

Optik Tinzl: Schnell-Sehtest; Tränenfilmanalyse

Neuroth: Schnellhörtest, Hörberatung

Gesundheitszentrum Gino: Koordinationstest, Körperanalyse-Check

SVS: S3-Check, Balancetest

Lilienapotheke: Gesundheitschecks

Stadtapotheke: Spagyrik (Phylak), Wundmanagement für unkomplizierte Wunden

FOTOBOX ON TOUR

Mit persönlichem Foto zum Mitnehmen

VORTRÄGE (Erdgeschoß, 1. Tür rechts nach Eingang)

14:00 **„Schlaganfall = Notfall, alles was ich über Schlaganfall wissen sollte“**
Prim. Dr. Hermann Moser

14:45 **„Selbstbestimmt schmerzfrei leben“**
Alexander Steif, BSc.

15:30 **„Gesunde Kommunikation“**
DSA Maria Reitner

16:15 **„Herzaktiv mit dem Herzverband OÖ“**
MR Dr. Wolfgang Zillig

17:00 **„Achtsamkeit, Meditation und Dankbarkeit aus Sicht der Hirnforschung“**
Mag. Ulrike Schmid-Klampfer
im Anschluss: Möglichkeit einfache Achtsamkeitsübungen auszuprobieren

BÜHNE

13:30 **Offizielle Eröffnung**
durch ABZ Direktorin Prof. Mag. Elke Haitzinger, MSc.,
Bürgermeister Altmünster DI Martin Pelzer, BEd &
Bürgermeister Traunkirchen Ing. Christoph Schragl, MSc.

14:00 **„Bewegung zum Wohlfühlen“** Rotes Kreuz

14:30 **„Yoga am Stuhl und Tanz“** Das Körperglück

15:00 **SPORTUNION Altmünster**
>> Kinderturnen
>> Body Workout (HIIT Training/Piloxing)
>> Seniorenturnen

16:00 **„Systemische Dynamik greifbar gemacht“** Das Körperglück

17:00 **„Bewegung zum Wohlfühlen“** Rotes Kreuz

18:00 **Verlosung Gewinnspiel**

19:00 **„Alt genug um gesund zu bleiben“**
Kabarett von Mag. Isabella Woldrich

WORKSHOPS

Rotes Kreuz Gmunden: Erste Hilfe - Reanimation und Defibrillator

Kalt Erwischt: Alpha Cooling – Kälteanwendung

Seelenton: Schwingung erleben (Klangschale, Stimmgabel)

Jin Shin Jyutsu Strömen: Probeströmen

Lerncoaching/Kinesiologie: Brain Gym, Touch for Health, Hyperton X-Fußsensoren

Promente: ProMobil

Alterssimulationsanzug

Eintritt frei

Kinderprogramm

Snacks vor Ort

Gewinnspiel