

# 3. Gesundheitstag

Motto „Gesunde Wurzeln“

mit den Schwerpunkten Entschleunigung und Achtsamkeit

## Blutspendeaktion & Fito Fit Tour für Kinder



## Samstag, 26. August 2023

von 9:00 bis 16:00 Uhr

in der Volks- und Mittelschule Wolfsbach

Eintritt frei!

## Liebe Besucher\*innen,

im Rahmen des Wolfsbacher Gesundheitstages wird Gesundheitsförderung praxisorientiert vermittelt. Wer die Bedürfnisse und Signale des Körpers erkennt und entsprechend reagiert, erspart sich langwierige Arztbesuche und Einschränkungen.

Wir geben den Besucher\*innen konkrete Vorschläge zur Gesundheitsförderung mit, die sich ohne viel Aufwand in den Alltag integrieren lassen. Das Programm sieht eine gute Mischung einerseits aus Informationen, aber auch aus aktiver Teilhabe vor.

Mit Informationsständen, Beratungen, Messungen, Vorträgen, Workshops, Schnupperkursen, Fitnessstationen, Vorführungen und Gewinnspielen wird das Bewusstsein für den eigenen Körper gestärkt.

Die Gesunde Gemeinde möchte die Aspekte Entschleunigung und Achtsamkeit in den Mittelpunkt rücken und Ihnen helfen, Ihren persönlichen Weg zur ganzheitlichen Entspannung und Balance Ihres Körpers zu finden.

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

Vize-Bgm. Anneliese Mayer  
samt Team



## Aussteller/Beratung/Info

- **Caritas**  
Demenz u. Pflege
- **Denslab**  
Zahnärztliche Beratung
- **Enjo**  
Chemiefreie Reinigung
- **FitLine**  
Nahrungsergänzungsmittel u. Kosmetik
- **Hartlauer**  
Gesundheitsbus, Seh- u. Hörtest
- **Hilfswerk**  
Körperfett- & Blutdruckmessung
- **Lebenshilfe Haag**  
Produktpräsentation
- **„Meine Wolke“**  
Frauengesundheit
- **Natur im Garten**  
Infobus
- **NÖ Parkinson**  
Selbsthilfegruppe Amstetten
- **Orthopädie Schönegger**  
Venenfunktionsmessung u. Fußanalyse
- **Praxis Bewegungsraum**  
Physiotherapie R. Haider, BSc
- **Rotes Kreuz**  
Blutspendeaktion  
Besichtigung Krankenwagen
- **Streberger-Bikes**  
Radausstellung
- **Zivilschutz**  
Blackout

## Vorträge

|                      |   |
|----------------------|---|
| <b>08:00 – 09:00</b> | <b>Fit in den Tag und tun Sie Gutes</b><br>Laufen, walken oder smoven Sie mit   |
| <b>09:00 – 09:50</b> | <b>Konfliktpotential im Klimawandel</b><br>Dr. Christa Fischer-Korp   |
| <b>10:00 – 10:50</b> | <b>Mit Bewegung Körpergefühl stärken</b><br>Gesundheitsvortrag für Eltern<br>Ergotherapeutin Sarah Paul                       |
| <b>11:00 – 11:50</b> | <b>Speisekammer Garten</b> – Natur im Garten<br>Heidrun Obermeyer   |
| <b>13:00 – 13:50</b> | <b>Safer Internet</b> – WhatsApp-Mobbing<br>Der Einfluss von Handy und Internet auf unsere Jugend<br>Mag. (FH) Mathias Wiener |
| <b>14:00 – 14:50</b> | <b>Beziehung &amp; Gespräche als Medizin</b><br>DPGKP Helmut Weidinger  |

## Schnupperkurse

|                      |  |
|----------------------|--|
| <b>08:00 – 08:50</b> | <b>Kräuterwanderung</b> – Treffpunkt Sportplatz<br>Kräuterpädagogin Michaela Palmeshofer               |
| <b>09:00 – 09:50</b> | <b>Hula-Hoop-Workshop</b> (für Kinder und Erwachsene)<br>Kristin Bürbaumer, BA                         |
| <b>10:00 – 10:50</b> | <b>Rückenschule</b> – für einen starken & kräftigen Rücken<br>Thekla Wagner, BA                        |
| <b>10:00 – 10:30</b> | <b>Musikalische Früherziehung</b> (4 – 6 Jahre)<br>Elisabeth Aichberger                                |
| <b>11:00 – 11:50</b> | <b>Kinderyoga</b> (ab 6 Jahre)<br>Mag. Kerstin Plank   |
| <b>13:00 – 13:50</b> | <b>Tanzworkshop</b><br>(Gruppentanz mit und ohne Partner für Jung und Alt)<br>Margit und Werner Wagner |

## Spezielle Angebote

- **„Fit in den Tag“** Startgeld: 5,00 €  
danach Frühstücksbuffet
- **Gesunde Ernährung**  
Dr. Panholzer (nur am Vormittag)
- **ÖAMTC**  
Infostand, Alkohol- u. Drogenbrille
- **„Tut gut“** – Land NÖ  
Fitnessgeräte, Atemfunktionsmessung
- **Bewegte Klasse, Fotobox**
- **Bücherecke**
- **Nussbaummüller**  
Selbstgenähte Kleidung
- **Tag der offenen Tür**  
Besichtigung Zu- und Umbau der Schule

## Verköstigung/Verkauf

- **Frühstücksbuffet**  
Walking-Runde 60+
- **Milchshakes u. Getränke**  
Lehrerteam VS & MS Wolfsbach
- **Bioeis**  
Elternverein
- **Kaffee und Mehlspeisen**  
Bäuerinnen
- **Wraps und Paninis**  
Sektion Laufen

## „Fito Fit“-Tour für Kinder von 10:00 – 15:00 Uhr

- Lebensgroßes Maskottchen
- **Kindertheater** um 13:00 Uhr  
mit Paul Sieberer, ab 3 Jahren
- Malen, Basteln, Buttonmaschine
- Kinderschminken
- Hüpfburg
- Bewegungsbox
- Dosenschießen
- Riesenseifenblasen
- Kinderparcours, Fitnessstation
- Sammelpass, Preise

- **Imkerverein Wolfsbach**
- **Nets.werk Haag**
- **Rosenfellner Mühle**
- **Sadlauer „Fuchsbau“**
- **Tempelmayr-Äpfel**
- **Witzlinger Ab-Hof-Verkauf**
- **Obstkörbe & Müsliriegel**  
16:00 Uhr Verlosung  
**Gewinn- u. Ferienspiel**