



RUNDUM
G'SUND!

EINLADUNG GESUNDHEITSTAG

Körper, Geist und Daten in Balance -
Gesundheit neu gedacht!

Spannende **Vorträge** und interessante **Workshops** zu **Heilkräutern, Ernährung und Kriminalität** im Internet und am Telefon sowie **kostenlose Gesundheitschecks** wie Sehtests, Hörtests, Vitalwerte-Messungen und Lungenfunktionstests.

Kommen Sie vorbei und entdecken Sie, wie Sie sich rundum fit und sicher fühlen können!

NOCKSTADL

23.11.2024

09 - 15 UHR

Gesundheitstag Oberes Gurktal
Gemeinde Reichenau - Gesunde Gemeinde
Ausschuss für Familie, Soziales, Sport und Kultur
Arbeitskreis Gesunde Gemeinde
Veranstaltungszentrum Nockstadl Reichenau
9565 Ebene Reichenau
Freier Eintritt



gesunde
gemeinde 



gesundheitsland
kärnten
www.gesundheitsland.at



Raiffeisenbank
Nockberge

LAND  KÄRNTEN

VORTRÄGE UND WORKSHOPS

Eröffnung und Begrüßung **Bgm. Karl Lessiak** und **Vizebgm.ⁱⁿ Sonja Pertl** (Obfrau Sozialausschuss und Arbeitskreis), **Dr.ⁱⁿ Beate Prettner**, Landesrätin | Verleihung der Auszeichnung "Gesunde Gemeinde"

Nadine Pall, TCM Ernährungsberaterin | Die vier Säulen für den optimalen Stoffwechsel

Dr. Harald Gassler, Allgemeinmediziner | Heilkräuter für einen gesunden Darm

Bernhard Unterwalcher, Kriminalprävention | Kriminalität im Internet und am Telefon – Erkennen und Vorbeugen für mehr Sicherheit für Jung und Alt

Dr.ⁱⁿ Petra Sumnitsch, pro mente Offene Jugendarbeit | ZENTRA – SelbstBewusstsein, SelbstBehauptung, SelbstVerteidigung von Frauen für Mädchen und Frauen

Sandra Gangl, Masseurin | Organetik – Dein Weg zur energetischen Balance

Dr. Wolfgang Hofmeister, Allgemeinmediziner | Heilkräuter für den Bewegungsapparat

Mitter Ulrike, FNL Kräuterexpertin | Workshop – Wir rühren gemeinsam einen Schründenbalsam

DIE VORTRÄGE UND WORKSHOPS WERDEN UMRAHMT VON

Kindergarten, Ltg. **Melissa Gridoro** und „**RePaKi**“ **Kinderchor**, Ltg. **Petra Ortner** | Musikalische Unterhaltung

Tina Olschowka | Kurze, auflockernde Bewegungspausen

Kaplnig Reinhold Gasser | Gedichte aus "Gedanken aus den Nockbergen"

09-12:30 UHR

KINDERPROGRAMM INDOOR

KRÄUTERZUCKERLN HERSTELLEN

Ranger vom Biosphärenpark

LICHT-REAKTIONSSPIELE

Katrin vom ASKÖ Kärnten

KEKSE KREATIV GESTALTEN

Konditorin Marie-Christin

KINDERSCHMINKEN

Petra

09:30-13 UHR

KINDERPROGRAMM OUTDOOR

FREIWILLIGE FEUERWEHR REICHENAU

Brandbekämpfung mit Kleinlöschgeräten

HÜPFBURG

AB 11 UHR

INFOSTÄNDE

PFLEGENAHVERSORGUNG & -KOORDINATION

Maria Elsbacher

TCM ERNÄHRUNGSBERATUNG

Nadine Pall

MASSAGEFACHPRAXIS

Sandra Gangl

BETREUBARES WOHNEN

Jenny Pöcher

GESUNDHEITSLAND KÄRNTEN

Christine Sadjak

ZIVILSCHUTZVERBAND

Andreas Fugger

KRIMINALPRÄVENTION

Bernhard Unterwalcher und Günther Steinwender

SAMARITER WUNSCHBUS

12:30-15 UHR

GESUNDHEITS- UND SICHERHEITSTRASSE

JOHANNITER PATERGASSEN

Vitalwerte messen, Reanimation mit Defibrillator

NEUROTH FACHINSTITUT

Hörtest

GESUNDHEITSLAND KÄRNTEN

Rauschbrille mit Geschicklichkeitstest, Lungenfunktionstest

FREIWILLIGE FEUERWEHR REICHENAU

Outdoor: Erste Löschhilfe im Haushalt

PEARL-OPTIK

Sehtest

12:30-15 UHR

KULINARIK

HERZHAFTES ESSEN & TRINKEN

Cafe Lotto Schager

INFORMATIONEN

Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt. Sämtliche Programmpunkte sind kostenfrei. Es ist keine Voranmeldung notwendig!