



**GESUNDES**  
ALBRECHTSBERG AN  
DER GROSSEN KREMS



**FIT &  
G'SUND**

# Gesundheits Tag

**10-12 Uhr & 13-17 Uhr**  
**Kultursaal Albrechtsberg**

**Sa., 1. Oktober 2022**

**INFOSTÄNDE  
YOGASTUNDEN  
VORTRÄGE, UVM.**

**FÜR DEINE  
GESUNDHEIT**



# INFOSTÄNDE

## Kultursaal

### ANDREA HÖLLMÜLLER

EMS Training, Orthobionomy,  
Lifewave, Young Living Öle

### ENERGETIK UND AROMA LIEBE - VIKTORIA KÖCK

DGKP, Ärztlich geprüfte Aromato-  
login, Diplom Impuls Practitioner,  
Raindrop Practitioner, Körperker-  
zentrainerin, Balance der Wirbel-  
säule, Bioresonanz

### LIEBEVOLLZUDIR - JULIA WINTER

Naturkosmetik, Heilmassage,  
Wildkräuterpädagogin

### BALANCE LIFE TO WORK - SILVIA FISCHER

Beauty, Wellness

### NATURVIT

vegane Nahrungsergänzung nach  
dem Reinsubstanzenprinzip,  
hergestellt in Österreich

### TEAM PONYSCHEULE ALBRECHTSBERG - SONJA WEINBERGER

Reitpädagogische Betreuung,  
Wanderreiten, Unterkunft, Beritt,  
Reitstunden

### DGKP. ANDREA REINOLD

Diabetesberaterin

### CARITAS

Hauskrankenpflege

### HILFSWERK OTTENSCHLAG

Hilfe und Pflege daheim

### ROTES KREUZ

Erste Hilfe bei der Reanimation

### NÖ LANDESVEREIN FÜR ERWACHSENENSCHUTZ

Erwachsenenschutz, Vorsorge  
durch Vorsorgevollmacht, gesetz-  
liche Erwachsenenvertretung

### SVS SOZIALVERSICHERUNGS- ANSTALT DER SELBSTÄNDIGEN

Angebote für die Gesundheit  
MFT-Brett (Bewegungs- und  
Sicherheitstraining zur Stabilisie-  
rung, Koordination & Kräftigung)

### TEAM DEMENZ - SERVICE NÖ

Demenz Parcours

### „NATUR IM GARTEN“

Garten on Tour

### ÖGK - ÖSTERREICHISCHE GESUNDHEITSKASSE

Allg. Infos zu Leistungen und Ser-  
vices, Casemanagement, Infos zu  
Präventionsveranstaltungen

### „TUT GUT!“ GESUNDHEITSVORSORGE GMBH

Informationsstand, Fitnesstest-  
geräte (Überprüfung der Körper-  
stabilität, Wirbelsäule, Körper-  
zusammensetzung, Reaktion &  
Schnelligkeit)

### VEREIN WALDVIERTLER KERNLAND

ARGE-Community Nursing

### VEREIN WALDVIERTLER KERNLAND

DAVNE - Digitale & Analoge Ver-  
netzung Nachbarschaftlichen  
Engagements

### PATRICIA OECHSLER

Physiotherapeutin, Qigong-  
Übungsleiterin

### TATJANA HEINICKER BSC. MSC

Ergotherapeutin

# YOGAKURSE

## Volksschule

BITTE  
BEQUEME KLEIDUNG  
ANZIEHEN.

10:30 **YOGA** ca. 30 Min.  
für einen entspannten Nacken

11:30 **GESUNDHEITSYOGA** ca. 30 Min.  
für den unteren Rücken

13:30 **GESUNDHEITSYOGA** ca. 30 Min.  
bei Arthrose

14:30 **ATEMSCHULE** ca. 30 Min.

15:30 **YIN-YOGA** ca. 30 Min.  
für Faszien, Bänder, Sehnen & Gelenke

16:30 **MEDITATION** ca. 30 Min.

alle Yogakurse sind mit  
Christine Eksler,  
Gesundheitsyogalehrerin



# VORTRÄGE

## Informationszentrum Variszeum

10:30 **DIABETES - WAS NUN?** ca. 30 Min.  
DGKP Andrea Reinold, Diabetesberaterin

11:30 **IST EINE AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG MIT REGIONALEN  
& SAISONALEN LEBENSMITTELN MÖGLICH?** ca. 30 Min.  
Mag. Heidi Jäger, Ernährungswissenschaftlerin

13:30 **BURN-OUT UND DEPRESSION - DÜSTERES SCHICKSAL  
ODER ABWENDBARE GEFAHREN?** ca. 30 Min.  
Dr. Edmund Piskernik, MSc, Arzt für Allgemeinmedizin,  
Psychotherapeut

14:30 **DIE POSITIVEN ASPEKTE EINER  
VIELSEITIGEN BEWEGUNG** 1 Stunde  
Mag. Roland Jachs, Sportwissenschaftler,  
Trainingstherapeut

16:00 **KREMSTAL - KRAFT SCHÖPFEN IN DER NATUR** ca. 30 Min.  
René Zabransky & Sonja Weber