



GESUNDES
ALBRECHTSBERG AN
DER GROSSEN KREMS



FIT &
G'SUND

Gesundheits Tag

10-12 Uhr & 13-17 Uhr
Kultursaal Albrechtsberg

Sa., 1. Oktober 2022

FÜR DEINE
GESUNDHEIT

INFOSTÄNDE
YOGASTUNDEN
VORTRÄGE, UVM.



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-
zentrauerin, 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, Fitnessstest-
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

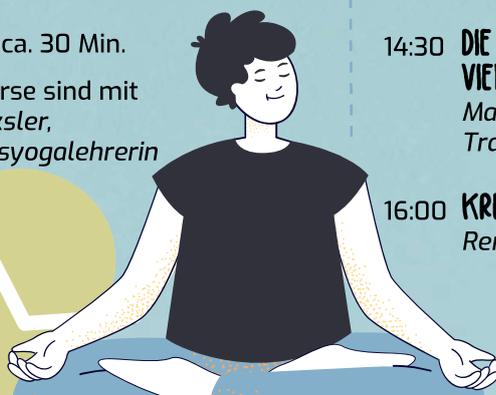


YOGAKURSE

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