

”

*Wer nicht jeden Tag etwas für seine Gesundheit aufbringt, muss eines Tages sehr viel Zeit für die Krankheit opfern.*

“

Sebastian Kneipp

Hier geht es zum Programm:



## Information und Anmeldung

### Gemeinde Ilztal

Petra Schwarz  
Telefon: 03113/2485  
E-Mail: gde@ilztal.gv.at

**Anmeldeschluss: 20. Oktober 2022**

Veranstungsablauf nach den  
COVID-Bestimmungen

**FFP2-Maske erwünscht**

**Bitte Hausschuhe mitnehmen**



Eine Gemeinschaftsaktion des  
Kulmlandes, WKO Steiermark,  
Landwirtschaftskammer Steier-  
mark und der Gemeinde Ilztal.



## Sicherheits- und Gesundheitstag

Kulmland/Wirtschaftskammer/Bäuerinnen

**Samstag, 29. Oktober 2022**  
**Prebendorf/Ilztal**

# Gesundheitstag für die ganze Bevölkerung

**Samstag, 29. Oktober 2022**  
**8.30 Uhr bis 17 Uhr**

Bildungshaus Ilztal  
(Volksschule/Kindergarten)  
8211 Ilztal, Prebensdorf 72

Kosten: 30,- Euro (ohne Mittagessen)  
Betrag wird vor Ort kassiert

## Programm:

**8.30 Uhr**

### Einstimmung und Begrüßung

**8.45 Uhr**

### Impulsreferate zum Thema

#### Herz ist Trumpf

#### Alles über Herz-Kreislauf

Dr. Matthias Huber,  
Onkologe und Internist - Ilztal

Dr.<sup>in</sup> Bettina Scharfetter,  
Ärztin und Psychotherapeutin

Dr. Michael Mandak,  
Internist und Kabarettist

**12.00 Uhr**

### Mittagessen

**ab 14.00 Uhr**

## Workshops

### Singen mit Herz

Ing. Erwin Patz, Lehrer a.D.

### Bewegung mit Herz

Mag. M. Schweiger, Sportwissenschaftler

### Ernährung mit Herz

Eva-Maria Polz, BSc, [www.goldenmind.at](http://www.goldenmind.at)

### Herz-Yoga

Brigitte Seidl, Yogatrainerin

### Folgen wir unserem Herzen – unser

### Verstand muss es ja nicht wissen

Mag. Fritz Geissler,  
[www.katerloch.at](http://www.katerloch.at); [www.bewusstsein.com](http://www.bewusstsein.com)

### Herz im Glück – Was liegt dir am Herzen?

Christina Strempl, Psychotherapeutin,  
Haus der Gesundheit, Ilztal

## Zusätzliche Angebote

### Kneippen für die Herzgesundheit

Kneipp Aktiv, Feistritztal

### Sicherheit mit Herz

### Koordination mit Herz

BIA, Körperfettmessung für die Herzgesundheit

### Vorsorge mit Herz

Chance B

### Versichertenberatung mit Herz

### Biofeedback für bessere Herzgesundheit

Viktoria Zinner, [www.goldenmind.at](http://www.goldenmind.at)

### Kaffee mit Herz

Landfrauen Ilztal

**17.00 Uhr**

### Abschluss

## Anmeldebogen

**Anmeldung bis 20.10.2022 an:**

Petra Schwarz (siehe Rückseite)

Name: .....

Anschrift: .....

.....

Telefon: .....

Ich nehme am Mittagessen teil (ca. 15 Euro)  
*(Hausgemachte Gemüseläibchen, Kräuterdip  
und Salat)*

Ich benötige kein Mittagessen

Wichtig ist die Auswahl von **drei** Workshops –  
zwei werden für Sie gebucht. Bitte ankreuzen.

- Singen mit Herz
- Bewegung mit Herz
- Ernährung mit Herz
- Herz-Yoga
- Unserem Herz folgen
- Herz im Glück

Bei Verhinderung  
schicken Sie bitte einen  
Ersatz.

Die Reihung erfolgt nach  
Anmeldung.

