

”

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.ⁱⁿ 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

Herz-Yoga

Brigitte Seidl, Yogatrainerin

Folgen wir unserem Herzen – unser

Verstand muss es ja nicht wissen

Mag. Fritz Geissler,

www.katerloch.at; 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

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.

