



# Einladung

zum

# AKTIONEN GESUNDHEIT

# TAG



**30. September 2023**

von 13.00 bis 18.00 Uhr

im Gymnasium Berndorf

Sportpromenade 19, 2560 Berndorf

**Umfangreiches Programm zum Mitmachen**

**Für Jung und Alt**

**Diagnosestraße mit vielen Testmöglichkeiten**

**Infostände und Vorträge**

**Kletterturm**

**Weitere Informationen auf der Rückseite**

**Eintritt frei**

**Auf Ihr Kommen freut sich der Gesundheitsausschuss  
der Stadtgemeinde Berndorf!**

## Ein Tag mit vielen Highlights:

Impulsvortrag "Gesund Essen - einfach umgesetzt"

Thermomix-Showkochen mit Verkostung

Blutzuckermessung

Hörtest

Blutdruckmessung

Sehtest

Aktiver Vortrag - "Bewegung spielerisch im Alltag einbauen"

GRATIS-Sarkopenie-Test (Muskelschwund)

Spine Mover - Beweglichkeit fördern

Pelvi-Power - Beckenboden stärken im Sitzen

Fitnessstests - Spinal Mouse und Challenge Disc

smovey, Faszienrolle - zum Testen

Energievolle und entspannende Übungen mit Kindern

Psychotherapie - Schnupperberatungen

Angehörigengruppe für suchtkranke Menschen

Rauschbrillenparcours

Aromatherapie - die Kraft der Düfte

Ringana-Produkte testen

Smoothies to go

# AUSSTELLER



Apotheke "Zur Heiligen Dreifaltigkeit" Berndorf, Optik Jeitler, Optik Krämer,  
RINGANA-PARTNER Daniela Lassnig, Naturfreunde Pottenstein-Berndorf, JUGEND-  
INITIATIVE TRIESTINGTAL - TANDEM - Mobile Jugendarbeit, TRI Triestingtaler Zentrum  
für Gesundheit, Bildung und Beratung, EINFACH VOLL AKTIV Eva Haimberger,  
ENERPI Ingrid Pichler, LBS VITAL Gabriele Fürst, GESUND UND FIT Fitnesscenter,  
Energiezentrum Erich Christian Rudolf, Demenzexpertin Pamela Lechte, Dorfladen  
Pottenstein, Hilfswerk Triestingtal, Praxis für Psychotherapie Jenny Haslbauer,  
ROTES KREUZ Bezirksstelle Triestingtal, "TUT GUT!" Niederösterreich, Julia  
Waldherr, Craniosacral-Therapeutin Daniela Schriffll uvm.