

Gesundheitstag

Mehr Lebensfreude durch mehr Wohlbefinden

Veranstalter: NÖ Landarbeiterkammer mit Unterstützung von Experten

Zielgruppe: Alle Kammermitglieder, die ihr Gesundheitsbewusstsein stärken und ein höheres Wohlbefinden erreichen wollen

Ziel: Gesundheitsförderung und Prävention sind die zentralen Anliegen der NÖ LAK für ihre Mitglieder! Durch diese Initiative werden die Teilnehmer motiviert, aktiv ihre individuelle Gesundheit durch Möglichkeiten der Lebensstiländerung in bestimmten Bereichen zu verändern und zu optimieren.

Programm: Den Einstiegsvortrag mit dem Thema „Unser Handeln im Großen, eine Folge des Handelns im Kleinen!“ übernimmt Mag. Dr. Christa Kummer. Die ORF-Wetterexpertin spannt dabei einen Bogen zwischen Ernährung, Bewegung und wie sich die Wetterveränderungen auch auf unser Wohlbefinden auswirken. Als Klimatologin und Hydrogeologin war sie auch immer wieder wissenschaftlich tätig. 1994 begann sie als gestaltende Redakteurin in der ORF-Wetterredaktion und ist seit 1995, als erste Frau Österreichs, auch Moderatorin des ZIB-Wetters und den verschiedenen ORF Wettershows.



Foto: Thomas Ramstorfer / ORF

Nach ihrem Vortrag starten Workshops zu den Themen „Faszientraining“ mit Fitness Coach Ing. Gerhard Laister und „Kräuterapotheke – Wilde Hausmittel einfach selbst gemacht“ mit Naturapothekerin Patricia Rabl.

Außerdem wird es die bewährte Gesundheitsstraße geben, wo sich die Teilnehmer bei verschiedenen Messungen (Blutdruck, Blutzucker, Cholesterin, Rückenwirbelmessung, Hörtest, ...) durchchecken lassen können und sich bei den Infoständen Tipps rund um Gesundheitsthemen holen können.

Dauer: 1 Tag von 08.30 Uhr bis 16.00 Uhr

Kosten: EUR 15,- inkl. sämtlicher Vorträge, Gesundheitsstraße, Unterlagen und kompletter Verpflegung – Kosten werden vor Ort in bar eingehoben

Ort: Den genauen Veranstaltungsort finden Sie im Herbst 2019 auf unserer Homepage.

Termin: Di, 26.05.2020

Anmeldeschluss: 04.05.2020

Kursnr: WELL-20-01

Anmeldung: [- hier](#)