



# Gesundheitstag in Katsdorf

## Freitag, 26. Juni 2009



13:00 bis 17:00 Uhr  
bei der ASKÖ-Sportanlage  
**Gesundheitsstraße, Vorträge,  
Infostände, ...**



17:00 Uhr  
**Eröffnung der Motorikparkoase  
ASKÖ-Sportanlage**



im Ortszentrum bis 20:00 Uhr  
**Tag der Nahversorgung in KATSDORF**

Auf regen Besuch beim Gesundheitstag freut sich die Gemeindevertretung  
mit Bürgermeister Ernst Lehner



Leiterin des AK Gesunde Gemeinde und  
Obfrau des Sozialausschusses Pauline Hannl



**Gesundheit - Bewegung - Motivation**





# Gesundheitstag

von 13:00 bis 17:00 Uhr

13:00 Uhr	<b>Ansprachen</b> der Gemeindevertretung	
14:00 & 16:00 Uhr	<b>Nordic walken</b> in richtiger Technik und Dehnungsübungen - Edeltraud Pichler (Naturfreunde Katsdorf) & Martina Scheuchenegger	
14:45 Uhr	<b>Vortrag</b> zum Thema Ernährung, speziell für Zuckerkrankte - Diätassistentin	
15:15 Uhr	einfache <b>Gymnastikübungen</b> für eine gesunde Wirbelsäule - Martina Scheuchenegger	
16:45 Uhr	<b>Sketch</b>	Gerlinde Mirsch
17:00	<b>Eröffnung Motorikparkoase</b>	

## Durchgehend ab 13:00 Uhr:

### Gesundheitsstraße

Errechnung des Body-Maß-Index, Blutdruckmessen,  
Blutzucker, Infomaterial, Defibrillator, Essen auf Räder

Rotes Kreuz, Dr. Zeilinger

### Persönliche Körperanalyse

Michaela Weinzinger

### Sehtest

Stefan Oberfichtner

### Zahnpflegetipps

PGA

### Kleiner Muskelfunktionstest, Körperanalyse, Einblick in das Vibrationstraining

Dominik & Uwe Stöckler

### Mit allen Sinnen

Ingrid Deisinger

### Fühlen, Klangschalen, Gesundheitsbücher

Lebenslehre Fürst & Elke Pissenberger

### Gesundheitsprodukte

Waltraud Berndl

### Mach mit - werde aktiv

Florida Fitnessstudio

### Lernlust statt Lernfrust - damit das Leben gelingt

Eveline Hartl

### Fußdruck- und Venenmessung, MBT-Schuhe

Gesundheitszentrum Pilz

### Kletterwand

Naturfreunde

*für die Verköstigung sorgt der ASKÖ-Wirt: Salatbuffet, gesunde Aufstriche,  
Kaffee und Kuchen, Getränke*

Impressum: Für den Inhalt verantwortlich: Bgm. Ernst Lehner, 4223 Katsdorf  
Mail: [gemeinde@katsdorf.ooe.gv.at](mailto:gemeinde@katsdorf.ooe.gv.at), Homepage: <http://www.katsdorf.at>

