



Liebe Gesundheitsinteressierte,

wir freuen uns sehr, die Eröffnung unseres neuen Gesundheitspark Standorts in der Millergasse mit Ihnen zu feiern! Hier finden Sie wohnortnahe Angebote rund um Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden. Holen Sie sich im Rahmen der Eröffnung praktische Tipps, wertvolle Informationen und gesunde Anregungen für zu Hause!

Wir verlosen 3 x je 50 EUR Gesundheitspark-Gutscheine, unser Buch „Abnehm-Docs“ und Geschenke von der Apotheke zur Kaiserkrone unter den Teilnehmer*innen des Gesundheitspark-Quiz.

- ▶ **15.00 Information zur Vorsorge Coloskopie**
Dr. Peter Landowski, Facharzt für Chirurgie und Gefäßchirurgie und Helga Thurnher, Präsidentin der Selbsthilfe Darmkrebs
- ▶ **15.30 Stressreduktion im Alltag – Leicht umsetzbare Schritte für mehr Gelassenheit und Energie**
Mag.^a Angelika Ployer, Psychosoziale Beraterin, Yoga- und Meditationslehrerin
- ▶ **16.00 Kräuter und ihre Wirkungen**
Mag.^a Petra Petermann mit freundlicher Unterstützung der Apotheke zur Kaiserkrone
- ▶ **16.30 Kort.X Gehirntraining**
Verena Jura, lizenzierte Kort.X Gehirntrainerin, psycho-soziale Gesundheitstrainerin
- ▶ **17.00 Brot: über Sauerteig, Vollkorn und alte Getreidesorten (inkl. Brot Verkostung)**
Mag.^a Elisabeth Ruckser, Journalistin und Autorin
- ▶ **17.45 Verlosung Gesundheitspark-Quiz**
Thomas Pavek, Geschäftsführer, und Markus Rumelhart, Bezirksvorsteher 6. Bezirk

Blutdruck- und Zuckermessen: Dr. Ramona Al-Zoairy und Dr. Adelheid Hemetsberger, Fachärztinnen für Innere Medizin, Gastroenterologie und Hepatologie

Physiotherapieübungen für den Alltag: Lukas Haider, BSc; Claus Kaplanek; Magdalena Rechberger, BSc; Melanie Suchard, BSc

Information zu Psychotherapie: Jörg Lampe

Bilderausstellung "seria anoroc": Caro Strasnik, Fotografin, Künstlerin

Caritas Plaudernetz: Petra Fasching

Reisen mit VR Brille: Pflegehaus St. Katharina

Selbsthilfegruppe Pankreaskarzinom: Michaela Hirt

Mit freundlicher Unterstützung von:



28. September 2022

15 - 18 Uhr

1060, Millergasse 7-9

Bei Schönwetter auch im Außenbereich