

# Gesundheitsangebote

## VORTRAG

**10:00 Uhr**

### ERNÄHRUNGSVORTRAG

#### GESUND GENIEßEN MIT ALLEN SINNEN

mit Stefanie Ampferer, Dipl. Ernährungscoach und Gesundheitspädagogin i.A. im Sitzungssaal der Gemeinde Thannhausen

## INFOSTÄNDE

**9:00 bis 11:00 Uhr**

### SPRECHSTUNDE MIT DR. FERDINAND WEIGLHOFFER

Was ich schon immer einen Allgemeinmediziner fragen wollte. Dr. Ferdinand Weiglhofer beantwortet deine Fragen.

### BLUTDRUCK-, und BLUTZUCKERMESSUNG

von Ordination Dr. Weiglhofer

**8:00 bis 12:00 Uhr**

### VISUSTEST—WIE FIT IST DEIN AUGE

mit Augenoptikerin Simone Aluani  
Inklusiv-Beratung und Gutschein für Seh-, oder Hörtest bei Firma Hartlauer

**8:00 bis 12:00 Uhr**

### FUßANALYSE und BEWEGLICHKEITS-CHECK

mit Heike Neuhold und Tanja Schneeflock von Physiotherapie Frieß

**8:00 bis 12:00 Uhr**

### NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL

Welche Nahrungsergänzungsmittel sind sinnvoll?  
Vorstellung von Nutrilite-Produkten mit Maria Pieber

**8:00 bis 12:00 Uhr**

### PSYCHISCHE GESUNDHEIT

Maria Hirschböck, psychologische Beraterin und Mentaltrainerin beantwortet gerne deine Fragen.

# Rahmenprogramm

**8:00 bis 12:00 Uhr**

## REGIONAL-GENUSS-MARKT

mit regionalen Köstlichkeiten und passenden Geschenken für den Muttertag.

Für Getränke, Kraftbrote, Eierspeise und weitere Kulinarik sorgen die Genussmarktbauern.

Der Bewegungs- und Gesundheitstag in Thannhausen wird unterstützt von:



die Bewegungs-  
revolution

WIR THANNHAUSNER  
MACHEN MIT!

BEWEGUNGS- und  
GESUNDHEITSTAG

SAMSTAG, 4. MAI 2024

von 8 bis 12 Uhr im  
Gemeindezentrum  
Thannhausen

die  
Bewegungs-  
revolution



GESUNDHEITSFONDS  
STEIERMARK

Eine Initiative des Gesundheitsfonds in  
Kooperation mit den drei Sportdachverbänden.

ASKO ASVO union U



# WIR MACHEN MIT!

Alle Bewegungs-Programme und Gesundheitsangebote sind GRATIS!

## PROGRAMM:

### Bewegungseinheiten zum Mitmachen!

Komm zu FUß oder mit dem FAHRRAD MACH MIT bei mind. drei Bewegungs-Stationen und hole dir zur Kräftigung eine GRATIS-Eierspeise am Genussmarkt.

WIR FREUEN UNS AUF DICH!

Nimm deine Freunde mit!

die Bewegungsrevolution



8:00 Uhr

#### GUTEN MORGEN YOGA-SONNENGRÜß

mit Astrid Artner von Yogaschule Lotos

8:30 Uhr

#### KRAFT- UND BEWEGUNGSTRAINING für SPORTLICHE

mit Christoph Schlagbauer von ASU Ost-Steiermark

9:00 Uhr

#### FIT IN DEN TAG für 60+

mit Rosa Kouba

9:30 Uhr

#### TANZEINHEIT- SELBST-BEWUSST IN BEWEGUNG

mit Martina Mosbacher von „Die Tanzschneiderei“

10:30 Uhr

#### FITNESSÜBUNGEN FÜR DEN ALLTAG

mit Birgit Leinweber von Sera Fitness

### HIGHLIGHT'S

11:00 Uhr

#### TANZVORFÜHRUNG MIT 4:SEASONS URBAN-UND STREETDANCE

mit Patrizia Pfeifer und ihrem Girls-Team

11:30 Uhr

#### FIT MIT GOGO UND SEINER HARMONIKA

Überraschungs-Abschluss-Bewegungseinheit mit Altbgm. Gottfried Heinz und allen Anwesenden

## Bewegungs-Programm:

SPEZIAL

8:00 bis 12:00 Uhr

#### SMOOTHIE BIKE

Zuerst in die Pedale treten und dann GRATIS einen fruchtigen Smoothie genießen.



8:00 bis 12:00 Uhr

#### RADPARCOUR FÜR DIE GANZE FAMILIE

mit Bgm. Johannes Hiebler-TeXer im Altstoffsammelzentrum

8:00 bis 12:00 Uhr

#### TENNISPASS FÜR DIE GANZE FAMILIE

mit dem TC Thannhausen/Peesen am GZ Parkplatz

9:30 bis 11:00 Uhr

#### PONYREITEN + PONYSPAß FÜR KINDER

mit dem Reitverein Thannhausen



8:00 bis 12:00 Uhr

#### STOCKSCHIEßEN-SPANGERLTURNIER

mit Preisverlosung bei der Stockbahn des Eisschützenvereins Oberfladnitz

GRATIS

Bewegungspass und Fitnessplakat

Solange der Vorrat reicht!

die Bewegungsrevolution



GESUNDHEITSFONDS STEIERMARK

Eine Initiative des Gesundheitsfonds in Kooperation mit den drei Sportdachverbänden.

ASKÖ ASVO UNION