

Brunner Gesundheitstag



Schwerpunkt: **Bewegung & Mobilität**

Samstag, 3. Juni 2023 10 bis 17 Uhr



BRUNO

Franz Weiss - Platz 7

- **Mitmach-Workshops & Vorträge**

Qi Gong/ Brain Gym/ Smovey/ Bewegte Physiotherapie
Spiraldynamik-Fußschule/ Tanzen ab der Lebensmitte
Fit in jedem Alter

- **Gesundheitsstraße**

- Spinal Mouse - Wirbelsäulen Analyse
- BIA - Bioelektrische Analyse von Muskelmasse u.v.m.
- Challenge Disc - Gleichgewicht und Koordination
- Peak Flow Meter & Smokerlyzer
- Venenmessung
- Blutdruckmessung

**TOMBOLA
17 UHR**



- **Informationsstände**

- Aussteller und Anbieter zum Themenschwerpunkt

- **Outdoor-Programm**

- Naturfreunde Kletterturm 10:00 - 17:00
- Kinderfreunde Spielebus 14:00 - 17:00
- Benthobike: E-Bike Ausstellung und Testmöglichkeit

Veranstaltung in Kooperation von:



PROGRAMMPLAN RAUM 105



UHRZEIT	THEMA	REFERENT:INNEN
10:00 - 10:45	QI GONG Energievoll in den Tag starten	 Susanne KRICKL
11:00 - 11:45	SMOVEY Gesund & Fit mit Ringen	 Susanna SCHEIFINGER
12:00 - 12:45	PHYSIOTHERAPIE BEWEGT "Sitzen: Das neue Rauchen" Warum Bewegung wichtig ist	 Physio Freudensprung Samuel FALKENSTEINER
13:00 - 13:45	BRAIN GYM - GEHIRNGYMNASTIK Bewegung als Grundlage für das Lernen	 viaVITA perspektiven leben Lisa WEISS
14:00 - 14:45	SPIRALDYNAMIK Fußschule für Jung & Alt	 FUSSSCHULE Gundi KITZMÜLLER
15:00 - 15:45	TANZEN AB DER LEBENSMITTE	 Ursula KREITMAYER
16:00 - 16:45	FIT IN JEDEM ALTER (Speziell für Damen)	ATUS-ASKÖ Goranka SPERL

FESTSAAL & WINTERGARTEN

10:00 - 17:00	GESUNDHEITSSTRASSE & Kinderparcour	INFORMATIONSTÄNDE & Bewegungsangebote
------------------	---	--