



**GESUNDES**  
ST. LEONHARD  
AM FORST



## **Gesundheit ist unser höchstes Gut!**

Ich lade Sie herzlich zum  
Gesundheitstag und Wander-  
erwachen der Marktgemeinde  
St. Leonhard am Forst in das Volkshaus  
und in den Schlosspark ein.

Mein Dank gilt allen  
Mitwirkenden, für das  
vielfältige Programm  
und ihr Engagement im  
Sinne der Gesundheits-  
förderung unserer  
Bevölkerung.



# **GESUNDHEITSTAG**

**7. Mai 2023 | 10.00 - 17.00 Uhr**  
**Volkshaus | Loosdorfer Straße 15**

**BAUMGARTNER KARL & FRIEDERIKE**

Honig, Apitherapie, Cosmoterra

**BRADER-SCHALHAS MARIA**

Cranio Sacrale Balance

**CARITAS SOZIALSTATION ALPENVORLAND**

Hauskrankenpflege, Notruftelefon, Demenz-Beratung, Berufsvorstellung Sozialer Alltagsbegleiter

**FORSTER UNITED OPTICS**

Seh- und Hörtest

**GASTECKER GABRIELA**

Cranio Sacrale Balance (Sitzungen zum Kennenlernen), Bachblüten, Kräuter

**GESELLSCHAFT FÜR GANZHEITLICHE FÖRDERUNG UND THERAPIE GMBH**

Förderzentrum/Ambulatorium St. Leonhard am Forst  
 Mehrfachtherapie für Kinder und Jugendliche  
*Ergotherapeutin (11.00 - 12.00 Uhr)*  
*Musiktherapeutin (14.00 - 15.00 Uhr)*  
**Tageseinrichtung Ruprechtshofen**  
 Selbsthilfetraining zur Erweiterung von lebenspraktischen Fähigkeiten mit einer integrierten therapeutischen Versorgung

**GROSSBICHLER STEFAN - ST. GEORGENER BERGRKÄUTER**

Vortrag: 11.00 Uhr

**HILFSWERK MELK**

Angebote des Hilfswerkes, Pflege & Betreuung, Menüservice, Notruftelefon, Schlüsselsafe

**HÖRMANN ORTHOPÄDIE**

Ihre Füße auf gesundem Weg!  
 Fußanalyse, Fußgerechtes Schuhwerk, Orthopädische Einlagen und Hilfsmittel

**KAIBLINGER-PECH IRENE**

Energetikerin, Tachyon Gelassenheits-Quickie  
 Workshops: 13.00 & 15.00 Uhr

**KALIWODA DAGMAR, MSc**

Musiktherapie Lebensklänge  
 Singkreis, Kreistanz, Klangschalen-Therapie, Mona'Oha  
 Workshops: 11.00 & 14.00 Uhr

**KERSCHNER RENATE**

Workshop: 15.30 Uhr

**KNEIPP AKTIV CLUB**

Information über die 5 Säulen der Kneipplehre, Ernährung, Bewegung, Heilkräuter, Wasser die Lebensordnung  
 Vortrag: 13.00 Uhr

**LIFE TOUCH HAUS – MASSAGE & GESUNDHEIT**

**Hörmann Eveline** Heilmassage, TUINA, ganzheitliche Frauenheilmassage, Reflexzonenbehandlung, traditionelle chinesische Gesundheitsberatung

**Leitner Lavinia** Nuad Praktikerin, Aromafachexpertin, Dipl. Kräuterpädagogin

**Steidl Gudrun** Cell Reactive Training

**Urschitz Verena** Shiatsu & Yoga

**LIFESTYLE FITNESS & WELLNESSCLUB**

Workshops: 13.30 & 15.30 Uhr

**LEUSSINK PETER, DIPL.PÄD. BSC MA**

Kommunikationstherapeut, Mentaltrainer und Stimmcoach

Vortrag: 14.30 Uhr

**ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE NÖ**

Infobroschüren

**PFLEGEAGENTUR SCHMETTERLING**

**JANKER ANDREA**

24 h-Personenbetreuung

**PHYSIOPRAXIS KÖRPERZEIT**

**Böhm Bettina DKKS, IBCLC (10.00 - 13.00 Uhr)**

Stillen - Tragen - Babymassage - Aromapflege  
 Beratung: 10.00 Uhr

**Mitterbauer Marlies (13.00 - 17.00 Uhr)**

Gesundheitschecks, Vorstellung der verschiedenen Fachrichtungen sowie des Mama & Baby Schwerpunktes

**RADLBAUER SILVIA**

Physiotherapie & Osteopathie

Workshops: 11.30 & 14.30 Uhr

**RIEDL SONJA**

Dipl. Achtsamkeits- und Entspannungstrainerin  
 Einzel- und Gruppentraining, Workshops, Meditation, X´Hundekeks (Bio, Vegan)

**ROTES KREUZ ORTSSTELLE ST. LEONHARD-RUPRECHTSHOFEN**

Blutdruck- und Blutzuckermessung, Notfalluhr, Rotkreuzdose, Vorstellung Jugendrotkreuz (10.00 - 12.00 und 15.00 - 17.00 Uhr)

Vorführung und üben mit dem vollautomatischen Laiendefibrillator (13.00 - 17.00 Uhr)

**SCHLOSSER ELISABETH**

Physiotherapie, Informationen zu Fußfehlstellungen

**SCHMIDT-STREYC CLAUDIA**

Bioresonanz

**SCHMUCK SUSANNE**

Dipl. Aromafachberaterin - Infobroschüren

**SPORT UNION LEONHOFEN**

Bewegungsstationen im Schlosspark (ab 13.00 Uhr)

**STRAKA ANGELIKA**

Diätologin, BIA-Messungen: Die Bioelektrische Impedanzanalyse (BIA) ist eine rasche und nicht-invasive Messmethode zur Bestimmung der Körperzusammensetzung

**„TUT GUT!“**

Fitness-Testgeräte, Infobroschüren

**WINTER BIANKA**

Heilmassage & gew. Massage

**ZEMANN DORIS**

ENJO – umweltfreundlich putzen  
 PamperedChef – fettarmes Kochen

10.00 UHR **EINLASS**

10.00-10.30 UHR **FRÜHSTÜCK** KAFFEE & KIPFERL GRATIS

10.30 UHR **ERÖFFNUNG**

## VORTRÄGE & WORKSHOPS

### SEMINARRAUM

<b>Säuglingsberatung</b> Bettina Böhm DKKS, IBCLC	<b>10.00 Uhr</b>
VORTRAG <b>Schlaganfall &amp; Herzinfarkt</b> <b>Welche Heilkräuter können vorbeugend und in Akutfällen helfen?</b> Stefan Großbichler - St. Georgener Bergkräuter	<b>11.00 Uhr</b>
VORTRAG <b>Hanf-CBD (Information und Anwendung)</b> Kneipp Aktiv Club	<b>13.00 Uhr</b>
IMPULSVORTRAG <b>Handlungsfähigkeit &amp; Haltung bewahren</b> Dipl.Päd. BSc Peter A. Leussink MA	<b>14.30 Uhr</b>
WORKSHOP <b>Die Rosskastanie – von der Blüte bis zur Frucht</b> <b>Sonnencreme, Waschmittel, Schädlingsbekämpfung bei Pflanzen, ...</b> Renate Kerschner – TEH Praktikerin, Kräuterfachfrau, Grüne Kosmetik Pädagogin	<b>15.30 Uhr</b>

### SAAL (BÜHNE)

WORKSHOP <b>Singen für Jung und Alt</b> Dagmar Kaliwoda	<b>11.00 &amp; 14.00 Uhr</b>
WORKSHOP <b>Sitzballgymnastik für die Bandscheiben und Wirbelgelenke</b> Silvia Radlbauer	<b>11.30 &amp; 14.30 Uhr</b>
WORKSHOP <b>Frühjahrsputz im Körper mit Klopfakupressur</b> Irene Kaiblinger-Pech	<b>13.00 &amp; 15.00 Uhr</b>
WORKSHOP <b>Bewegungen für den Alltag</b> Armin Schellenbacher – Lifestyle Fitness & Wellnessclub	<b>13.30 &amp; 15.30 Uhr</b>

**BEWIRTUNG:** HOTEL-RESTAURANT MOSER-REITER  
serviert gesunde Schmankerl

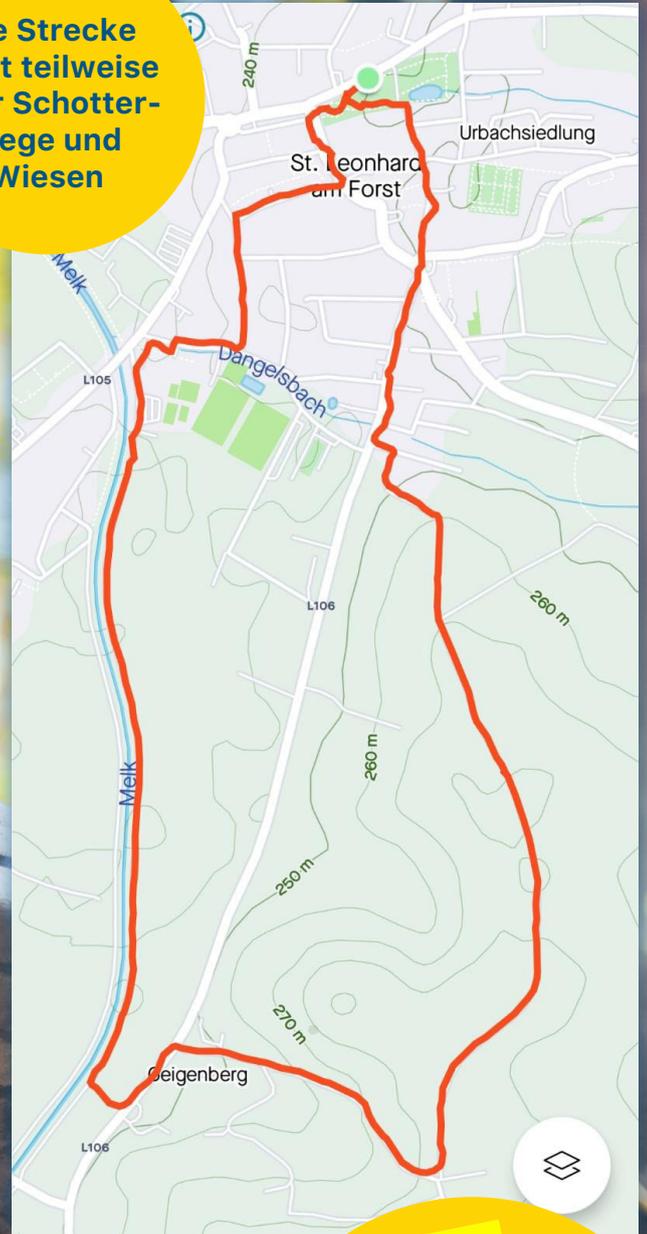
**Wings for life**  
**world run – APP RUN**  
gemeinsamer Start:  
13.00 Uhr im Schlosspark



**KINDERPROGRAMM**  
Malstation  
Wundenschminken

ab 13.00 Uhr im Schlosspark  
Hüpfburg  
Bewegungsstationen

Die Strecke führt teilweise über Schotterwege und Wiesen



5 km-Wanderung  
Start ab 13.00 bis 15.00 Uhr  
Schlosspark

## WANDERERWACHEN VON „TUT GUT!“

Die Gesunde Gemeinde St. Leonhard am Forst möchte diesen Tag nutzen und alle GemeindegängerInnen und Wanderbegeisterte einladen, sich gemeinsam zu bewegen.

Für das leibliche Wohl ist bestens gesorgt!



### Gewandert wird wie folgt:

Vom Schlosspark nach Ruprechtshofen zur Melkbrücke – entlang der Melkpromenade bis Geigenberg – weiter nach Straß zur **Labstelle** (Hanf Welt Riegler-Nurscher) – danach über den Römerweg retour zum Schlosspark