



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

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

SAAL (BÜHNE)

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

BEWIRTUNG: HOTEL-RESTAURANT MOSER-REITER
serviert gesunde Schmankerl

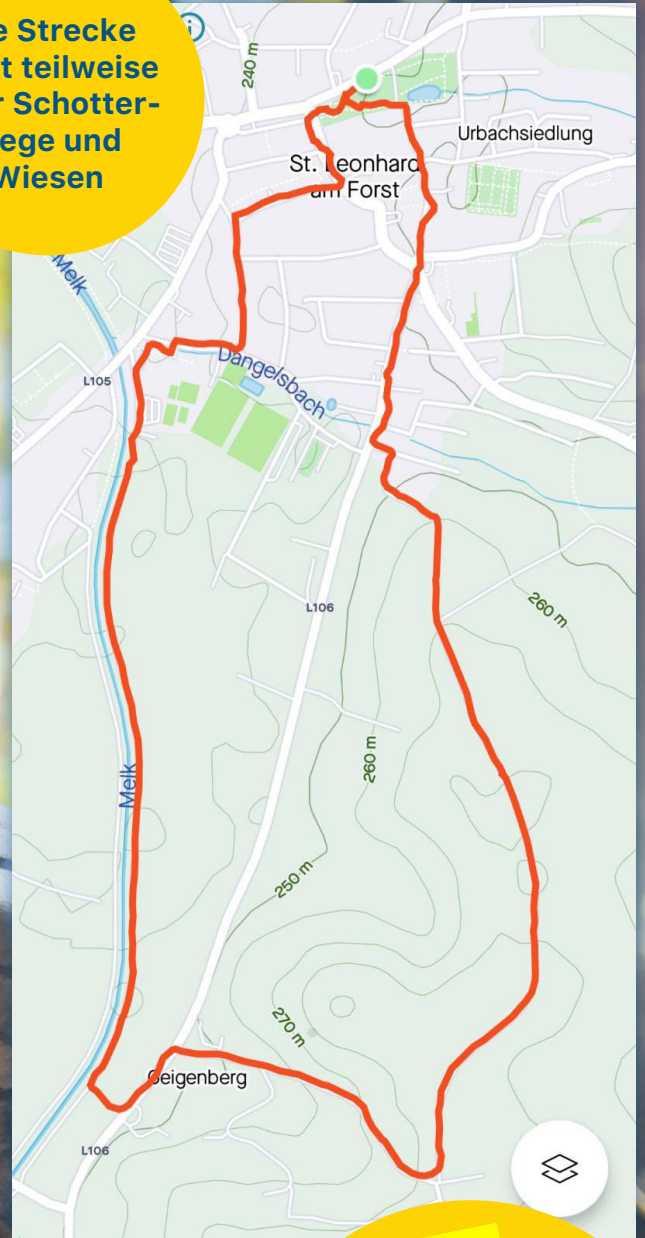
Wings for life
world run – APP RUN
gemeinsamer Start:
13.00 Uhr im Schlosspark



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!



14.00 Uhr Führung
Hanf Welt
Riegler-Nurscher



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