



## Alberndorfer Gesundheitstag 2019

Die gesamte Bevölkerung ist herzlich eingeladen zum Alberndorfer Gesundheitstag! Es erwarten Sie zahlreiche Angebote zu den Themen Leben retten, Bewegung und regionaler Genuss.

Auf Ihr Kommen freuen sich

**Martin Tanzer**  
Bürgermeister  
Gemeinde  
Alberndorf

**Hermine Leidinger**  
Arbeitskreisleitung  
Gesunde Gemeinde



| **Leben retten**  
| **Bewegung**  
| **regionaler Genuss**

Mit Unterstützung von:



ÖSTERREICHISCHES ROTES KREUZ  
OBERÖSTERREICH

*Aus Liebe zum Menschen.*



Alberndorf  
IN DER RIEDMARK



# 27. April Alberndorfer Gesundheitstag

## mit Bauernmarkt der Direktvermarkter am Sportplatz Alberndorf



# Programm Gesundheitstag

9:00 Uhr  
Eröffnung und  
Begrüßung

Zum Jahresschwerpunktthema 2019 des Netzwerkes Gesunde Gemeinde herz.gesund.leben bieten wir für Sie folgende Angebote:

## Leben retten – Angebote vom Roten Kreuz:

Jeder kann Leben retten! **Laien-reanimation** durch praktische Schulung. Herz-Lungen-Wiederbelebung mit Defibrillator.

Möglichkeiten für **Blutdruck- und Blutzuckermessungen**.

## Bewegung – Angebote der Sportunion Alberndorf:

**Ballschule:** spielerisches Erlernen von Bewegung und Koordination mit Hilfe von Ballspielen. Ein Angebot für Kinder im Volksschulalter

**Fussball:** Für alle fußballbegeisterten Kinder steht ein Spielfeld zur Verfügung, wo unter Aufsicht von erfahrenen Nachwuchstrainern nach Lust und Laune gekickt werden kann.

**Kraftwerk:** Ob Muskel aufbauen, abnehmen oder einfach nur Fitness steigern, für jede/n ist was dabei.

**Informationsstand** der Union Alberndorf über ihre Angebote.



## Bewegung – Angebote zum Wandern:

Drei geführte Wanderungen ausgehend vom Sportplatz:

**Nordic-Walking-Wanderung:** mit Sportwissenschaftler Mag. Christian Stumpner. Das dynamische Gehen mit Stöcken kurbelt das Herz-Kreislaufsystem an und senkt auch einen erhöhten Blutdruck. 9:30 - 11:00 Uhr

**Märchenwanderung:** mit Märchenerzähler Helmut und dem Eltern-Kind-Zentrum Pudelwohl. Eine lustige und gemütliche Wanderung für Groß und Klein. 10:00 - 11:30 Uhr

**Seniorenwanderung:** Fit in den Frühling mit Wanderwart Franz Leidinger. 9:30 - 11:00 Uhr

## Weitere Angebote:

**Gesundheitsparameter:** Bei einem Diätologen können aktuelle Werte wie Fettanteil, Muskelmasse und Wasseranteil gemessen werden. Dies ist der erste Schritt zu einem individuellen Gesundheits- und Fitnessplan.

**Alles in Balance?:** Testen Sie Ihr Gleichgewicht und informieren Sie sich über Sturzprävention. Physiotherapeutin Petra Engelhard gibt Tipps. Lernen Sie Rota-Therapie kennen. Ein Konzept, welches Körperspannung reguliert und wieder mehr Balance in den Körper bringt!

**Nei Gong:** Trainerin Cornelia Wimberger gibt Informationen zur chinesischen Funktionsgymnastik. Nei Gong stärkt das Immunsystem und erhöht die Vitalität, steigert die Konzentration, kräftigt die Sehnen und beeinflusst auch die Vitalität des Herzens.

Weiters stellt Cornelia Wimberger "All Sense - Die revolutionäre Wellnessdusche mit Sparpotential" vor.

**Informationsstand** des Umweltausschusses der Gemeinde.

## Regionaler Genuss – So schmeckt Genuss aus der Region:

Zu Mittag erwarten Sie gesunde Schmankerln im **Sportbuffet**.

Seminarbäuerin Magdalena Mehringer widmet sich den Kindern mit **Lebkuchenherzen**: Teig kneten, formen und verzieren

Seminarbäuerin Magdalena Mehringer zeigt Ihnen, wie Sie aus hochwertigen Zutaten aus der Region die **perfekten Burger** zaubern und erklärt wie das Gras in den Burger kommt. Das Mittagsmenü wird für Sie so um 3 € zubereitet.

## Regionaler Genuss – Bauern.Laden.VerEin:

Ab 10:00 Uhr: Direktvermarkter vom **Bauern.Laden.VerEin** bieten Ihre regionalen Produkte zum Kauf an und informieren, wie, wo, was im wöchentlichen Bauern.Laden.VerEin erworben werden kann. Angeboten werden: Fisch, Kräuterprodukte, Vollkornbrot, Nudeln, Dinkelperle, Ahorners' eingelegte Spezialitäten im Glas und Säfte, Mehlspeisen, Milchprodukte, Gemüse vom Bio-Bauern, Fleisch und Wurst-Produkte wie Speck, Bratfett und vieles mehr.