



Einladung zum

**GESUNDES
UNSERFRAU
ALTWEITRA**



Gesundheitstag

am Samstag, den 24. Mai 2025

9:00 bis 16:30 Uhr

in der Volksschule und am Sportplatz in Unserfrau



Sammelbox für
alte Brillen

Radl-
reparatur
Stand

„Tut gut!“
AKTIV-
STAND

Yoga &
Meditation

Fitnessstests

Plasmaspende-
Registrierung

Vorsorge-
und
ImpfpassCheck

QiGong

Spiel- und
Kreativecke für
Kinder

VORTRÄGE

Gesundheits-
straße

Demenzservice
Parcours

Outdoor-
programm

Impuls
Strömen

Spiel
und Spaß
für Kinder

Gesunde
Jause

Rotes Kreuz
Weitra



Unsere Angebote für Ihre Gesundheit

Jin Shin Jyutsu (Strömen)

Sabine Haas

9:15 - 12:00 Uhr
12:45 - 15:30 Uhr

Termin für eine 15-Minuten-Anwendung vorab am Gemeindeamt

Anmeldung von Vorteil!



“Tut gut!“-Aktivstand

Ernährung

- Getreidequiz
- Saisonkalenderquiz

Bewegung

- Slackline
- Balance Board



Mentale Gesundheit

- Rätselsheets
- Fadenspiel & Kletterpfad
- Fühlbox

Vorträge

Männergesundheit

09:00 - 10:30 Uhr

Männerberater und Gewalttherapeut Peter Herzog



Das Thema Männergesundheit bezieht sich auf die spezifischen gesundheitlichen Bedürfnisse und Herausforderungen bei Männern. Es umfasst verschie-

dene Aspekte wie körperliche Gesundheit, psychische Gesundheit, sexuelle Gesundheit und soziale Gesundheit.

Bauchgefühl - wie Ernährung unseren Darm und unser Wohlbefinden beeinflusst

10:30 - 12:00 Uhr

Diätologin Isabella Kramer, BSc



Unser Darm ist nicht nur für die Verdauung zuständig, sondern

auch für die Steuerung unseres emotionalen Wohlbefindens. Entdecken Sie die Wurzeln der Darmgesundheit!

Inhalte:

- Die Bedeutung des Darms für unser Wohlbefinden
- Ballaststoffe - Futter für unsere Darmbakterien
- Omas Hausapotheke für eine aktive Verdauung
- Unverträglichkeiten: Beschwerden richtig deuten

Optimale Ernährung im Sport: Kraftstoff für Sportbegeisterte

13:00 - 14:30 Uhr

Diätologin Isabella Kramer, BSc

Ausgewogene Ernährung und angemessenes Training - der Schlüssel zu sportlichem Erfolg!



Inhalte:

- Was esse ich vor/während/nach dem Sport am besten?
- Die Kraft der Regeneration
- Nahrungsergänzungsmittel im Visier
- Leistungseinbrüchen vorbeugen

Allgemeine Suchtvorbeugung Servicestelle Suchtprävention

15:00 - 16:30 Uhr

Irene Köhler



Betrachtung verschiedener Aspekte von Suchterkrankungen und präventiven Maßnahmen zur Persönlichkeitsstärkung

mit Fokus auf die persönlichen Ressourcen der Teilnehmenden, gefolgt von einer offenen Diskussion

Gesundheits-Check mit Physio-Therapeuten

TDS

Talent Diagnose System

Messung der Schnelligkeit, der Reaktions- und der Rhythmisierungsfähigkeit



MFT My Fitness Trainer



Über eine kalibrierte Gleichgewichtsplatte wird die Stabilität und Seitigkeit getestet.

Spinal Mouse - Medi Mouse

Die Spinal Mouse zeigt die Wirbelsäule anhand eines 3-D-Modells und gibt Aufschluss über mögliche Abschwächungen, der Rücken und Rumpfmuskulatur.



BIA Bioelektrische Impedanz Analyse



Messung der Zellwiderstände um zu erfahren wie viel Körperwasser, Muskelmasse, Fett,... im Körper ist

Challenge Disc

Bewegung auf spielerische Art und Weise entdecken.



Workshops

Yoga für alle

09:00 - 09:45 Uhr
Sylvia Ledermüller



Pilates für Einsteiger

09:50 - 10:20 Uhr
Franz Mraz

JSJ - Strömen praktisch anwenden

10:30 - 11:00 Uhr
Sabine Haas

Kraftvoll und flexibel - deine Schulter in Bestform

11:15 - 11:45 Uhr
Lisa Möslinger

Bewegt mit QiGong

13:00 - 14:00 Uhr
Karin Tiefenböck

JSJ - Strömen praktisch anwenden

14:00 - 14:30 Uhr
Sabine Haas

Meditiere - komm zur Ruhe

14:30 - 15:15 Uhr
Sylvia Ledermüller

Pilates für Einsteiger

15:30 - 16:00 Uhr
Franz Mraz

Outdoor-Programm

Biathlon

09:00 - 11:00 Uhr / Sportplatz
SC-Nordwald

Mit dem Laser- oder original Biathlongewehr kann auf Wettkampfscheiben geschossen werden.



Kindertennis

10:00 - 10:45 Uhr / Tennisplatz
14:00 - 14:45 Uhr / Tennisplatz

Tennisverein Unserfrau

Bei Schnuppereinheiten können Kinder von 6-10 Jahren Tennis ausprobieren



Bewegt im Park

10:45 - 11:30 Uhr / Schulhof
Sandra Fritz

Bewegungsprogramm für Jung und Alt



Fußball

11:00 - 12:00 Uhr / Sportplatz
15:00 - 16:00 Uhr / Sportplatz



Sportverein Sparkasse Weitra

Schnuppertraining für Kinder von 4-12 Jahren



Spaß mit der Airtrack Matte

13:00 - 14:00 Uhr / Sportplatz
Bianca Traxler



Sprünge, Turnen und Tricks ausprobieren - Spring rein und erlebe die Action. Für alle Altersklassen

Ärztliche Beratung

Dr. David Müllner

9:00 - 12:00 Uhr

Vorsorge-Beratung und Impfpass-Check
Peak-Flow-Messung - Zur Überprüfung der Lungenfunktion



Kostenloser Fahrrad-Check

9:00 - 12:00 Uhr

- » Quickcheck Verkehrstauglichkeit
- » Luft nachfüllen / Schlauch wechseln
- » Bremsen / Schaltung nachstellen
- » Kette schmieren
- » Laufräder zentrieren (wenn möglich)
- » weitere Reparaturen nach Absprache



Rotes Kreuz Weitra



- Info-Stand
- Besichtigung Rettungsautos
- Rettungsdienst
- Ruhhilfegeräte
- Henriladen
- Mitarbeit
- Jugendarbeit
- Hüpfburg

Verpflegung (Snacks und Getränke) beim Tennishaus



Hundestaffel

Kreativ-Ecke

Bastel- und Kreativangebote für Kinder



- Kreatives Gestalten mit Knetmasse
- Maltisch
- Spiele

Infostand
Höhere Lehranstalt für Pflege und Sozialbetreuung Zwettl

Infostand
Fitness Union Waldviertel



Demenz-Service NOE
Infostand & Parcours
Fr. Claudia Rathmanner, DGKP



Sammlung alter Brillen

Alte, nicht mehr benötigte Brillen können für einen guten Zweck abgegeben werden



STAMMZELLEN

können Blutkrebs besiegen
Hilf mit!



LEBENSRETTER:INNEN GESUCHT!

Stammzellen von gesunden Spender:innen können Patient:innen mit schweren und bösartigen Bluterkrankungen das Leben retten. Jedoch: Jeder Mensch trägt auf seinen Stammzellen eine bestimmte Kombination aus Gewebemerkmalen. Die Chance, dass zwei Menschen zusammenpassende Merkmale aufweisen, liegt bei 1:500.000.

Deshalb suchen wir dich!

Je mehr Menschen sich als Stammzellspender:innen registrieren und dabei ihre Blutmerkmale auswerten lassen, desto größer sind die Chancen von Patient:innen, passende Stammzellen als lebensrettende Behandlung zu erhalten.

Wie funktioniert die Registrierung?

Für eine Registrierung als Stammzellspender:in ist nur ein Wangenabstrich notwendig. Wie genau das funktioniert, erfährst du hier in unserem TikTok-Video:



bequeme Kleidung von Vorteil

Aufsicht der Kinder in der Verantwortung der Eltern!

alle Angebote sind kostenlos!

