

GESUNDHEITSTAG

SAALFELDEN

27.09.2025 | 10-17 Uhr | Mittelschule Stadt

VORTRÄGE

10:00 - 10:20 Uhr
Krafttraining & Mythen/Fakten zur medizinischen Trainingstherapie
📍 Therapiezentrum Saalfelden

11:00 - 11:20 Uhr
Von Anfang an gut begleitet - Osteopathie für Babys
📍 Therapiegemeinschaft Hand-Werk

12:00 - 12:25 Uhr
Demenz/Vergesslichkeit - Warnzeichen und Diagnosen!
📍 Heike Amon – Akad. Demenz Expertin

13:00 - 13:20 Uhr
Viszerale Therapie - was ist das?
📍 Praxis Pumpal Gsund

13:30 - 13:50 Uhr
Jugendcoaching: Innere Balance statt Ängste, Sorgen und Stress
📍 Praxis Mittendrin, W. Reichkendler

14:00 - 14:20 Uhr
Psychische Belastungen und Erkrankungen bei Eltern – wie geht es den Kindern?
📍 Verein JoJo, Mag.a Barbara Aigner und Mag.a. Maria Schlick

15:00 - 15:20 Uhr
Revolution auf deinem Teller: Ernährungsformen, die deine Gesundheit und den Planeten retten werden!
📍 HBLW Saalfelden

15:30 - 15:55 Uhr
Die Leber & der Stoffwechsel: Wie die Ernährung den Unterschied macht
📍 Therapiezentrum Saalfelden, Diätologin Angelika Siegl BSc

16:00 Uhr
Ansprachen der Veranstalter & Verlosung Gewinnspiel

INFOSTÄNDE

HBLW Saalfelden, Rotes Kreuz, Hilfswerk, Caritas, Verein Zeitpolster, Therapiegemeinschaft Hand-Werk, AVOS, Pflegeberatung Land Salzburg

AKTIV-STATIONEN

10:30 - 11:00 Uhr:
Krafttraining für Senioren
📍 Therapiezentrum Saalfelden

11:30 - 12:00 Uhr:
Beckenbodengymnastik
📍 Pumpal Gsund, Karin Weiskopf

12:30 - 13:00 Uhr:
Was steckt hinter dem Schwindel? (Vortrag & Praxis)
📍 Praxis Mittendrin, Andreas Herzog & Stefanie Kollowein

14:30 - 15:00 Uhr
Stretching und Mobility
📍 INJOY Fitness

10:30 - 12:00 Uhr
Jause zubereiten - gesund, bunt und lecker
📍 nutri.tini, Bettina Hohenwarter

13:00 - 14:30 Uhr &
TikTok trifft Küche - Trendrezepte gemeinsam ausprobieren
📍 nutri.tini, Bettina Hohenwarter
Kurskosten: 10 € (Barzahlung vor Ort)
Vor Anmeldung: bettina@nutritini.com oder Whatsapp +43 670 4086864

10:00 - 16:00 Uhr
Für Kinder & Jugendliche: „Lerne deine Gefühle kennen - gestalte eine Gefühlsuhr oder ein Sorgenfresserchen“
📍 Verein JoJo, Mag.a Barbara Aigner und Mag.a. Maria Schlick

10:00 - 16:00 Uhr
Handkraftmessung, Geschicklichkeitswettbewerb, Sensibilitätstraining, Foto-Interview, alltagsorientiertes Training
📍 Therapiezentrum Saalfelden, Ergotherapeutinnen T. Dünser & V. Salzmann

10:00 - 11:30 Uhr
Leichter leben - Blutdruck im Griff
📍 ÖGK, Workshop mit Peter Fleissner

12:00 - 16:00 Uhr
Gratis Hörtests & Beratung
📍 Hartlauer HandelsGmbH

INFOS ZUM
GEWINNSPIEL

AUF DER
RÜCKSEITE

Achtung: Programmänderungen vorbehalten!

Cholesterin im Blick - wir messen, bevor's eng wird
Gesundheitszentrum Saalfelden

Venenmessung und Präsentation von orthopädischen Produkten
Lambert Sanitätshaus GmbH

Bioimpedanzanalyse - Wasserhaushalt u. Ernährungsstatus bestimmen
ASKÖ

Gesundheitsstraße, Alterssimulation, Parkinsonhandschuh uvm.
Schule für Sozialbetreuungsberufe

Beckenboden, Viszerale Therapie, Wirbelsäulenkräftigung
Praxis Pumpal Gsund

Kräftigungsangebot für Senioren
Therapiezentrum Saalfelden

Gleichgewicht & Koordination
Institut für Sport und Physiotherapie

Körperanalyse & Glücksrad
INJOY Fitness

Schnelle Erste Hilfe
Rotes Kreuz

Diabetesmessung, Aromapflege, Ohrakupunktur/Ohrakupressur
REHAZENTRUM Saalfelden

10:30 - 11:00 Uhr, 13:00 - 13:30 Uhr, 14:00 - 14:30 Uhr, 15:30 - 16:00 Uhr
Tanzen mit Michael Geißler
Turnsaal klein oder im Freien

12:00 - 16:00 Uhr
Programm der Kinderfreunde
Bei Schönwetter Hüpfburg!

VORTRAGSSAAL - EG

AULA

SPIEGELSAAL - KG

KÜCHE - EG

GRUPPENRAUM 1 - EG

RAUM 2 - EG

GROSSER TURNSAAL | 10:00 - 16:00 UHR

FÜR KINDER

GESUNDHEITSTAG

SAALFELDEN

27.09.2025 | 10-17 Uhr | Mittelschule Stadt



Gewinn SPIEL

Nehmen Sie am **GESUNDHEITSTAG Gewinnspiel** teil und gewinnen Sie großartige Preise. Die Teilnahmeformulare werden am Veranstaltungstag in der Aula der Mittelschule ausgegeben. Die Verlosung findet um 16 Uhr statt. Die Gewinner müssen vor Ort sein, sonst wird neu gezogen. Also, bleiben Sie dabei und sichern Sie sich die Chance auf tolle Preise von regionalen Anbietern!



Partner & Sponsoren



Speisen & Getränke

Für kulinarische Freuden sorgt:



Wohnzimmer

Alle Infos zur Veranstaltung finden Sie unter

www.gesundheit-saalfelden.at