

# 1. Köstendorfer

# GESUND HEIT'S TAG

**13. April 2013 · 14–17 Uhr**  
**Hauptschule Köstendorf**

**Ihre persönlichen Daten**

Name		
Alter		Jahre
Gewicht		kg
Größe		cm
Body Mass Index		
Körperfettmessung	unter 10 = untergewichtig 20 - 26 = normalgewicht 25 - 27 = grenzwertig über 30 = fettig	%
Bauchumfang	Männer normal 10 - 20 % Frauen normal 20 - 30 %	cm
	Männer: zumindest unter 102 cm Frauen: zumindest unter 88 cm	

weitere ärztliche Abklärung empfohlen

Blutdruck		mmHg
Puls	systolisch kleiner 140 diastolisch kleiner 90	/min
Blutzucker		mg/dl
Sehtest	kleiner 100 mg/dl rüchtern kleiner 200 mg/dl nicht rüchtern	normal
Hörtest	<input type="checkbox"/> Kontrolle Augenarzt <input type="checkbox"/> Kontrolle HNO-Arzt	normal

# PROGRAMM

**Bewegung · Dorfklang · Erste Hilfe · Ernährung · Gesundheitsstraße  
Gewichtsreduktion · Heilmassage · Hörtest · Lebensberatung  
Physiotherapie · Sehtest · Tanz · Vorträge**

## 14.00 Uhr Gertraud Schober und Maria Kaiser **Ernährung**

„Der Mensch ist, was er isst“, aber wie finde ich, im Dschungel aller Ernährungsempfehlungen und Diäten, meinen ganz persönlichen Weg zu einer gesunden Ernährung? Wie lassen sich Krankheitsrisiken verringern bzw. Gesundheit und Leistungsfähigkeit steigern.

im Anschluss: Kindergarten Köstendorf – Aufführung eines Gemüsetheaters

## 14.30 Uhr Dr. Florian Connert **Allgemeinmedizin**

„Blutdruck senken ohne Tabletten“ – Bluthochdruck ist eine häufige und oft unentdeckte Erkrankung, die unbehandelt zu Folgeerkrankungen wie Herzinfarkt und Schlaganfall führen kann. Erfahren Sie, wie Sie durch Umstellungen Ihrer Lebensgewohnheiten Bluthochdruck vorbeugen bzw. Ihren erhöhten Blutdruck senken und sich somit in Zukunft die ein oder andere Tablette ersparen können.

## 14.50 Uhr Martin Struber **Physiotherapie/Körpercheck**

Körperhaltung/Aufrichtung – Beweglichkeit – Muskelfunktion  
Zusammenhänge zwischen der Körperhaltung und Problemen am Bewegungsapparat bzw. der Körperhaltung und dem inneren Wohlbefinden.

## 15.10 Uhr Thomas Steininger/Top in Form **Bewegung**

„Abnehmen und Leistungszuwachs durch kontrollierte Bewegung“. Sie können direkt vor Ort auf der Walze verschiedene Watt-Belastungen fühlen und testen. Erfahrungsbericht von Herrn Manfred Hauser, der gerade das Programm absolviert hat.

## 15.20 Uhr FitUnion Köstendorf **Bewegung**

Vorstellung des vielseitigen Sportprogramms und praktische, kleine Einheiten für aktive „Übungen im Alltag“.

## 15.30 Uhr Margit Goiginger **Heilmassage**

Fußreflexzonen-Massage – Meistens werden unsere Füße sehr vernachlässigt, obwohl sie uns durchs ganze Leben tragen. Über die Reflexzonen an unseren Füßen erreichen wir den ganzen Körper, aktivieren unsere Selbstheilungskräfte und regen die Durchblutung an.

## 15.50 Uhr Martin Auer **Lebensberatung**

## 16.10 Uhr Dorfklang **Chorgesang**

Singen sponsert die Gesellschaft (Zitat: Kammersänger Bernd Weikl). Singen bringt Körper und Emotionen in Einklang, löst seelische und körperliche Blockaden, kurzum Chorsingen ist gesund!

## 16.40 Uhr Treffpunkt:Tanz **Tanzen ab der Lebensmitte**

Bewegung mit Musik macht Spaß – ist positiv für den Kreislauf, trainiert das Gedächtnis, stärkt die Koordination und Trittsicherheit, wirkt antidepressiv!