

## Programm des Gesundheitstages am 28.4.18:

„Mein Freiraum - Meine Gesundheit - in Jedem Alter“

### Programm 28.4.2018

#### Turnhalle

12 Uhr - 12.30 Uhr

Pound Rockout Workout – der rockige Weg zur körperlichen Fitness -, Carolin Gülzar

12.45 Uhr – 13.30 Uhr

Line-Dance, Eva-Maria Körber

13.45 Uhr – 14.30 Uhr

Selbstverteidigung für Frauen, Lorenz Gatzhammer

#### Speisesaal

11.15 Uhr – 11.45 Uhr

„Sport und Bewegung trotz(t) Demenz“, Gerhard Wagner, Alzheimer Gesellschaft Bayern

12 Uhr – 13.15 Uhr

Vortrag „Arthrose & Gelenkschmerzen überwinden“, Peter Munsonius, Forschungsgruppe Dr. Feil

13.30 Uhr – 14.45 Uhr

Schauspiel: „Alte Hasen kehren besser!“ Ensemble Sakramo

Ein Präventionsstück mit **Nachbesprechung**

#### Raum I Mitmachaktionen

11.30 Uhr – 12.15 Uhr

Yoga Workshop, Alexandra von Hugo, Loft@heart, Kelheim

12.30 Uhr – 13.00 Uhr

Funktionelles Muskel-Faszientraining – Beweglichkeit erhalten, Kraft steigern, Ilona Wieninger

13.15 Uhr – 13.45 Uhr

Qi Gong, Kneipp Verein Abensberg, Doris Berdzentis

14.00 – 14.45 Uhr

Yoga und Beckenboden, Jessica Thaler, Hebamme

### **Raum II Workshops**

11.30 Uhr – 12.00 Uhr

„Das Leben ist kurz! Lasst uns das Dessert zuerst essen! - Tipps & Tricks für mehr Lebensqualität in allen Lebenslagen“ Annette Karl, Aphoris GbR

12.15 Uhr – 13.45 Uhr

Stressbewältigung für Frauen, Margit Mirwald

14.00 Uhr – 14.30 Uhr

Quantenheilung, Schnupperkurs Claudia Köhler, Tragerpraktikerin

### **Raum III Vorträge**

11.30 Uhr – 12.00 Uhr

Der Blutkreislauf - Ort für Gesundheit und Krankheit, Dr. Hubert Ammer Physikalische Gefäßtherapie BEMER

12.15 Uhr – 13.00 Uhr

Barrierefreies Wohnen und Bauen, Markus Donhauser, Dipl.-Ing (FH)Architekt

13.15 Uhr – 14.00 Uhr

Sprunggelenkfrakturen – Ursache, Symptome und Behandlung, OA Alpha Oumar Youla, Goldberg-Klinik

14.15 Uhr – 14.45 Uhr

Gesundheitsbewusstes Laufen – „Laufen ohne Verletzungsrisiko“ Werner Forster und Christopher Juhas von „Lauf lust Bayern“

### **Außenbereich**

- „smovey-Training – Mit Leichtigkeit zur Bewegung“, Lilo Popov
- E-Bike - Mobil bleiben– aber sicher! Kreisverkehrswacht Kelheim
- Rollstuhlparcour „Perspektivenwechsel“ Sanitätshaus Seitz, Kreisverkehrswacht Landkreis Kelheim, Blindenbund

- Brain und Bodyfit, Brain-Walking, Bewegungsprogramm für körperliche und geistige Fitness-  
Elisabeth Roggenstein

**24 Stände zum Thema Gesundheit in der Aula des Donau-Gymnasiums**