

Samstag, 06. April 2019

Beginn: 13.00 Uhr / Ende: 17.00 Uhr

Volksschule Treffen

„ERÖFFNUNG DER GESUNDHEITSSTRASSE“



Eröffnung der Gesundheitsstraße mitgestaltet durch den Schulchor der VS Treffen. Der Elternverein sorgt in gewohnter Weise für Speis und Trank.

Mitwirkende der Gesundheitstraße 2019:

- ▶ **Kneipp Aktiv-Club Treffen:** 
Tanzen ab der Lebensmitte, Tanzleitung: Frau Veronika Rauter-Pichler
- ▶ **Samariterbund in Zusammenarbeit mit
FF Treffen und SVB**
Waldunfall – Bergung des Verunfallten, Erste Hilfe kinderleicht,
Defibrillator-Station, Einsatzmotorrad der Motorradstaffel
- ▶ **Gerlitzten Apotheke:** 
Blutzuckermessung, Blutdruckmessung
- ▶ **Taekwon-Do Verein Feld am See**
- ▶ **Pilates** Christa Glanznig
- ▶ **Kindergarten Treffen**
Gesunde Füße – Ein starker Auftritt, Taststraße, Farbplatten,
Sprudelbad mit Fußmassage, Malen mit den Füßen
- ▶ **Naturheilbund Österreich**
Der Naturheilbund stellt sich vor –
Naturheilbund Österreich, was ist das?
- ▶ **Verena Friedl, Massagen**
- ▶ **Annette Kulnig, TATVA Energetik,**
Traditionelle Tibetische Medizin, Kräutermedizin
Aktivierung der Körperenergien durch tibetische
Wohlfühlwendungen
- ▶ **Elisabeth Ebenberger, Arasonn, ganzheitliche
Gesundheitsberaterin, Buchautorin**
Kosmische Essenzen für unsere Kinder und der Umwelt zuLIEBE
- ▶ **AVS, Beratung Hauskrankenpflege**
- ▶ **Physiotherapie** Sarah Ilgenfritz

Danke für die Unterstützung:

gesunde 
gemeinde

 **gesundheitsland
kärnten**

LAND  KÄRNTEN

Amtliche Mitteilung

Zugestellt durch Österreichische Post

Marktgemeinde Treffen



am Ossiacher See

04. – 06. April 2019
„Gesundheit
und Vorsorge“

Treffner Gesundheitstage 2019



Liebe Treffnerinnen, liebe Treffner!

Gesundheitspolitik beginnt nicht beim Bekämpfen von Krankheit, sondern beim Erhalten von Gesundheit – also bei Prävention und Vorsorge. Jeder Einzelne kann viel dazu beitragen, sich möglichst

lange gesund zu halten: Die „Gesunden Gemeiden“ und das „Gesundheitsland Kärnten“ fungieren dabei

als unverzichtbarer Motivator. Mit ihrem Know how und ihren vielfältigen Angeboten helfen sie mit, unsere Lebens- und Bewegungsgeister zu wecken. Ja, sie leben engagiert vor, welchen Spaß es machen kann, den „inneren Schweinehund“ zu bekämpfen: Die Treffner Gesundheitstage sind jedes Jahr ein starkes Zeichen dafür. Egal, welcher Altersgruppe man angehört.

Ich möchte an dieser Stelle den Organisatoren und Mitwirkenden herzlich danken – auch heuer wurde ein Programm auf die Beine gestellt, das im wahrsten und besten Sinn des Wortes „alle Stück-erln“ spielt: Von profunden Vorträgen bis zum aktiven Mittun werden alle Gemeindegänger eingeladen, ihre Gesundheit ernst zu nehmen und Freude daran zu haben, fit zu bleiben. Lassen Sie uns gemeinsam daran gehen, heute den Grundstein für ein gesundes Morgen und Übermorgen zu legen!

Ihre LHStv.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Beate Prettner

Gesundheitsreferentin des Landes Kärnten

Sehr geehrte Gemeindegängerinnen und Gemeindegänger, liebe Jugend, geschätzte Gäste!

Heuer finden die schon traditionellen Gesundheitstage vom 4. bis 6. April 2019, in der Marktgemeinde Treffen am Ossiacher See statt. Das diesjährige Thema lautet „Gesundheit und Vorsorge“. Unter Mitwirkung unserer Schulen, der NMS Gegendtal-Treffen, der Volksschule Treffen, unserer Kindergärten sowie der HBLA Pitzelstätten – einer Schule mit dem Ausbildungsschwerpunkt Ernährung – werden wir Ihnen ein umfangreiches Programm bieten. Die Organisatoren und Mitwirkenden laden Sie herzlich zu einem interessanten Programm, das ihrer Gesundheit zu Gute kommen soll, ein.



Von links:

Vzbgm. DI Bernhard Gassler
Referent für Gesundheit

Klaus Glanznig
Bürgermeister

GR Georg Kleindienst
Arbeitskreisleiter

Donnerstag, 04. April 2019

Beginn: 18.00 Uhr

Ende: ca. 20.30 Uhr

Wappensaal der Marktgemeinde Treffen

WORKSHOP:

„POWER FOR YOUR BONES – OSTEOPOROSE-PRÄVENTION“



Hannelore Kimeswenger-Heschl,
M.Ed. Gesundheitspädagogin

Welchen Einfluss haben Bewegung, Ernährung, Mineralstoffe, Vitamine u.a. auf die Gesundheit unserer Knochen? Wie können sie die Entstehung von Osteoporose beeinflussen und welche Möglichkeiten

der Vorbeugung gibt es? Dieser Workshop bietet viele Informationen dazu. Zusätzlich erlernen Sie Übungen, welche Sie leicht in Ihren Alltag einbauen können.

Mitzubringen:

Bequeme Kleidung und gute Laune.
Die Teilnahme ist kostenlos.

Um Voranmeldung bei Frau Huber,
Marktgemeinde Treffen,
Tel. 04248/2805-16, wird gebeten!



Power
for your bones

H. Kimeswenger-Heschl, M.Ed.

Samstag, 06. April 2019

Beginn: 9.00 Uhr

Ende: 12.00 Uhr

NMS Gegendtal-Treffen



„GESUNDHEIT UND VORSORGE“

Infos von Schülern für Schüler, Eltern und Interessierte

Eine Zusammenarbeit der Schülerinnen und Schüler der NMS Gegendtal-Treffen und der HBLA Pitzelstätten sowie dem „Gesundheitsland Kärnten“.

09.00 Uhr: Eröffnung

Im Rahmen der Eröffnung findet die Übergabe von drei Defibrillatoren an drei Feuerwehren statt.

MUSIKALISCHE UMRAHMUNG:

- Musikschule Gegendtal-Bodensdorf
- Line Dance: Chili Dancer (LVK-Culd)
- Zumba: SchülerInnen der NMS Gegendtal-Treffen

Im Anschluss werden folgende Stationen zum Besuch angeboten:

- **Zumba:** SchülerInnen der NMS Gegendtal-Treffen
- **Line Dance:** Chili Dancer (LVK-Culd)
- **Gesundes Buffet:** SchülerInnen der HBLA Pitzelstätten und NMS Gegendtal-Treffen
- **Judo Club SV Treffen:** Sicheres Fallen und Selbstverteidigung
- **Sportmotorische Tests:** SchülerInnen der NMS Gegendtal-Treffen
- **Ernährungspyramide:** HBLA Pitzelstätten
- **Lebensmittelmüll und ökologischer Fußabdruck & Co.:** HBLA Pitzelstätten
- **Wenn Essen zum Feind wird (Zucker und Fett):** HBLA Pitzelstätten
- **Fast Food-Check:** HBLA Pitzelstätten
- **Gesunde Öle – was macht sie aus?:** HBLA Pitzelstätten
- **Lungenfunktionstest:** Amt der Kärntner Landesregierung, Abt.5
- **Fit-Check-Bus (Back Check):** ASKÖ
- **Gleichgewichtstest:** ASKÖ
- **Kletterturm:** Naturfreunde
- **Springschuhtraining:** Jasmin Neuhauser, premium sports

Wollten Sie schon immer mehr über gesunde Ernährung erfahren? Wir SchülerInnen der HBLA Pitzelstätten informieren Sie gerne!



Schauen Sie bei den Gesundheitstagen vorbei, überprüfen Sie Ihr persönliches Ess- und Trinkverhalten bei unseren Ernährungs-, Lebensmittel- und Bodychecks und überzeugen Sie sich, dass gesundes Essen auch gut schmecken kann.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.