

*Gesundheit und froher Mut,
das ist des Menschen
höchstes Gut!*

Information und Anmeldung:

Bezirkskammer für Land- und
Forstwirtschaft Liezen

Elisabeth Schlömmer, BEd
Nikolaus-Dumba-Straße 4
8940 Liezen

Tel.: 03612/22531-5133

Fax: 03612/22531-5151

Email: elisabeth.schloemmer@lk-stmk.at

Die Bäuerinnen.

*Wir freuen uns auf
euer Kommen!!*



1. GESUNDHEITSTAG

7. Mai 2014 in der
Fachschule Gröbming



Bäuerinnenorganisation Liezen
Sozialversicherungsanstalt der Bauern

GESUNDHEITSTAG

Mittwoch, 7. Mai 2014
Fachschule Gröbming
08.30 Uhr bis 17 Uhr

Kosten: 30 €/Person, Tagungsgebühr und Mittagessen

Vormittagsprogramm von 8.30 Uhr – 12 Uhr

8.30 Uhr Eintreffen der Bäuerinnen & Bauern
(Workshopeinteilung, Organisatorisches)

9.00 Uhr Eröffnung und Begrüßung

9.15 Uhr Impulsreferate zu den Themen

Burnout und Depression aus der Sicht eines ehem. Betroffenen und warum es sich bei Burnout um keine Modeerscheinung handelt

Gerhard Huber
(Betroffener, Buchautor)

Stoffwechsel: Missbrauch der automatischen Burnout-Vorsorge

Dr. Sepp Porta
(Pathophysiologie, Stressforscher)

Stress – Geisel der Zeit?

Dr. Alois Kogler
(Psychotherapeut, Psychologe, Sportcoach)

Mittagessen von 12.15 Uhr – 14 Uhr

Die Schülerinnen und Schüler der Fachschule bereiten das Mittagessen zu!

Nachmittagsprogramm von 14 Uhr – 17 Uhr

Jeder kann bei 2 Workshops teilnehmen und zusätzlich ca. 50 Minuten in der Gesundheitsstraße verbringen!

Gemeinsamer Abschluss um 17 Uhr

Workshops

Smovey (ähnlich Nordic Walking)

Mag. Simone Feuerle

Zumba- tanzend abnehmen

Jasmin Niederl, SVB

Richtig Heben und Tragen

Barbara Hauer, BA, SVB

Nervennahrung- Stressbewältigung mit Messer und Gabel

Mag. Nicole Zöhrer, LK

Selbstmassage

Silvia Gutkauf, MA, SVB

Konflikte lösen

Edi Ulreich, Zwei Systeme – Eine Welt

Gesundheitsstraße

- **Koordination - Gymtop**
DI Dr. Andreas Strempl, BEd, SVB
- **Hauteigenschutzzeit**
DI Rainer Grubelnik, BEd, SVB
- **Körperfettmessung, BMI, Gewichtsbestimmung, Beratung**
Dr. U. Kerbl, R. Großschädl, SVB
- **Smoothies selbstgemacht**
Brigitte Seidl, SVB
- **Vorstellung der Medimouse**
Mag. Markus Schweiger, SVB
- **Blutdruck**
DI Bernadette Müller, SVB
- **Gesunder Schlafplatz**
DI Mag. Anton Albrecher
- **Hörtest**
Firma Neuroth
- **Infostand – Sicher und gesund am Bauernhof**
Mag. Barbara Jenetten
- **Versichertenberatung**
Erhebungsdienst, SVB

Anmeldung

zur Teilnahme am 1. Gesundheitstag

Mittwoch, 7. Mai 2014 in der FS für Land- und Ernährungswirtschaft Gröbming

Name:

Adresse:

Telefon:

Wählen Sie für sich drei Workshops, wir werden zwei für Sie buchen!

(Zutreffende ankreuzen)

- Smovey (warme, bequeme Kleidung)
- Zumba (bequeme Kleidung)
- Richtig Heben und Tragen
- Nervennahrung
- Selbstmassage
- Konflikte lösen

ANMELDUNG bis zum 30. April 2014

Schriftliche oder telefonische ANMELDUNG in der BK LI bis 30. April 2014 unter

Tel.: 03612/22531-5133 oder

Fax: 0312/22531-5151 oder

Email: Elisabeth.Schloemmer@lk-stmk.at

Datum, Unterschrift