



gesunde 
gemeinde



Gesundheitstage

Keutschach – Maria Wörth

„GESUND ALTERN“

19. bis 21. September 2018
Schlossstadel Keutschach



gesundheitsland
kärnten
www.gesundheitsland.at



HUMANOMED



Gesundheitstage

Keutschach – Maria Wörth

19. bis 21. September 2018
Schlossstadel Keutschach

„GESUND ALTERN“

Mittwoch, 19. September 2018

WORKSHOP

Ort **Institut für haptische Gestaltbildung, Höhe 52, Keutschach**

09.00 bis **Kurs 1: Das Innere Gleichgewicht (leiblich, emotional, sozial)**
14.00 Uhr **für ein vitales Älterwerden durch einen körperlichen und**
 emotionalen Ausgleich

Potenziale erkennen – Ressourcen wecken – Persönlichkeitsentfaltung fördern.
Praktische Erfahrungen mittels der Integrativmethode Arbeit am Tonfeld®

Leitung und Anmeldung: Gerhild Tschachler-Nagy,
Ausbildnerin und Supervisorin, www.tonfeld.at, 0676 / 738 98 00

VORTRÄGE

Schlossstadel Keutschach

17:00 Uhr **Aktiv ins Alter – Bewegung ist die beste Altersvorsorge!**
Christian Voith, Physiotherapeut, Manualtherapeut, CRAFTA Dozent

18.00 Uhr **Schmerzen im Alter - eine Herausforderung**
Prim. Univ. Prof. Dr. Rudolf Likar,
Facharzt für Anästhesie und Intensivmedizin, Klinikum Klagenfurt

19.00 Uhr Begrüßung: **Dr. Robert Schmidhofer**
Grußworte: **Bürgermeister Markus Perdacher**, Maria Wörth
 Dir. Dr. Hannes Kuschnig, UNIQA-Versicherungen
 LHStv. Dr. Beate Prettnner, Gesundheitsreferentin
Eröffnung: **Bürgermeister Karl Dovjak**, Keutschach am See
mit musikalischer Umrahmung

19.15 Uhr **„Zufrieden altern und im Herzen jung bleiben“**
Dr. Franz Inzko, Arzt für Allgemeinmedizin

Donnerstag, 20. September 2018

WORKSHOPS

Ort Volksschule Keutschach

14.00 bis 17.00 Uhr **Kurs 2: Bewusst Leben und gesund alt werden**
Massage-Entgiftung-Bewegung-Ernährung-Emotionale Gesundheit
Leitung und Anmeldung: Kornelia Niederhuber, Lilli Langen,
Heimasseurin, 0650/5291964
Mitzubringen: Lust auf Neues, Schreibzeug

Kurs 3: Bewegung ist immer eine gute Idee!
KGKK Bewegungsworkshop
Lernen Sie neue Übungen kennen um Ausdauer, Kraft,
Koordination und Beweglichkeit zu verbessern
Leitung und Anmeldung: Sven Gratzner
Sportwissenschaftler ASKÖ Kärnten, 0660/6557444
Mitzubringen: bequeme Sportbekleidung

Kurs 4: Body & Soul Dance – Ganzheitlicher Tanz und Bewegung
für Körper, Geist und Seele
Leitung und Anmeldung: Mag. FH Claudia Ernstbrunner
Pädagogin für ganzheitlichen Tanz, 0680/4032485
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Trinkflasche

Ort Volksschule Reifnitz

14.00 bis 17.00 Uhr **Kurs 5: Krafttraining im Alter**
Gezieltes Training für Rumpf- und Bauchmuskulatur
Leitung und Anmeldung: Angelika Bestandmann
Physiotherapeutin, 0680/1280351, www.ergolino.at
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke

VORTRÄGE

Ort Schlossstadel Keutschach

17.00 Uhr **Lauf dem Alter davon!**
Wohldosiert ist Laufen in jedem Alter gesund
Hannes Hudelist, OTM, zertifizierter Bewegungsanalytiker

17.45 Uhr **Bioidente Hormone – die natürliche Hormonersatztherapie**
Dr. Lara Müllneritsch, Ärztin für Allgemeinmedizin

18.30 Uhr **Älter werden mit homoöpathischen Potenzen**
Dr. Erfried Pichler, Arzt für Allgemeinmedizin, Homöopathie

19.15 Uhr **Gesund altern – mein persönlicher Beitrag**
Dr. Doris Schuscha, Ärztin für Allgemeinmedizin, VIVAMAYR Maria Wörth

Freitag, 21. September 2018

WORKSHOPS

Ort Volksschule Keutschach

14.00 bis 17.00 Uhr **Kurs 6: Mit Bach-Blüten zu seelischem Wohlbefinden**
Stärken Sie Ihr Immunsystem durch Harmonisierung der Seele.
Jeder erarbeitet sich seine Bach-Blütenmischung.
Leitung und Anmeldung: Ingrid Valentinitzsch
Dipl. Bach-Blüten Beraterin, 0680/206 1622

Kurs 7: Shiatsu-Gesundheitsvorsorge aus ganzheitlicher Sicht
Schnupperbehandlungen zum Kennenlernen
Leitung und Anmeldung: Mag. Brigitte Egger
Dipl. Shiatsupraktikerin, 0650/677 93 23, www.qi-shiatsu.com
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Socken

Ort St. Anna Kirche, Parkplatz, Reifnitz

14.00 bis 17.00 Uhr **Kurs 8: Aktives gehen – Positive Bewegung und sportliche Aktivität mit Maß für Jung & Alt. Kräftigung, Mobilisation, Koordination und Entspannung**
Leitung und Anmeldung: DI Georg Lugger MAS, 0664/51 00 999

VORTRÄGE

Ort Schlossstadel Keutschach

- 17.00 Uhr **Schlafstörungen im Alter**
Prim. Dr. Bruno Prahmsoler,
Facharzt für Neurologie und Psychiatrie, Privatklinik Villach
- 17.45 Uhr **Lungenrehabilitation – wieder Luft bekommen**
Dr. Ulrich Radda, Facharzt für Lungenheilkunde, Humanomed Althofen
- 18.30 Uhr **Unser Herz: wie wir gesund bleiben und nach einem Infarkt wieder fit werden**
Dr. Carl Kaulfersch, Facharzt für Innere Medizin und Kardiologie
- 19.15 Uhr **Osteoporose und Wirbelsäule – Diagnose und Therapie**
Dr. Hannes Florianz, Facharzt für Orthopädie und orthopädische Chirurgie

Info Anmeldungen & Auskünfte

Seental Keutschach, Tel. 04273/24 500, info@keutschach.at
Kosten **Kurse € 15,- / Vorträge freier Eintritt**
Leitung **Dr. Robert Schmidhofer, 9081 Reifnitz, Tel. 04273/27 10**
Veranstalter **Gesunde Gemeinde Keutschach am See**
Organisation **Gesundheits-Kompetenzzentrum/Gesundheitstage**
Kärnten www.gesundheitstage-kaernten.at
Ausstellung während der Veranstaltung

