

## Bewegung: Move your Body

- **Familien Challenge – Wer ist schneller?**  
LSA Breiten- und Gesundheitssport GmbH
- **MFT-Balance-Check (Körperstabilitätstest)**  
Tut gut! Gesundheitsvorsorge GmbH
- **MFT-Challenge-Disc, Gleichgewichts- und Koordinationstraining für Groß und Klein**  
SVS
- **Spinalmouse Wirbelsäulenscreening**  
Tut gut! Gesundheitsvorsorge GmbH
- **TDS (Reaktions- und Schnelligkeitstest)**  
Tut gut! Gesundheitsvorsorge GmbH
- **Volleyballsport für jedes Alter**  
SU Hotvolleys Ybbs/Sportunion NÖ

## Spaß & Action für alle

- **Besichtigung eines Rettungsautos, Reanimation, Grundlagen der Ersten Hilfe**  
Rotes Kreuz Ybbs
- **Die Polizei stellt sich vor – Ausbildung, Abwehrtechniken zur Selbstverteidigung u.v.m.**  
Sicherheitsakademie Ybbs/Landespolizeidirektion NÖ
- **Fotobox mit lustigen Accessoires**  
Fotostudio Riedler
- **Kletterturm (nur bei Schönwetter)**  
Naturfreunde NÖ
- **Segwayparcours (nur bei Schönwetter)**  
Sportland NÖ
- **Speedstacking – „Das Spiel für schnelle Hände“**  
Sportunion NÖ

## Information und Beratung

- **Österreichische Gesundheitskasse (ÖGK)**
  - Infos zum Gesundheitstag
  - Beratung über die Leistungen der ÖGK
- **Alles rund um die Familiengesundheit**  
Apotheke LuksLife Ybbs
- **Ausstellung von Brillen – Schutz bei langer Bildschirmtätigkeit**  
Forster united Optics
- **Familien-, Männer- und Demenzberatung, Pflege Zuhause**  
Caritas
- **Farb- und Stilberatung**  
Anna Ressler, Dipl. Farb-, Stil- und Styling-Beraterin
- **Informationen zu Angeboten für Kinder, Jugend und Familie sowie Hilfe und Pflege daheim**  
NÖ Hilfswerk
- **Kann man das noch essen? Tipps gegen Lebensmittelverschwendung für Groß & Klein**  
AgrarMarkt Austria, Seminarbäuerinnen
- **Krebshilfe NÖ**
- **Mitmachstation Farbenkarussell, Infos übers Vorlesen und zu Bibliotheken in NÖ**  
Fachstelle für kommunale Bibliotheken, Stadtbücherei Ybbs
- **Sozialversicherungsanstalt der Selbständigen (SVS)**
- **Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter, Eisenbahnen und Bergbau (BVAEB)**
- **Vorstellung der Angebote für Seniorinnen und Senioren sowie Kids & Family**  
Volkshilfe NÖ

**BUFFETBETRIEB: CATERING „DER GUTE FANG“**

## So finden Sie zu uns

Stadthalle Ybbs  
Kaiser-Josef-Platz 2, 3370 Ybbs



Mit freundlicher Unterstützung von



Medieninhaber, Herausgeber und Redaktion:  
Österreichische Gesundheitskasse,  
Wienerbergstraße 15-19, 1100 Wien  
[www.gesundheitskasse.at/impressum](http://www.gesundheitskasse.at/impressum)

Hersteller: Riedeldruck, 2214 Auersthal  
Satz- und Druckfehler vorbehalten.

## Familiengesundheitstag

07. Mai 2022, 09.00 bis 16.30 Uhr  
Stadthalle Ybbs, Kaiser-Josef-Platz 2, 3370 Ybbs

Eine Veranstaltung der Österreichischen Gesundheitskasse  
in Kooperation mit der BVAEB, der SVS und Partnern.



**Eintritt frei!**  
Wir freuen uns auf  
Ihr Kommen!

# Liebe Eltern, Großeltern und Kinder!

Gesundheit beginnt in der Familie. Eltern bzw. Großeltern sind dabei automatisch Vorbilder für Kinder, denn Nachahmen ist eine wichtige kindliche Lernmethode. Gute Gewohnheiten wie gesunde Ernährung, regelmäßige Bewegung und sozialer Umgang miteinander sollten von den (Groß-)Eltern vorgelebt und auf diese Weise weitervermittelt werden.

Beim Familiengesundheitstag der Österreichischen Gesundheitskasse und Partner erhalten Sie Informationen und Tipps rund um die Gesundheit für die ganze Familie. Viele Mitmach-Stationen, Gesundheits-Checks, Beratungsangebote, Fitness-Tests und Bewegungsmöglichkeiten warten auf Sie.

[www.gesundheitskasse.at/familiengesundheitstag](http://www.gesundheitskasse.at/familiengesundheitstag)

## ! Beachten Sie bitte folgende Covid-19-Hinweise:

Bitte melden Sie sich vorab online unter [www.gesundheitskasse.at/familiengesundheitstag](http://www.gesundheitskasse.at/familiengesundheitstag) zur Veranstaltung an.



Alternativ ist eine Registrierung auch unter der Tel.-Nr.: 05 0766-121254 oder auch direkt vor Ort möglich.

Sowohl bei der Veranstaltung als auch bei den einzelnen Vorträgen/Workshops ist aus Sicherheitsgründen nur eine begrenzte Teilnehmerzahl möglich.

**Wir freuen uns auf Ihr Kommen!**

## Highlights

- 11.00 **Magische Riesenseifenblasen-Show**  
Dr. Bubbles (Bühne)
- 13.30 **Kasperltheater „Kasperl und das Spielefest“**  
Kinderfreunde NÖ (Bühne)
- 15.30 **Kindertheaterstück „Sterntaler – ein Theater zu den Themen Achtsamkeit, Genügsamkeit, Dankbarkeit und Glück“**  
Paul Sieberer & Team (Volksheim)

## Vorträge und Workshop

(im Volksheim gegenüber der Stadthalle)

**V** Vortrag   **W** Workshop

- W** 09.30 **Yoga – Verbinde dich mit der Kraft deines Atems**  
(sportliche Bekleidung nicht notwendig)  
Doris Greil, Dipl. Yogatrainerin
- V** 10.30 **Was koche ich heute? Schnelle und gesunde Gerichte für den Familientisch**  
Mag. Annemarie Penzenauer-Griessler, Dipl. Ernährungsberaterin
- V** 11.30 **Was Eltern über den Medienkonsum ihrer Kinder und Jugendlichen wissen sollten**  
Dr. Schmid & Dr. Schmid, Praxis für Psychologie und Medizin
- V** 13.00 **Alltagsabenteuer Familie – Mit Herz, Know-how und Struktur leben und lieben**  
Dorothee Hinkelmann, Dipl. Ehe-, Familien- und Lebensberaterin, Zert. Elterntrainerin  
Kerstin Karlinger, Zert. Elterntrainerin, Sozial- und Berufspädagogin i.A.u.S.
- V** 14.00 **Konzentration und Merken leicht gemacht – wie du deine Lern- und Gedächtnisfähigkeit fördern kannst**  
DI Mag. Walter Pötsch, Gedächtnistrainer

## Gesundheit: Mein Körper

- **Blutabnahme bis 15.30 Uhr (nur für Erwachsene)**  
Messung der Blutwerte: Blutzucker, Cholesterin, HDL-Cholesterin, Creatinin, Gamma-GT  
ÖGK
- **Beratung zum Rauchstopp**  
Rauchfrei Telefon, ÖGK
- **Blutdruckkontrolle und Infos „Was sagt mir mein Blutdruck?“**  
NÖ Hilfswerk, Caritas, Volkshilfe NÖ
- **Das kann Ergotherapie: Tipps und Tricks im Alltag für Eltern und Kinder**  
Julia Huber, BSc, Ergotherapeutin
- **Fußanalyse für die ganze Familie**  
Schuhe und Orthopädie Geyrecker
- **Hör- und Sehtest**  
Forster united Optics
- **Spiele rund ums Zähneputzen – Apollonia – Eine Aktion mit Biss**  
Apollonia NÖ
- **Stresswertmessung des Herzens**  
BVAEB
- **Venenfunktionsmessung**  
Bandagist Heindl, Fa. Sigvaris
- **Zahnärztliche Beratung, Infos zur Zahnpflege**  
ÖGK



## Ernährung: Was mein Körper braucht

- **BIA-Messung (Messung der Körperzusammensetzung)**  
Tut gut! Gesundheitsvorsorge GmbH
- **Ernährungsberatung und -tipps für die ganze Familie**  
Martina Haider, MSc und Sandra Frühwirt, BSc, Diätologinnen
- **Größe und Gewicht**  
ÖGK
- **„Knabbersnacks to go“ zum Selbermachen, Rezeptideen für Groß und Klein**  
Martina Haider, MSc und Sandra Frühwirt, BSc, Diätologinnen

## Psyche: Körper und Geist im Einklang

- **Checkpoint Familie, Familienberatung**  
Lebenswelt Familie
- **Kunsttherapie gibt Kindern eine Sprache**  
ÖBKT – Österreichischer Berufsverband für Kunsttherapie
- **Psychologische Beratung**  
zu psychischen Belastungen und Beschwerden bei Kindern und Familien (ADHS, Schulängste, Mobbing, Erziehungsprobleme etc.)  
Dr. Schmid & Dr. Schmid, Praxis für Psychologie und Medizin
- **Shiatsu-Schnuppern für Babies und Kinder**  
Martina Ecker und Andrea Sumasgutner, Dipl. Shiatsu Praktikerinnen
- **Yoga verbindet – Infos und Übungen**  
Doris Greil, Zert. Yogatrainerin

# Familiengesundheitstag

07. Mai 2020, 09.00 bis 16.30 Uhr  
Stadthalle Ybbs, Kaiser-Josef-Platz 2, 3370 Ybbs

Eine Veranstaltung der Österreichischen Gesundheitskasse  
in Kooperation mit der BVAEB, SVS und Partnern.



**Eintritt frei!**  
Wir freuen uns auf  
Euer Kommen!