



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 14.00 Uhr **Kurs 1: Das Innere Gleichgewicht (leiblich, emotional, sozial) 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 **Kurs 2: Bewusst Leben und gesund alt werden**
17.00 Uhr 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 **Kurs 5: Krafttraining im Alter**
17.00 Uhr 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 homöopathischen 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 **Kurs 6: Mit Bach-Blüten zu seelischem Wohlbefinden**
17.00 Uhr 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. Shiatsu-Praktikerin, 0650/677 93 23, www.qi-shiatsu.com
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Socken

Ort *St. Anna Kirche, Parkplatz, Reifnitz*

14.00 bis **Kurs 8: Aktives gehen** – Positive Bewegung und sportliche Aktivität
17.00 Uhr 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, keutschach-see@ktn.gde.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



ASVO
Kärnten

kelag



**Kärntner
Bildungswerk**

Partner für Bildung & Kultur



SPRINGER
reisen erleben

SABOTNIK
AU 50 Jahre
Baukultur

E-Mail: office@sabotnik-bau.at

TARMANN
CHEMIE
SEIT 1972

PHYSIO THERM
Infrarotkabinen

varsek
PRAXIS • PLANUNG • EINRICHTUNG
A-9020 Klagenfurt • Sonnenweg, 30 • Tel.: +43 (0) 463/33 88 00 • www.varsek.at • office@varsek.at

LAND  KÄRNTEN

SCHLOSSSTADEL
Heutschach



APARTEMENTS *****
PERDACHER
REIFNITZ Wörthersee
☎ +43 4273/22 23
Mobil (Privat): +43 650/419 4000
Mail: office@perdacher.com


VIVAMAYR
— MARIA WÖRTH —

NEUROTH
Besser hören · Besser leben

PANACEO

 **SEPIN**
Orthopädietechnik • Sanitätshaus GmbH
www.sepin.at • klu@sepin.at

Gestalten wir Zukunft.
Gemeinsam.

GLINIK
Gesellschaft m. b. H.
Krankenhaus-, Ärzte-
und Laborbedarf
E-Mail: office@glinik.at


GKK
KÄRNTEN


HILFswerk

Fotostudio
Tollinger
Alter Platz Klagenfurt

pure
encapsulations®


Möbel design
Perdacher Markus
Handwerk zum Wohlfühlen!
www.perma.at

Moser
Anstriche
Tapeeten
Malerarbeiten
Puren
Böden
Isolierungen
Gerüstbau
Sanierungen
Fassaden
MM
Tel. 04273/3124

Raiffeisenbank
Region Wörthersee 



**Alt werden zu Hause –
mit Hilfe der AVS**

unterstützt durch: DieKärntner
SPARKASSE 

Seit vielen Jahren garantieren die **Mobilen Dienste der AVS** in ganz Kärnten eine fachgerechte Pflege und Betreuung alter Menschen in ihrem häuslichen Umfeld.

Kontakt: AVS Sozial- und Gesundheitszentrum
Fischlstraße 40
9024 Klagenfurt
Tel. 0463/51 20 35
www.avs-sozial.at

Die AVS – in allen Bezirken Kärntens erreichbar



HUMANOMED

www.humanomed.co.at

Denk Gesundheit ist mehr
als **NICHT** krank sein.

Gesundheitsvorsorge von UNIQA.



denk.uniqua.at

IMPRESSUM:

Herausgeber und für

den Inhalt verantwortlich:

Verein „Gesundheits-Kompetenz-
zentrum/Gesundheitstage Kärnten“
Sportweg 5, 9062 Moosburg
www.gesundheitstage-kaernten.at

**In Zusammenarbeit mit dem
Verein „Gesundheitsland Kärnten“**

Bahnhofstraße 26,
9020 Klagenfurt
Telefon: 050536-57032
E-Mail: office@gesundheitsland.at
www.gesundheitsland.at

Medizinische Leitung

Dr. Robert Schmidhofer
E-Mail: dr.schmidhofer@aon.at

Druck

Druckreif
www.druck-reif.at
Tel. (0664) 462 28 24

**Raiffeisenbank
Region Wörthersee**

