



LAND KÄRNTEN



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.



Raiffeisen
Meine Bank
Meine Gesundheit



Zugestellt durch Post.at



gesunde
gemeinde



Gesundheitstage Keutschach – Maria Wörth

„Meine Drüsen“ Unser Hormonsystem

20. bis 22. September 2017
Schlossstadel Keutschach



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



Gesundheitstage

20. bis 22. September 2017
Schlossstadel Keutschach

„Meine Drüsen“ Unser Hormonsystem

Mittwoch, 20. September 2017

WORKSHOP

Ort Institut für haptische Gestaltbildung, Höhe 52, Keutschach

09.00 bis **Kurs 1: Das innere Gleichgewicht (leiblich, emotional, sozial)**
14.00 Uhr **für die hormonelle Regulation**

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 **Wie Bewegung Stress abbaut und glücklich macht**
Christian Voith, Physiotherapeut, Manualtherapeut, CRAFTA Dozent

18:00 Uhr **Die Bauchspeicheldrüse regelt die Verdauung**
Dr. Ewald Binter, Facharzt für Innere Medizin, Privatklinik Maria Hilf

19:00 Uhr Begrüßung: **Dr. Robert Schmidhofer**
Grußworte: **Bürgermeister Markus Perdacher**, Maria Wörth
Dir. Dr. Hannes Kuschnig, UNIQA-Versicherungen
LHStv. Dr. Beate Prettnner, Gesundheitsreferentin
Rolf Holub, Landesrat für Umwelt und Energie
Eröffnung: **Bürgermeister Karl Dovjak**, Keutschach am See
mit musikalischer Umrahmung

19:15 Uhr **Hormonkonzert – wie beeinflussen sich die Hormondrüsen
und wer dirigiert sie?**
Dr. Ivan Ramšak, Arzt für Allgemeinmedizin, Sportarzt, IMAK Dozent

Donnerstag, 21. September 2017

WORKSHOPS

Ort Volksschule Keutschach

14.00 bis **Kurs 2: Mit der „Ganzheitlichen Frauen-Heilmassage“ unterstützen**
17.00 Uhr **Leitung und Anmeldung: Kornelia Niederhuber**, Heilmasseurin, 0650/529 1964
Heilmassagepraxis Keutschach, Plaschischen 42

Kurs 3: Osteoporose-Prävention „Power for your bones“
Leitung: Hannelore Kimeswenger-Heschl M.Ed.
Anmeldung: Gemeindeamt Keutschach
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Matte

**Kurs 4: Organunterstützende – stärkende Meridianübungen
nach den 5 Elementen**
Übungen zur Förderung der Gesundheit auf Grundlagen der chinesischen Medizin
Leitung und Anmeldung: Barbara Präsent
Dipl. Shiatsu-Praktikerin, 0664/143 27 07
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Matte

Ort Volksschule Reifnitz

14.00 bis **Kurs 5: Die Kraft der Mitte – Gezieltes Training für Rumpf-
und Bauchmuskulatur**
17.00 Uhr **Leitung und Anmeldung: Angelika Bestandmann**
Physiotherapeutin, 0680/128 03 51, www.ergolino.at
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke

VORTRÄGE

Ort Schlossstadel Keutschach

17:00 Uhr **Wechseljahre in der Traditionellen Chinesischen Medizin**
Dr. Ursula Muntean-Rock, Ärztin für Allgemeinmedizin, TCM

17:45 Uhr **Drüsensekrete, die wichtig für Männer sind**
Dr. Peter Sternig, Facharzt für Urologie & Andrologie

18:30 Uhr **Die Schilddrüse steuert den Stoffwechsel**
Prim. Dr. Ewald Kresnik, FA für Nuklearmedizin, Privatklinik Villach

19:15 Uhr **Der Darm: unsere „Serotonin-Drüse“ –
wie ein gesunder Darm uns glücklich macht**
Dr. Doris Schuscha, Ärztin für Allgemeinmedizin, VIVAMAYR Maria Wörth

Freitag, 22. September 2017

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 seine Bach-Blütenmischung
Leitung und Anmeldung: Ingrid Valentinitz
Dipl. Bach-Blüten Beraterin, 0680/206 16 22

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 **Gesundheit geht durch den Darm – wie wir uns ernähren
und unser Denken beeinflussen**
Mag. Stephanie Tamegger, Ernährungswissenschaftlerin

17:45 Uhr **„Medikament Sport bei Diabetes“ – wie Bewegung den
Zucker in Schach hält**
Dr. Uwe Rascher, Arzt für Allgemeinmedizin, Sportarzt

18:30 Uhr **Die Hormone der Frau im Wandel der Zeit**
Dr. Monika Umschaden, Fachärztin für Gynäkologie und Frauenheilkunde

Info **Anmeldungen & Auskünfte**

Seental Keutschach Information, Tel. 04273/24 500
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

