



**Sasha
Walleczek**

Kann
denn Essen
Sünde sein?



6. APRIL

**Bernhard
Ludwig**

Anleitung
zum lustvoll
Leben



7. APRIL



Sonntag, 6. April von 11 bis 18 Uhr

GESUNDHEITSTAG LANZENKIRCHEN

VORSORGE

FITNESS-CHECK

ÄRZTLICHE BERATUNG

KÜCHENEXPERIMENTE

VORTRÄGE

INFOSTÄNDE

PFLEGE

VORSORGE

FITNESS-CHECK

ÄRZTLICHE BERATUNG

KÜCHENEXPERIMENTE

VORTRÄGE

INFOSTÄNDE

PFLEGE



Gesundheit – ein Thema für alle!

Wir sind ständig großen Anforderungen in Beruf und Familie ausgesetzt. Oft bleibt wenig Zeit, für die wichtigsten Dinge im Leben. Daher organisieren wir diesen Gesundheitstag. Unser Ziel ist es Sie zu informieren und zur aktiven Teilnahme zu motivieren.

Mehr als 30 Ärzte, Therapeuten, Organisationen und Firmen

werden ihr Leistungsangebot durch Vorträge, Vorführungen und Informationsstände präsentieren.

Besonders freuen wir uns dabei auf den Vortrag von Sasha Wallezcek. Sie ist als Ernährungsberaterin vielen von uns aus dem Fernsehen bekannt. Die Tirolerin nimmt eine lange Anreise in Kauf und beantwortet uns um 15 Uhr im Turnsaal die Frage: „Kann den Essen Sünde sein?“

Den krönenden Abschluss bildet das Kabarett mit Bernhard Ludwig am Montag Abend im Gemeindesaal. Als ausgebildeter Psychologe und Psychotherapeut tritt er mit seinem Kabarettprogramm „Kung Fu“ auf. Er wird uns dabei auch von seinem Essenskonzept „10 in 2“ erzählen.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch. Nützen Sie die zahlreichen Angebote.

Vizebürgermeisterin Heide Lamberg
Bürgermeister Bernhard Karthaler

ORGANISATORINNEN:

Vzbgm. Heide Lamberg
GR Sabina Doria

Im Gemeindesaal: Alle Aussteller auf einen Blick. Ärzte, Therapeuten, Trainer, u.v.m.

Caritas: Hospiz

Hilfswerk: Blutdruckmessung, Zuckermessung, Notfalltelefon

Rotes Kreuz (First Responder, Defibrillator)

Rotes Kreuz (Gesundheitsdienst)

Mater Salvatoris

MPT Mobiles Palliativ Team

Dr. Dietmar Baumgartner: Kinderarzt

Dr. Ludwig Dock: Gemeindearzt

Dr. Stefan Griesmaier: Unfallchirurg

Dr. Adnan Redzic: Zahnarzt

Agentur Slavik: 24 Stundenpflege

Böhm Birgit und Martin: Dipl. Lebens- und Sozialberater

Buschka-Wistermayer Silvia: Energetik

Flechl Marianne: Tuina

Gesunde Gemeinde: Küchenexperimente

Gesunde Gemeinde: Fitnessstestgeräte, Fitnesscheck, Funktionstest

Gilan Bettina: Kinesiologie

Heißenberger Anni: Schafwollprodukte

Kadletz Annemarie: Bewegungspädagogik

Kainz Doris: Lebens und Sozialberaterin

Lampl-Friedbacher Eva: Yoga

Luger Helga: Cranio Sakrale Therapie

Neuroth: Gehörtest

Optiker Optikoase

Orthopädischer Schuster Wedel

Orthotech: Venen-Messung

Pichlhöfer Helga: Lebens- und Sozialberatung

Pözlzbauer Hermine: Nahrungsergänzung

Praxisgemeinschaft Lilienhof

Reinstadler Ester: Human Energetik

Scheibstock Brigitte: Smoothie

Wandrasch Sandra: Shiatsu

* Kartenvorverkauf für
Sascha Walleczek und
Bernhard Ludwig:

- Gemeindeamt
- Raika
- Heide Lamberg
- Sabina Doria

Gesundheitstag Lanzenkirchen

Sonntag, 6. April 2014 • 11.00 – 18.00 Uhr • Eintritt: freie Spende
Gemeindesaal • Großer Turnsaal • Kleiner Turnsaal • Volksschule



Ohne Diät zum Wunschgewicht.
Wie das geht, erklärt Ernährungsexpertin **Sascha Walleczek** am 6. April um 15.00 Uhr im großen Turnsaal. Ihr Motto: Sei nie stolz darauf, wie wenig du isst, sondern immer nur, wie gut du isst. Kann denn Essen Sünde sein?
Eintritt: 10 Euro*

SASCHA WALLECEK
6. APRIL • 15 UHR

Gesunde Gemeinde: Küchenexperimente

Wer tappt in die Zuckerfalle?

Was schätzen Sie, wie viel Zucker sich tatsächlich in unserem Essen versteckt? Sie werden überrascht sein, was die täglichen Lebensmittel zu bieten haben...

Bio der Schmäh

Wie werden Bio-Lebensmittel gekennzeichnet? Wir zeigen Ihnen, wie sich schon beim Einkaufen echte Bio-Produkte von Schmäh-Produkten unterscheiden können

Anleitung zum besseren Leben: Kung Fu.

Die Fortsetzung des Erfolgskonzepts „10in2“ von Bernhard Ludwig. Herzinfarkt, Übergewicht, Burn Out – es geht darum, Irrtümern, ungünstige Verhaltensweisen und den damit zusammenhängenden Wahnsinn aufzuklären. Damit ihr Leben nicht nur länger, sondern auch besser wird.
Eintritt: 18 Euro*



BERNHARD LUDWIG
7. APRIL • 19 UHR

Vorträge, Auftritte und Kabarett

Das volle Programm

- **Dr. Karin Haider**
Fachärztin für Chirurgie
Brustkrebs
13:30 Uhr • Volksschule
- **Dr. Markus Reisner**
Facharzt für Psychiatrie
Demenz
14:00 Uhr • Volksschule
- **Mag. Sascha Walleczek**
Ernährungstrainerin
Kann denn Essen Sünde sein?
15:00 Uhr • großer Turnsaal
Eintritt: 10 Euro*
- **Mag. Claus Bader**
Sportwissenschaftler
Bewegung
17:00 Uhr • Volksschule
- **Bernhard Ludwig**
Kabarettist
Anleitung zum lustvoll
Leben: Kung Fu
7. April 2104
19:00 Uhr • Gemeindesaal
Eintritt: 18 Euro*

AUFTRITTE

- **Zumba** (bei der Eröffnung)
im Gemeindesaal
- **Tischtennis** (durchgehend)
im kleinen Turnsaal

Meine Bank in Lanzenkirchen

Raiffeisenbank
Pittental/Bucklige Welt



Gesundheitstag Lanzkirchen

Sonntag, 6. April 2014 • 10.00 – 18.00 Uhr • Eintritt: freie Spende
Gemeindesaal • Großer Turnsaal • Kleiner Turnsaal • Volksschule



Rotes Kreuz Wr. Neustadt

Gesundheits- und soziale Dienste
02622/27790-410 | gsd.wr@roteskreuz.at

Hilfswerk Wr. Neustadt/Land.
Hilfe und Pflege daheim.

Mobile Pflege, Betreuung & Therapie.
Sicherheit & Komfort zuhause.

Hauptstraße 45, 2801 Katzelsdorf/Leitha
Betriebsleiterin Margot Brandecker
Tel. 02622/786 63
pflege.wienerneustadtland@noe.hilfswerk.at

www.hilfswerk.at



Wir sind
gerne für
Sie da!

V S A Ihr kompetenter Partner vor Ort

24-Stunden-Betreuung

0699/186 766 33
VSA – Das Leben erleichtern!

VSA Vertragsvermittlung Slavik Austria
Weidengasse 225, 2821 Lanzkirchen office@vsa.at www.vsa.at

Praxis für
ganzheitliche
Harmoniefindung



Silvia Buschka-Wistermayer

2821 Lanzkirchen Frohsdorf
Berggasse 23

Telefon: 0664 - 24 11 088
kontakt@harmoniefindung.at
www.harmoniefindung.at



mater salvatoris
Genesungs-, Wohn- und Pflegeheim

Salvatorallee 36 · Gmd. Bad Erlach · 2823 Pitten
Tel.: 02627/822 72, Fax: 02627/822 72-505
E-Mail: office@mater-salvatoris.at

!B Coaching + Training
Martin Böhm
Dipl. Lebens- und Sozialberater
Alpha-Synapsen-Lehrer®

0664 / 18 161 78
www.martinboehm.at
office@martinboehm.at



LebensWerkstatt

Birgit Böhm
Dipl. Lebens- und
Sozialberaterin

0676 / 94 900 13
www.praxis-boehm.at
office@praxis-boehm.at



Wolfgang Wedl
OrthopädieSchuhTechnik

2802 Hochwolkersdorf
Unter-Ort 1
02645 / 20 143
orthopaedie.wedl@aon.at

Öffnungszeiten:
Montag: 8.00 - 12.00 Uhr
Mittwoch: 14.00 - 18.00 Uhr
Freitag: 8.00 - 12.00 Uhr
und 14.00 - 18.00 Uhr



Ing. Karina Panzenböck
Schulgasse 165 • 2823 Pitten
0664 / 43 53 253 office@optikoase.at
www.optikoase.at