

Gesundheit  
kommt  
vom Herzen

**Information und Anmeldung:**

Bezirkskammer für Land- und  
Forstwirtschaft Liezen

Elisabeth Schlömmner, BEd  
Nikolaus-Dumba-Straße 4  
8940 Liezen

Tel.: 03612/22531-5133

Fax: 03612/22531-5151

Email: elisabeth.schloemmer@lk-stmk.at

Wir freuen uns auf  
Ihr Kommen!!

*Monika Schupfer*  
*Elisabeth Schlömmner*

**lk**  
landwirtschaftskammer  
steiermark



Fachschule  
für Land- und Ernährungswirtschaft



Gröbming



## 2. GESUNDHEITSTAG

10. November 2015  
Fachschule für Land- und  
Ernährungswirtschaft Gröbming



Ihre Gesundheit  
liegt uns  
am Herzen

*Die Bäuerinnen.*

# GESUNDHEITSTAG Programm

**Dienstag, 10. November 2015**  
**Fachschule Gröbming**  
**08.30 Uhr bis 17.00 Uhr**

## Vormittagsprogramm

8.30 Uhr **Eintreffen der Bäuerinnen & Bauern**  
(Workshopeinteilung, Organisatorisches)

8.45 Uhr **Eröffnung und Begrüßung**

9.00 Uhr **Was sind freie Radikale und was bewirken diese in unserem Körper?**  
Priv.-Doz. Mag. Dr. Willibald Wonisch

9.30 Uhr **Herzinfarkt - ein Betroffener berichtet**  
Hofrat Mag. Dr. Helmut Aigelsreiter

11.00 Uhr **Pause**

11.15 Uhr **Musikkabarett „Unverschämt weiblich“**  
Bäuerinnenchor Voitsberg

## Mittagessen

12.15 Uhr Die Schülerinnen und Schüler der  
Fachschule bereiten das Mittagessen zu!

## Nachmittagsprogramm

14.00 Uhr Jeder kann bei **2 Workshops** teilnehmen  
und zusätzlich ca. 50 Minuten in der  
**Gesundheitsstraße** verbringen!

## Gemeinsamer Abschluss

17.00 Uhr

## Workshops

### Ernährung bei Herz-Kreislaufkrankungen

Mag. Nicole Zöhler

### Smovey-Ausdauersport ist Trumpf

Mag. Markus Schweiger, SVB

### Aerobic

Jasmin Niederl, SVB

### „Mann/Frau Drama ade“ –

### Kommunikation von Herz zu Herz

Renate Strobl

### Herz ist Trumpf – Unser Herz weiß alles – aber ist es immer glücklich?

Edeltraud Haischberger

### Von Herzen Singen – Schwingen für die Seele

DI Bernadette Müller, SVB

## Gesundheitsstraße

- **Blutdruckmessung**  
Silvia Gutkauf, Ma, SVB
- **Körperfett, BMI, Bauchumfang**  
Dr. Ulrike Kerbl, SVB  
Renate Großschädl, SVB
- **Hörtest**  
Fa. Neuroth
- **Grüne Smoothies**  
Brigitte Seidl, SVB
- **Versichertenberatung der SVB**  
SVB
- **Vorstellung 2 Systeme 1 Welt**  
Mag. Barbara Jenetten
- **Biofeedback, Koordination**  
DI Dr. Andreas Strempl, BEd, SVB

## Anmeldung

zur Teilnahme am 2. Gesundheitstag

**Dienstag, 10. November 2015 in der FS für  
Land- und Ernährungswirtschaft Gröbming**

Name:

Adresse:

Telefon:

**Wählen Sie für sich drei Workshops, wir  
werden zwei für Sie buchen!**

(Zutreffende ankreuzen)

- Herz-Kreislaufernährung
- Smovey (bequeme Kleidung)
- Aerobic (bequeme Kleidung)
- „Mann/Frau Drama ade“
- Was dem Herzen gut tut
- Von Herzen Singen.

## ANMELDUNG

Schriftliche oder telefonische ANMELDUNG in  
der BK Liezen bis 30. Oktober 2015 unter  
**Tel.: 03612/22531-5133 oder**  
**Fax: 0312/22531-5151 oder**  
**Email: Elisabeth.Schloemmer@lk-stmk.at**

Datum, Unterschrift

