



**GESUND
HEITS
TAG**

Samstag,
28. Februar 2026
10-17 Uhr
Gramophon Gramastetten

oövp / Frauen
GRAMASTETTEN

GESUNDHEITSTAG GRAMASTETTEN

Samstag, 28. Februar 2026 | 10:00 – 17:00 Uhr | Gramophon Gramastetten
Ein Tag zum Ausprobieren, Mitmachen und Entdecken

Am Samstag, den 28. Februar 2026, steht Gramastetten ganz im Zeichen von Gesundheit, Prävention und Wohlbefinden. Der Gesundheitstag Gramastetten lädt von 10:00 bis 17:00 Uhr zu einem abwechslungsreichen Programm mit Impulsvorträgen, Mitmach-Workshops und einer vielfältigen Aussteller:innen-Landschaft ein. Rund **30 Gesundheitsanbieter** präsentieren ihre Angebote – darunter Blutdruckmessungen und Impfpasskontrollen, Massage und Kosmetik, ätherische Öle, Kinesiologie, Physiotherapie, SelbA, Nahrungsergänzungsmittel sowie moderne Hörsysteme. Erstmals stellt sich auch das neue Gesundheitszentrum **DAS GSUND** aus Gramastetten vor, dass im Sommer seine Pforten öffnet. Auch die **Gesundheitsstraße des Roten Kreuzes** bietet zusätzlich Erste-Hilfe-Tipps sowie Reanimations- und Defibrillator-Trainings an. Für das leibliche Wohl sorgt die Frische-Theke der ÖVP-Frauen.

Mehr Informationen gibt es auf der Facebook-Seite: www.facebook.com/oevpFrauenGramastetten

Ein buntes Programm für alle Altersgruppen

Impulsvorträge und Mitmach-Workshops am Gesundheitstag

09:45 UHR **Eröffnung & Begrüßung**

10:00 UHR **Frühe Prägung – spätes Risiko | Mentale Prävention stärkt die Gesundheit**
Mag. Janine Zika | Praxis für psychische Gesundheit

10:15 UHR **Gesundheit ist kein Zufall- sie entsteht im Alltag**
Andreas Prem, Sportwissenschaftler - DAS GSUND

10:30 UHR **Qigong-Workshop – einfach & alltagstauglich**
Nora Kögl | Qiwell | Mindful Living

10:45 UHR **Ausgezeichnetes Sprachverständnis mit geringer Höranstrengung**
Waldstein Hörgeräte OG

11:00 UHR **FÜR MUTTER ERDE - Ein Haushalt ohne Gift & Abfall !**
Gertrude Ebermann | The World Foundation for Natural Science

11:15 UHR **Vorsorge-Prävention**
Dr. Robert Reiter & Theresa Stöbich, Allgemeinmedizin, Physiotherapie - DAS GSUND

11:30 UHR **Die wunderbare Welt der Kolloide - Basiswissen & Anwendung**
Heli Mayr | Apotheke am Berg

12:00 UHR **Sauberkeit, die man atmet.**
Michaela Berger | Hyla Luft & Raumreinigung

- 12:15 UHR Bemer - Dein Weg zur optimalen Durchblutung**
Romana Wögerer MBA | zert. BEMER-Fachberaterin
- 12:45 UHR Die Atmung – Lebensenergie bis ins hohe Alter**
Tanja Gusenleintner-Kern | Dipl.-Mentaltrainerin, Achtsamkeits-/Meditationstrainerin
- 13:00 UHR Zucker - die stille Gefahr**
Dr. Theresa Reiter | Allgemeinmedizin - DAS GSUND
- 13:30 UHR Denkspaziergang der Generationen - GEH-Hirntraining für Alle**
Anita Pölzleitner | SelbA-Trainerin
- 13:45 UHR Stark von innen – wie dein Darm dein Immunsystem schützt**
Lisa Holly | Ernährungstraining - DAS GSUND
- 14:00 UHR Zurück zu dir – dein neues Leben!**
Daniela Watzl | Energiearbeit
- 14:15 UHR Mehr Kraft- weniger Schmerzen**
Philipp Gabriel | Physiotherapie
- 14:30 UHR Raus aus dem Hamsterrad – rein in deine Leichtigkeit**
Michaela Hofer-Fernbach | Praxis.Herz.Raum/Aktives Stress Management
- 14:45 UHR Meilensteine der kindlichen Sprachentwicklung**
Judith Fromherz | Logopädie - DAS GSUND
- 15:00 UHR Mehr Ruhe in wenigen Minuten - Duft & Berührung praktisch erleben**
Isabella Nowak | AromaKraft - Gründerin AromaStrömen
- 15:15 UHR Die unterschätzte Brustwirbelsäule**
Veronika Gutenbrunner | Physiotherapie - DAS GSUND
- 15:30 UHR Medikamente richtig einnehmen**
Mag. Ulrike Hofinger | Gesunde Gemeinde
- 15:45 UHR Wechsel – selbstbestimmt durch die Menopause**
Dr. Gudrun Böhm, Fachärztin für Gynäkologie
- 16:15 UHR Leben ist Bewegung- geschmeidig bleiben!**
Anna Kalchgruber & Theresa Stöbich, Physiotherapie - DAS GSUND
- 16:30 Uhr Aktiv-Workshop „Mini-Auszeiten mit maximaler Wirkung“**
Edith Sulzbacher-Lindtner | Aroma Atelier

