



**GESUNDES
ASPERHOFEN**



GESUNDE GEMEINDE ASPERHOFEN
LÄDT HERZLICH ZUM
GESUNDHEITSTAG

Themenschwerpunkt:
Bewegung und Gesundheit

Samstag, 04. Mai 2024
von 09.00 Uhr bis 12.00 Uhr

Die Stationen befinden sich im und vor dem
Gemeindezentrum Asperhofen sowie in der
Kleinkinderbetreuung.

Das Programm finden Sie auf der Rückseite.



PROGRAMM

09.00 Uhr **Eröffnung** durch **Bgm. Mag. (FH) Harald Lechner**

Fitnessstestgeräte - Challenge Disc, Spinal Mouse,
Gleichgewichtsplatte, bioelektr.
Impedanz Analyse, Talent Diagnose
System

"Tut gut" - Aktivstand - Bewegung, Ernährung, mentale
Gesundheit

Ordination Dr. Calipso Reif-Pröll

- Lungenfunktionstest (Peakflowmeter, Smokerlyzer)
- Diabetes Vorsorge: Blutzucker-, Blutdruckmessungen

Community Nurses - Stand

In der **Kleinkinderbetreuung**,

- 09.30 Uhr - Yoga mit Gina
- 10.15 Uhr - Fit mit Coach Dominik
- 11.00 Uhr - Kort.X® Gehirntaining mit Bewegung

Kinderbereich und HÜPFBURG!!



volkshilfe.



Für das körperliche Wohl mit gesunden und regionalen Produkten
ist gesorgt!