

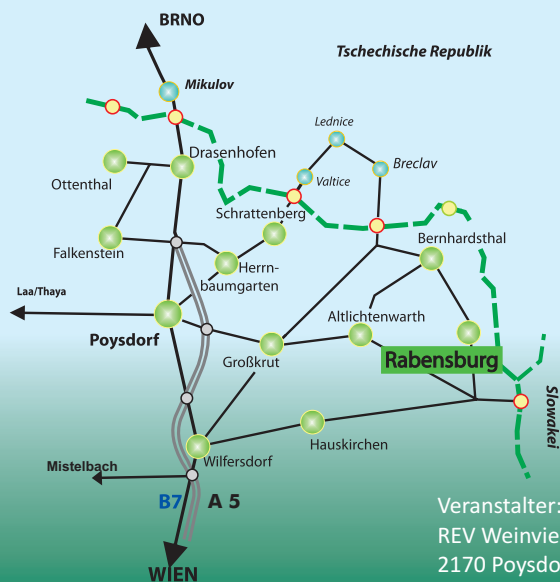
Fit durch Bewegung

- ◆ Fahrräder, Kinderräder, E-Bikes (auch für die ältere Generation) zum Testen, Sportartikel und Bekleidung, Vorstellung Radtouren
- ◆ Fitnessstests auf Räder mit Puls- und Streckenmessung
- ◆ SPORT.LAND.Niederösterreich Parcours mit Betreuung
- ◆ „Nanu Kanu“ Angebote zu Kanufahrten auf March und Thaya
- ◆ Begleitete Touren mit Naturführern, Biologen und Auenexperten
- ◆ Führungen mit Kräuter PädagogInnen
- ◆ Schwerelos am Seidentuch durch die Lüfte tanzen! Aerial Silks mit Lisa Wilfing
- ◆ Bewegungstrainer und Ernährungswissenschaftler geben Tipps und Empfehlungen für ein gesundes Dasein.

Action und Unterhaltung für Kinder und Familien

- ◆ MaMiZi Kinderzirkus mit Jonglieren, Balancieren, Bike fahren, Pedalos ausprobieren
- ◆ Hopsi Hopper Outdoorprogramm mit Luftburg des ASKÖ-FIT NÖ
- ◆ Trainingstipps für Kinder und Jugendliche von Fußball-Profi Rainer Setig
- ◆ Lauftraining für Kinder
- ◆ Kreativecke: Halsketten und Armbänder gestalten, Ernährungspyramide basteln u.v.m.
- ◆ Berti Barfuß Maskottchen präsentiert den Barfußweg Schrattenberg-Valtice
- ◆ Lamas und Alpakas zum Streicheln
- ◆ Einladung zum Märchensommerprogramm „Das Dschungelbuch“ in Poysbrunn

Änderungen im Programm und bei den Angeboten vorbehalten.



Veranstalter:

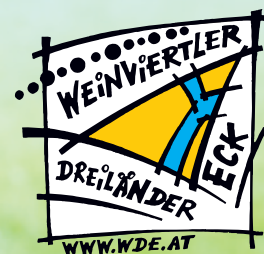
REV Weinviertler Dreiländereck, www.wde.at,
2170 Poysdorf, Brünner Straße 28, 02552/20444
Marktgemeinde Rabensburg, www.rabensburg.at,
2274 Rabensburg, Hauptstraße 24, 02535/2400

Es wird darauf hingewiesen, dass am Veranstaltungsort Fotos und/oder Videos angefertigt werden und zum Zwecke der Dokumentation der Veranstaltung veröffentlicht werden können.

G'sund & fit

Regionale Gesundheitsaktionstage

1. u. 2. Juni 2019



22. Regionsfest

Eintritt frei!



PROGRAMM

Rabensburg

Sport- und Freizeitzentrum

Samstag, 1. Juni 2019

- 16:00-16:30 Begrüßung & Eröffnung „G'sund & fit im Weinviertler Dreiländereck“ *Festzelt*
Auftritt Kindergartenkinder & Volksschüler
- 16:30-16:45 „Gesundes Haar“ *Sport-Kantine*
Vortrag von Energetikerin Annemarie Dürager
- 17:00-17:30 „Gesundheit erhalten und stärken mit Akupunktur Patches“ *Sport-Kantine*
Vortrag von Roswitha Goldschmied
- 17:00-17:30 Line Dance Gruppe „Northwind Gang“ *Festzelt*
- 17:00-18:00 „Hoch hinaus“ mit dem Feuerwehrkran *Freigelände*
- 17:00-18:00 Begleitete Tour mit Naturführerin Ute Nüsken & Biologe Dr. Werner Lazowski *TP. vor Kantine*
- 17:30-18:00 Kräuterführung mit Kräuterpädagogin Anni Sailer *TP. vor Kantine*
- 18:30-19:00 Bauchtanz Gruppe „Melusina/Mahsati“ *Festzelt*
- 19:30-21:00 Kabarett „Durscht & nüchtern“ *Festzelt*
mit M. Linhart & G. Bauernfeind



Zwei Männer auf Kur: Der eine, weil das besser ist, als zu arbeiten, der andere, damit er endlich zum Arbeiten kommt. Während der eine seine Nerven im Naturschutz verloren hat, findet der andere sein Herz für die Natur in einer Frau. Aber kann das gut gehen?

Sonntag, 2. Juni 2019

- 10:00 Markt- & Informationsstände öffnen *Freigelände*
- ab 10:00 Demonstration Trinkwasser Aufbereitung - ASBÖ
- 10:00-11:00 „Nahrungsmittelunverträglichkeiten“ - Vortrag von Ernährungswissenschaftlerin und Diätologin Mag. Maria Christine Schweighofer *Sport-Kantine*
- 10:30-12:30 Frühschoppen mit 1. Musikverein Grenzland Hohenau *Festzelt*
- 11:00-12:30 Fußballmeisterschaft U13 Rabensburg : Schratzenberg *Sportplatz*
- 12:30-13:00 Vorführung der Hundestaffel - ASBÖ *Freigelände*
- 13:00-13:30 Kräuterführung mit Kräuterpädagogin Anni Sailer *TP. vor Kantine*
- 13:00-14:00 Trainingsmethoden für Jugendliche mit Rainer Setik (Schulung u. Fortbildung Nachwuchsfußball) *Sportplatz*
- 13:00-15:00 „Hoch hinaus“ mit dem Feuerwehrkran *Freigelände*
- 13:30-14:00 „Beckenbodentraining“ *Sport-Kantine*
Vortrag von Physiotherapeut Th. Lenicky
- 14:00-14:30 Line Dance Gruppe „Speedy“ *Festzelt*

- 14:00-15:00 Begleitete Tour mit Naturführerin Ute Nüsken & Biologe Dr. Werner Lazowski *TP. vor Kantine*
- 14:30-15:30 „Darmgesundheit“ ein Spaziergang durch Ihr gesundheitliches Bewusstsein - Vortrag von DGKS Maria Körber & Anita Schödl *Sport-Kantine*
- 15:30-16:00 Vorführung der Hundestaffel - ASBÖ *Freigelände*
- 16:00-16:30 Umweltfreundlicher Haushalt, Alternativen zu Gift und gefährlichen Chemieprodukten – Vortrag von Leni Seidl *Sport-Kantine*
- 18:00-18:30 Ziehung Bausteinaktion & Preisübergabe *Festzelt*

G'sundes & Schmackhaftes aus Küche und Keller

- ◆ Grillspezialitäten, Veganes und Vegetarisches
- ◆ Kuchen, Kaffee und Erfrischungen
- ◆ Brot und Gebäck, Süßigkeiten und Eis
- ◆ Teigwaren und Nudelsalat zum Verkosten
- ◆ Spezialitäten von Wild und Schwein
- ◆ Verschiedene Käsesorten von Kuh und Ziege
- ◆ Bio-Säfte, Nektar, Sirup, Wein, Spezial-Fruchtliköre, Schnäpse, Himbeer-Sturm
- ◆ Produkte aus Gemüse, Obst, Bio-Beeren, Nüsse, Honig, Kräuter (mit Verarbeitungstipps)
- ◆ Wissenswertes zu Grünspargel, Poysdorfer Senf und Essig, Hanf und regionale Obstsorten.

Angebote & Informationen

- ◆ Fonds Gesundes Österreich
- ◆ So schmeckt NÖ
- ◆ LEADER Region Weinviertel Ost - Weinviertler Ernährungspyramide
- ◆ Energie- und Umweltagentur NÖ
- ◆ VHS Poysdorf
- ◆ „Gesunder Schlaf“ Kräuter- und Schafwollflies Pölster, Zirben- und Kirschkerne Kissen
- ◆ Zirbenöl, Essenzen, Ätherische Öle
- ◆ Produkte von Lama und Alpaka
- ◆ Produkte zur Pflege und ökologischen Reinigung
- ◆ Hot-Stone, Akupunktur Patches, Bio Scan, Kinesiologie und Reiki
- ◆ Human- und Tierenergetik
- ◆ Tiergeschützte Pädagogik für Kinder, Erwachsene und Menschen mit Behinderung
- ◆ Gesundheit lernen und Heilkunst, Lebensessenzen, Thermomix
- ◆ Lerntraining, Einzel- und Paarberatung, Familien-coaching
- ◆ Premium-Wasser-Aufbereitung
- ◆ Bastelarbeiten wie Zugluftstopper, Halsketten, Armbänder, gestrickte Kuscheltiere, Gehäkeltes
- ◆ Bücher, Bilder für Jung und Alt

G'sund von Kopf bis Fuß

- ◆ Info zu Netzhauterkrankungen und UV-Schutz bei Brillengläser
- ◆ Sonnenbrillen-Messeangebote
- ◆ Hörtests und Hörberatung
- ◆ Alles rund um den Fuß, Gesundheits- und Wellnesschuhe, Schuheinlagen
- ◆ Messung der Körperzusammensetzung
- ◆ Blutdruck- und Blutzucker-Messung.

Info zu Pflege- und Hilfseinrichtungen

- ◆ Rotes Kreuz: Defibrillator Handhabung, Vorstellung Rettungsauto
- ◆ Caritas: Präsentation der Organisation
- ◆ Volkshilfe: Cholesterin Kontrolle und allgemeine Pflegeinformationen
- ◆ Hilfswerk: Info mit Gesundheitsquiz
- ◆ Haus der Barmherzigkeit: Info zu Ehrenamt, Aufnahme, Pflege und Kosten
- ◆ NÖ Gebietskrankenkasse
- ◆ ASBÖ: Demonstration Trinkwasser Aufbereitung