

ALLENTSTEIGER GESUNDHEITSTAG

Gemeinsam für Wohlbefinden, Bewegung und Lebensfreude

Samstag, 09. Mai 2026
10-15 Uhr

Mittelschule ALLENTSTEIG

Schulstraße 1 - Eintritt ist kostenlos!

 Informationsstände regionaler Ärzt:innen & Therapeut:innen

 Vorstellung von Einrichtungen der Gesundheitsförderung

 Gesundheitschecks, Beratungen, Vorträge & Workshops

 Bewegungseinheiten zum Mitmachen
Laufgruppe, Spaziergang entlang der Schrittwegs, Yoga & Qi Gong

 Kinder- und Familienprogramm

 Gesunde Snacks & Getränke
in Zusammenarbeit mit dem Elternverein der MS Allentsteig





GESUNDHEITSTAG HIGHLIGHTS

10 Uhr



Offizielle Vorstellung des neuen Gemeindefacharztes

Doktor Mark Paschinger Facharzt für Allgemein- & Familienmedizin



Eröffnung des TUT-GUT-SCHRITTEWEGS

“Ahorn- & Spechtweg”

VORTRAG:

10:30 Uhr Mag. (FH) Dr. Gerd-Alois Hiess, BSc MSc, Psychologie

11:00 Uhr Sandra Riebl, Stressbewältigung & Selfcare

13:00 Uhr Mag.pth. Eva Maria Winterleitner, Psychotherapeutin

BEWEGUNGSEINHEIT: (INDOOR)

10:30 Uhr Tamara Pfeiffer, Qi Gong

11:15 Uhr Wir bewegen!, Kinderturnen

12:00 Uhr Magdalena Bauer, Reitpädagogik

12:30 Uhr Sandra Riebl, Yoga

13:00 Uhr Eugenia Lackey, Weiberyoga

13:45 Uhr Carina Hartmann-Weber, Trogst mi

BEWEGUNGSEINHEIT: (OUTDOOR)

10:30 Uhr AHORN & SPECHTWEG Nordic Walking/Spazieren gehen

11:30 Uhr FÖHREN & SCHWANWEG Laufen

Facharzt für Allgemein- & Familienmedizin - Doktor Mark Paschinger

Apotheke zur Mariahilf - Mag. Peter Ranftl

Caritas Pflege - Sozialstation

Consicura Pflege - Christof Graf, BSc

Community Nurse - Leopold Pigall DGKP

Demenzservice NÖ - Demenzberatung

Heilmasseurin - Daniela H. Schörkhuber

Hilfswerk Zwettl - Hilfe und Pflege daheim

Humanenergetik - Angelique Ferrari

Jugendarbeit.07 - Verein KidsZone & more

Kinderturnen - Wir Bewegen!

Massage & Qi Gong - Tamara Pfeiffer

Mutmacher - Mario Neuwirth

OHA! - Offenes Haus Allentsteig

proNatur Allentsteig - Renate Koller

Psychologie - Mag. (FH) Dr. Gerd-Alois Hiess, BSc MSc

Reitpädagogik - Magdalena Bauer

Rotes Kreuz NÖ Bezirksstelle Allentsteig

Seelauf 2026 - Tourismusverein Allentsteig

Psychotherapie - Mag.pth. Eva Maria Winterleitner

Trost mi? - Carina Hartmann-Weber

TutGut! - Aktivstand

Vergiss dich nicht - Demenz Selbsthilfegruppe

Volkshilfe NÖ - Sozialstation Neupölla

Weiberyoga - Eugenia Lackey

Yoga - Sandra Riebl