



DIE GEMEINDE WALCHSEE INFORMIERT



GESUND SEIN – GESUND BLEIBEN

©TVB Kaiserwinkl

„Xsund und Fit“ EIN TAG IM ZEICHEN DER GESUNDHEIT

Die eigene Gesundheit in den Mittelpunkt stellen - die beste Möglichkeit dafür bietet sich am Samstag, den 25. März 2023 bei „Xsund und Fit“ an. Mit zahlreichen Ausstellern, Vorträgen, Wissenswertem und sportlichen Aktivitäten findet in Walchsee von 9 bis 13 Uhr ein Tag im Zeichen der Gesundheit statt.

Unter dem Motto „Gesund sein - gesund bleiben“ präsentieren regionale Einrichtungen, Unternehmen und Vereine ein vielfältiges Programm und eine Reihe an tollen Möglichkeiten für eine gesündere Lebensweise. Darüber hinaus wird konkret über das sozialpflegerische System in der Region informiert und eine ausführliche Übersicht über die beteiligten Einrichtungen und Anlaufstellen gegeben.

Kommt vorbei und nutzt diese Möglichkeit für informative Gespräche und um euch mit wichtigen, gesundheitsbezogenen Themen intensiver auseinanderzusetzen. BesucherInnen der Nachbargemeinden sind natürlich auch herzlich willkommen!

Aussteller

Bergkameradschaft Walchsee
Bücherei Walchsee
Community Nurses
Dr. Andrea Ganster
Evolutionspädagogik
Anna Maurberger
Imkerei Bamberger
Inbus Tirol
Kinder- und Jugendgruppe Jugs
Lisa Buchauer
Magic moments by Sara Haas
Sozial- und Gesundheitssprengel
Untere Schranne

uvm.













SAMSTAG, 25. MÄRZ 2023 · 9 - 13 UHR

VOLKSSCHULGEBÄUDE & DAGNHOF WALCHSEE



Programm „Xsund und Fit“

Detailinfos zum Programm und den Ausstellern
unter www.walchsee.tirol.gv.at

ZEIT	VOLKSSCHULGEBÄUDE									DAGNHOF
09:00	MEHRZWECKHALLE	KULTURRAUM	AUFENTHALTSRAUM & KÜCHE	MUSIKZIMMER	KLASSE 1	KLASSE 2	KLASSE 3	WERKRAUM	SCHÜTZENHEIM	
09:30	Yoga für Kinder ANGELA MÖRTENHUBER	Yoga für Erwachsene NICOLA KOGLER	Kurzvortrag „Kostbare Lebensmittel“ mit anschließender Kochvorführung „Kreative Resteverwertung“ ANDREA PLANER		Sucht & Drogen nüchtern betrachtet MAG. GERHARD GOLLNER	Hypnose ALEXANDRA BÖRNER Meditation ALEXANDRA BÖRNER 				Stangenstunde LISA FLEISCHHACKER & DAGNHOF-TEAM
10:00	Schnupper-Workshop (Eis-) Stocksport EISSCHÜTZENVEREIN WALCHSEE 			BIA-Messung ISABEL SCHOBERT, BSC	Move & Relax - Optimierte deine Gesundheit PATRICK KOLLER, MSC		Wildkräuter ANNA HAUSER	Wie wirken Bilder & Farben auf uns? LISA KRONBICHLER		Schnupperstunde LISA FLEISCHHACKER & DAGNHOF-TEAM
10:30	Senioren-Showtanz SENIORENBUND WALCHSEE				HOTEL DAS WALCHSEE SPORTRESORT		Bienenprodukte HILDA BAMBERGER		Schnupper- und Probeschießen mit kleinem Verpflegungsangebot SCHÜTZENGILDE WALCHSEE	
11:00	Schnupper-Workshop (Eis-) Stocksport EISSCHÜTZENVEREIN WALCHSEE	Erlebnissvorlesung „Haut & Fühlen“ BÜCHEREI WALCHSEE	Kurzvortrag „Kostbare Lebensmittel“ mit anschließender Kochvorführung „Kreative Resteverwertung“ ANDREA PLANER		Duft-Fantasiereise LISA BUCHAUER	Stressmanagement für unsere Kinder „Was wir Eltern dazu beitragen können!“ MAG. SONJA SCHERNTHANER				Reitsport, welche Möglichkeiten gibt es? LISA FLEISCHHACKER
11:30	Kids Aktiv- & Fun-Parcour						Wildkräuter ANNA HAUSER 			
12:00	11.30 - 12.15 Uhr Kindergartenkinder 12.15 - 13 Uhr Volksschulkinder						Bienenprodukte HILDA BAMBERGER	Kreatives & Intuitives Malen für Kinder und Jugendliche LISA KRONBICHLER		Pferdegestütztes Training... das Pferd als Spiegel! LISA FLEISCHHACKER & DAGNHOF-TEAM
12:30	RENATE ASTNER & TEAM 									

und einige mehr...