

# FIT-Card

## Gesundheitsstationen

Blutdruck-, Pulsmessung	
Vigorimeter	
Blutzuckermessung	
Zuckertest	
MFT-Board	
Biofeedback	
Zukunftsstation	
Seh- und Tastexperiment	
Lockerer Nacken, leichte Schultern	
Sinnesstation	
Babywickeln	
Quiz: Das Glück liegt im Oberschenkel	

## Workshops

Von Kopf bis Fuß im Gleichgewicht	
Tinnitus, der Körper klopft an	
Atmen – Dem Leben Luft geben	
Aerobic	
Energetische Körperübungen	
Tanzen ab der Lebensmitte	

## Vorträge

Gesund fürs Leben	
AVWS-erkennen-handeln-helfen	
Brain Gym	
Mobile Ergotherapie bei Demenz	
Was heißt eigentlich glücklich sein?	

Ab 5 Punkten (Kinder 3 Punkte) erhalten Sie ein kleines Geschenk!

Herausgeber, Medieninhaber: Wiener Hilfswerk, 1070 Wien, Schottenfeldgasse 29, Grafik & Layout: Alex Tissauer, Foto: fialla.de © Foy, A  
Tel.: +43 1 512 36 61, E-Mail: kommunikation@wiener.hilfswerk.at, www.wiener.hilfswerk.at, ZVR: 014134410, Druck: WienWork, September 2017

Wiener  
Hilfswerk



# Messe für Gesundheit und Prävention

**Freitag, 20. Oktober 2017** · 10.00–16.30 Uhr  
**Wiener Hilfswerk · SkyDome**  
Schottenfeldgasse 29/Eingang 2 · 1070 Wien

- Gesundheitsstraße mit gratis Fit-Card: Testen Sie Ihre Fitness und Gesundheit
- Medizinische Versorgung und Selbsthilfe: Gesundheit selbst in die Hand nehmen
- Vorträge
- Schnupper-Workshops
- Hilfswerk Family Tour: Infostand

Holen Sie sich Tipps und Anregungen, was Sie aktiv für Ihre Gesundheit tun können!

Nähere Informationen unter  
Tel.: +43 1 985 38 30 oder E-Mail: [nz15@wiener.hilfswerk.at](mailto:nz15@wiener.hilfswerk.at)

**EINTRITT FREI!**

[www.wiener.hilfswerk.at](http://www.wiener.hilfswerk.at)

# Messe für Gesundheit und Prävention

## Workshops & Vorträge (Mehrzweckraum SMARAGD)

- 10.30 Uhr Von Kopf bis Fuß im Gleichgewicht  
(Christine Grabner-Speiser)
- 11.00 Uhr Mobile Ergotherapie bei Demenz (Stefan Grundtner)
- 11.30 Uhr Tinnitus, der Körper klopft an (Marion Weiser)
- 12.00 Uhr Atmen – Dem Leben Luft geben (Marion Weiser)
- 12.30 Uhr Was heißt eigentlich glücklich sein? (Klaus Skoupy)
- 13.00 Uhr Aerobic (Irene Mitterhuber)
- 13.30 Uhr Energetische Körperübungen (Johannes Leitgeb)
- 14.00 Uhr Tanzen ab der Lebensmitte (Monika Plocek)
- 14.30 Uhr AVWS-erkennen-handeln-helfen (Fr. Erlinger)  
Auditive Verarbeitungs-und Wahrnehmungsstörung
- 15.00 Uhr Brain Gym (Martin Oberbauer)
- 15.30 Uhr Gesund fürs Leben (Martin Oberbauer)

## Gesundheitsstraße (10.00–16.00 Uhr)

- Blutdruck-,Pulsmessung (Wiener Hilfswerk)
- Vigorimeter (Wiener Hilfswerk)
- Blutzuckermessung (Österreichische Diabetikervereinigung)
- Zuckertest (Wiener Gesundheitsförderung)
- MFT-Board (Wiener Gesundheitsförderung)
- Biofeedback (Wiener Gesundheitsförderung)
- Zukunftsstation (integration wien/Elternnetzwerk)
- Seh- und Tastexperiment (TSB Transdanubia)
- Sinnesstation (Wiener Sozialdienste & Wiener Hilfswerk)
- Lockerer Nacken, leichte Schultern  
(körperzentriertes Coaching)
- Quiz: Das Glück liegt im Oberschenkel (Eukikowa)
- Babywickeln (frühe Hilfen – gut begleitet)

Ein Bühnenprogramm erwartet Sie!

