

Grußworte zum Gesundheitstag

"Gesundheit ist ein wertvolles Gut, dessen Wert wir im Alltag häufig vergessen und erst wieder schätzen, wenn uns die Erkrankung ereilt hat. Wir wollen dem Ereilen ein Bein stellen und bunte Wege und Möglichkeiten für Ihre Gesundheit bieten. Seien Sie dabei.

Dr. Benjamin Tscheuschner

Geschäftsführer Hausarztpraxis Althütte



„In den vergangenen Jahren ist das persönliche Wohlempfinden und der Umgang mit der eigenen Gesundheit immer mehr in das Blickfeld von uns allen gerückt. Oft fassen wir uns an Silvester gute Vorsätze, im neuen Jahr mehr für die Gesundheit zu tun, mehr Sport zu treiben oder sich gesünder zu ernähren.

Meistens bleibt es dann aber bei den guten Vorsätzen und die Motivation ist schnell weg.

Hier soll unser 1. Gesundheitstag in Althütte ansetzen. Er soll aufzeigen, was wir vor Ort alles für Möglichkeiten und Dienstleister haben, die uns bei unseren Vorhaben und Bemühungen unterstützen, gutes für uns selber zu tun.“

Reinhold Sczuka
Bürgermeister



**Wir bedanken uns herzlich bei
allen Sponsoren, Mitwirkenden
und Ausstellern!**



Hausarztpraxis Althütte
Im Steinhäusle 11
71566 Althütte



Gemeinde Althütte
Rathausplatz 1
71566 Althütte

**Samstag
22. April 2023**

**Festhalle
Althütte**

11-18 Uhr



**Eintritt
frei**

**Gesundheitstag
Althütte**

Mitwirkende

- ArgSchee Kosmetik- Claudia-Rita Bacs-Eichhorn
- Calm Your Monkey Yoga- Jasmin Vetter
- DRK Althütte
- Ernährungsberatung nach dem Metabolic Balance System- Carola Fuchs
- Gemeinde Althütte, Seniorenrat und Sportkreis Rems-Murr
- Hausarztpraxis Althütte- Dr. Tscheuschner und Kollegen
- Landfrauen Althütte
- Naturheilpraxis Tegel – Elke Tegel
- Praxis für Zahnheilkunde- Jutta Metzger
- Reico Vital Systeme & Entspannungskurse in der Natur- Sandra Gauss
- Sanumed- Gesunde Ernährung und Seca-Analyse- Kim Randow
- Schillerapotheke Althütte
- TSV Althütte- Turnen/ Breitensport
- Waldenmaier Naturkost- Demeter Gärtnerei

Was Sie erwartet



INFORMIEREN
Über 14 Aussteller aller Fachrichtungen zur Gesundheit freuen sich auf Ihren Besuch.



INTERESSIEREN
Informieren Sie sich über Möglichkeiten Ihre Gesundheit zu erhalten oder zu verbessern.



MITMACHEN
Besuchen Sie Vorträge und Workshops und lassen Sie sich mit einem leckeren, gesunden Snack verwöhnen.

**Herzliche Einladung zum ersten Gesundheitstag
am 22. April 2023 von 11 bis 18 Uhr
in der Festhalle in Althütte.**

Lernen Sie sämtliche Gesundheitsleistungen unserer Gemeinde kennen und profitieren Sie von geballtem Expertenwissen.
Ziel ist es, Bürgerinnen und Bürger mit verschiedenen Ständen, Mitmachaktionen, Beratungen und Workshops für die eigene Gesundheit zu sensibilisieren.
Lassen Sie sich von den verschiedenen Ausstellern, Vorträgen oder Workshops informieren und inspirieren.
Ein abwechslungsreiches Ausstellungs- und Rahmenprogramm sorgt dabei für einen kurzweiligen und spannenden Tag.

Vorträge und Workshops (im Vereinszimmer)

- 11.15 Uhr- „Schmerz, was ist das?“
Vortrag- Dr. Stuißer (Hausarztpraxis Althütte)
- 11.35 Uhr- „Hinter den Kulissen“
Vortrag- Dr. Tscheuschner (Hausarztpraxis Althütte)
- 11.55 Uhr- „Akupunktur“
Vortrag- Dr. Schlosser-Biedermann (Hausarztpraxis Althütte)
- 12.20 Uhr- „Gesundheitsdienstleistungen“
Vortrag- Schiller- Apotheke Althütte
- 12.45 Uhr- „Wie Defibrillatoren in Althütte Leben retten können“ | Vortrag- DRK Althütte
- 13.10 Uhr- „Alternativmedizinische Sicht auf chronische Erkrankungen“
Vortrag- Naturheilpraxis Tegel – Elke Tegel
- 13.35 Uhr- „Die Haut als Spiegelbild.“ | Vortrag- ArgSchee Kosmetik – Claudia-Rita Bacs-Eichhorn
- 14.00 Uhr- „Immunsystem stärken mit der richtigen Ernährung“
Vortrag-Sanumed – Kim Randow
- 14.25 Uhr- „Vorstellung Waldenmaier Naturkost“
- 14.40 Uhr- „Leckere, mediterrane Low Carb- Teller schnell und einfach zubereitet“ | Waldenmaier Naturkost
- 15.15 Uhr- „Seniorengymnastik“ | DRK Althütte
- 15.45 Uhr- „Aktivierender Hausbesuch“
DRK Althütte
- 16.15 Uhr- „Teste deine Fitness- Ball“
TSV Althütte- Anita Aufrecht-Schüle
- 16.45 Uhr- „Teste deine Fitness - Tabata“
TSV Althütte – Anita Aufrecht-Schüle
- 17.15 Uhr- „Yoga to go“
Calm Your Monkey Yoga – Jasmin Vetter

