

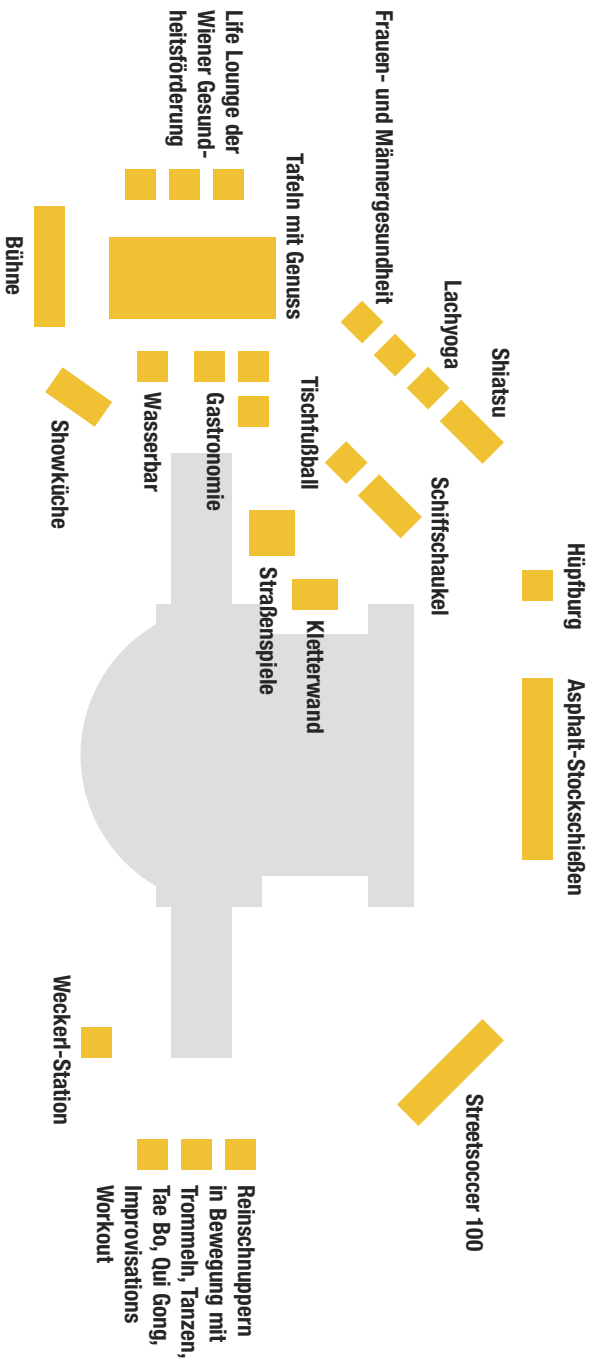
Wiener Gesundheitsspektakel

Sonntag, 11. April 2010
10.00–18.00 Uhr
Rund um das Burgtheater

Eine Initiative der Gesundheitsstadträtin
Mag^a Sonja Wehsely



ÜBERSICHTSPLAN



BÜHNENPROGRAMM

10:00 Live Musik zum Mitsingen und Mittanzen

10:30 Begrüßung

11:00 „Gesundes Kochen in 5 bis 10 Minuten“

11:30 Live Musik zum Mitsingen und Mittanzen

11:50 Präsentation: Tanzen

12:00 Gesundheitskabarett: „Ärztlich Willkommen“

12:30 Live Musik zum Mitsingen und Mittanzen

12:50 Präsentation: Trommeln

13:00 „Geht schon noch“

13:30 Live Musik zum Mitsingen und Mittanzen

13:50 „Gesundes Leben in einer gesunden Stadt“ – Ernährung, Bewegung und Seelische Gesundheit

14:00 „Gesundes Kochen in 5 bis 10 Minuten“

14:25 Präsentation: Shiatsu

14:30 Gesundheitskabarett: „Ärztlich Willkommen“

15:00 „Geht schon noch“

15:30 Gesundheitsförderung in Wien und international

15:40 Präsentation: Lachyoga

15:45 Präsentation: Shiatsu

15:55 Präsentation: Trommeln

16:00 Gesundheitskabarett: „Ärztlich Willkommen“

16:30 „Geht schon noch“

17:00 „Gesundes Kochen in 5 bis 10 Minuten“

17:30 „Gemeinsam ExpertInnen in eigener Sache“ – Selbsthilfe in Wien

17:45 Verabschiedung

Florianer Tanzgeiga

Robert Steiner & Rolf Rüdiger im Gespräch mit Gesundheitsstadträtin Mag^a Sonja Wehsely, dem Geschäftsführer der Wiener Gesundheitsförderung, Dennis Beck, und der Wiener Frauengesundheitsbeauftragten ao. Univ.Profⁱⁿ Drⁱⁿ Beate Wimmer-Puchinger

Showkochen mit Alois Mattersberger

Florianer Tanzgeiga

Verband der Wiener Tanzschulen

Alex Kristan & Thomas Szeliga

Florianer Tanzgeiga

Batala Austria

Forumtheater Wiegl zum Thema Burnout

Florianer Tanzgeiga

Robert Steiner & Rolf Rüdiger im Gespräch mit Ernährungsexpertin Mag^a Maria Holzer, Bewegungsexpertin Mag^a Birgit Wesp und dem Humorthérapeuten Dr. Andreas Kienzl

Showkochen mit Alois Mattersberger

DI Alexander Tavakoli

Alex Kristan & Thomas Szeliga

Forumtheater Wiegl zum Thema Burnout

Robert Steiner & Rolf Rüdiger im Gespräch mit der 2. Präsidentin des Wiener Landtags, Marianne Klicka, und dem Geschäftsführer der Wiener Gesundheitsförderung, Dennis Beck

Manuela Nedelko

DI Alexander Tavakoli

Batala Austria

Alex Kristan & Thomas Szeliga

Forumtheater Wiegl zum Thema Burnout

Showkochen mit Alois Mattersberger

Robert Steiner im Gespräch mit Mag. Andreas Keclik (Leiter der Selbsthilfe-Unterstützungsstelle SUS Wien)

Robert Steiner & Rolf Rüdiger im Gespräch mit der 2. Präsidentin des Wiener Landtags, Marianne Klicka, und dem Geschäftsführer der Wiener Gesundheitsförderung, Dennis Beck

MACHEN SIE MIT!

ERNÄHRUNG

„Tafeln mit Genuss“ – Genießen Sie in der Genusszone Kostproben aus der Showküche, Gekauftes und Mitgebrachtes.

Gastronomiebereich mit gesunden Speisen, einer Wasserbar zum Verlängern zuckerfreier Obstsirups und der „Weckerl-Station“ – stellen Sie Ihr eigenes gesundes Weckerl zusammen und lassen Sie es sich schmecken.

BEWEGUNG

„Spielen wie früher auf der Gasse“ – von Tempelhüpfen über Seilspringen bis Jonglieren.

Asphalt-Stockschießen.

„Spiderrock“ – Gesichertes Probeklettern auf der Kletterwand.

„Bewegende Schaukeln“ in der Schiffs-Stehschaukel.

„Tischfußball“ – Genderteams treten gegeneinander an.

„Streetsoccer 100“ – 3-er Teams spielen gegeneinander, Mindestalter: 100 Jahre gesamt.

Hüpfburg.

Schnupper-Bereiche für Trommeln und Tanzen, Improvisations-Workout, Tae Bo und Qi Gong.

SEELISCHE GESUNDHEIT

Schnupperbereiche für

- Lachyoga
- Shiatsu-Massagen
- Qi Gong.

IN DER LIFE LOUNGE DER WIENER GESUNDHEITSFÖRDERUNG

„Wer erkennt den Duft?“ – Lebensmittel oder Gewürze erschnuppern.

„Haben Sie Geschmack?“ – Kosten und verschiedene Geschmäcker unterscheiden.

„Wie viel Zucker versteckt sich?“ – zum Beispiel in einer Packung Chips oder einem Fruchtjoghurt.

„Kalorien-Check“ – für Mitgebrachtes oder auch einfach Ihre Lieblingspeise.

„Tiptopp Kariesstopp“ – Ernährung und Zahngesundheit.

IN DER LIFE LOUNGE DER WIENER GESUNDHEITSFÖRDERUNG

„Machen Sie den ersten Schritt“ – Kurzeinführung in die richtige Technik des Nordic Walken (mit Stöcken und Smoveys).

„Wer tritt schneller und stärker?“ – Treiben Sie durch Strampeln am Ergometer Ihr Auto auf der Modellrennbahn an.

Polleninformation – Beratung zur aktuellen Belastungssituation

IN DER LIFE LOUNGE DER WIENER GESUNDHEITSFÖRDERUNG

„ExpertInnen in eigener Sache“ – Selbsthilfe-Unterstützungsstelle SUS Wien

„Hotline für Essstörungen“ – Beratungsangebote für Betroffene und Angehörige rund um das Thema Essstörungen