



Zugestellt durch Post.at



SAIGA HANSER GESUNDHEITSTAG

SAMSTAG, 09.05.2026 VON 09:00-14:00 UHR

MEHRZWECKHALLE ST. JOHANN/WALDE 



EINTRITT FREI!!

MITMACHEN
AUSPROBIEREN
AKTIV SEIN
GESUND LEBEN
GESUND BLEIBEN

ANGEBOTE FÜR JEDES ALTER

 KOMM VORBEI, PROBIERE NEUES AUS UND ERLEBE WAS DIE
REGION ZU BIETEN HAT

LECKERE KÖSTLICHKEITEN ZUM STÄRKEN FÜR ZWISCHENDURCH

DIE GESUNDE GEMEINDE SAIGA HANS UND ALLE MITWIRKENDEN
FREUEN SICH AUF EINEN AKTIVEN TAG MIT EUCH

VORTRÄGE & WORKSHOPS:

- 09:30 - Lauftechnik Training - Sepp Hartl (Anmeldung notwendig*)
10:30 - Selbsthilfe bei Schulter- und Nackenverspannungen - Fabian Schmutzer
11:00 - Gesicht & Ausstrahlung - Face Yoga - Iris Stempfer
11:00 - Fußball schnuppern für Kinder
11:30 - Schmerzfrei bewegen nach Liebscher & Bracht - Sandra Thaller
13:00 - Rückenfit im Alltag - Fabian Schmutzer
13:30 - Körper & Energie - Yoga für mehr Leichtigkeit - Iris Stempfer



* ANMELDUNG FÜR LAUFTECHNIK TRAINING BIS 8. MAI, 10 UHR BEI NINA POSTL
(WHATSAPP: 0664/9119995, GESUNDEGEMEINDE.SH@YAHOO.COM) KOSTEN 20€

WAS EUCH ERWARTET:

Ätherische Öle

Beautypoint

Behandlung via Biomagnetismus

Besser Laufen

Caritas für Betreuung & Pflege

Diätologie - BIA Messung

Enjo - Produkte

Individuell Gesund

Kollerer Hof - Bio Tee

Optiker Aigner - Hörtest

Orthopädie - Schuhtechnik Salzlechner

Pampered Chef Produkte

Physiotherapie

Sektion Faustball

Sektion Fußball

Sektion Laufen

Spiegelgruppe - Kinderprogramm

Studio Lebenszeit

Vitalparameter Check

