

# Gesundheitsforum 2019

Zivilisationskrankheiten vorbeugen



## Freitag, 15. März 2019

- 12.30 Uhr Mittagessen
- 14.00 Uhr **Eröffnung und Begrüßung**  
*Gebhard Schwägerl (Leiter der Kritischen Akademie)*
- 14.15 Uhr **Wer rastet der rostet!**  
Wie unserer Alltagsverhalten Krankheiten fördert  
Susanne Rosenegger (Dipl. Sportwissenschaftlerin, Coach und Trainerin)
- 15.30 Uhr Kaffeepause
- 16.00 Uhr **Gesundheitsforen**  
Faszienfit, Antara, Yoga, Flexibar, Wohlfühlgewicht, HITT-Tabata, Wassergymnastik
- 18.30 Uhr Abendessen

## Samstag, 16. März 2019

- 09.00 Uhr **Neue Arbeitsformen und psych. Gesundheit**  
Wolfgang Anlauff, ffw GmbH-Gesellschaft für Personal- u. Organisationsentwicklung
- 10.00 Uhr Kaffeepause
- 10.20 Uhr **Gesundheitsforen**  
Faszienfit, Yoga, Walken, HITT-Tabata, Wassergymnastik, Zumba, Piloxing
- 12.30 Uhr Mittagessen
- 14.00 Uhr **Naturheilverfahren im Überblick**  
Wodurch wir unsere Gesundheit unterstützen können  
Helmut Schumacher, Heilpraktiker, Homöopath und Systemischer Coach
- 15.30 Uhr Kaffeepause
- 16.00 Uhr **Gesundheitsforen**  
Antara, Walken, Piloxing, HITT-Tabata, Zumba, Faszienfit, Wassergymnastik, Wohlfühlgewicht
- 18.30 Uhr Abendessen
- 20.00 Uhr Musik in der Alm

## Sonntag, 17. März 2019

- 08.00 Uhr Frühstück und anschließend Abreise
-