

1. Juni 2023

Presseausendung



st. pölten

ÖGK lädt zu Familiengesundheitstag Gesundheit, Fitness, Spaß und Action für die ganze Familie

Groß und Klein in Bewegung lautet das Motto beim Familiengesundheitstag der Österreichischen Gesundheitskasse (ÖGK) am 17. Juni 2023 in St. Pölten. Viele Live-Acts, Mitmach-Stationen, Trendsportarten und Fitness-Tests, aber auch Gesundheits-Checks und Beratungsangebote warten von 09.00 bis 16.00 Uhr im Sportzentrum Niederösterreich auf die Familien.

Umrahmt wird der Gesundheitstag von einem Bühnenprogramm mit Streetdance-, Ballett- und Cheerleading-Vorführungen sowie einer Sportakrobatik- und einer Zirkus-Show. Den ganzen Tag über finden Vorträge zu familienspezifischen Themen - etwa schnelle und gesunde Gerichte für den Familientisch - statt. Als Highlights stehen ein ÖAMTC-Notarzhubschrauber und eine begehbare Mundhöhle bereit. Jede Menge Spaß garantiert eine Riesenseifenblasenshow und ein Hula-Hoop-Workshop.

Wer noch mehr Action sucht, ist bei American Football, Bungeerunning, Steel Dart oder Kistenklettern gut aufgehoben. Darüber hinaus werden verschiedene Fitness-Tests und Gesundheits-Checks sowie psychologische und Ernährungs-Beratungen angeboten. Gesunde Drinks und Vitaminsnacks stehen zur Stärkung bereit und in der Backwerkstatt können große und kleine Lehrlinge Köstlichkeiten fabrizieren. Eine Info- und Beratungszone runden das Angebot auf dem Familiengesundheitstag ab.

Vorträge und Workshop:

09.30 Uhr - Vortrag: Das Lernen und die Konzentration durch spielerische Körperübungen fördern.
Mag.^a Lucia Vrana-Sieberer, Klinische und Gesundheitspsychologin

10.30 Uhr - Vortrag: Halt geben, Halt sagen im Familienalltag.
Kerstin Karlinger, Dipl. Sozial- und Berufspädagogin

11.30 Uhr - Vortrag: Umgang mit Stress und Konflikten in der Familie.
Mag.^a Lucia Vrana-Sieberer, Klinische und Gesundheitspsychologin

13.00 Uhr - Vortrag: Was koche ich heute? Schnelle und gesunde Gerichte für den Familientisch.
Mag.^a Nicole Seiler, Ernährungswissenschaftlerin

14.00 Uhr - Workshop: Hula Hoop-Spaß für Klein & Groß.
Mag.^a Marina Hora-Pichlbauer, Dipl. Tanz- und Bewegungspädagogin

1. Juni 2023

Presseaussendung



Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Stadt St. Pölten, BVAEB, SVS und Partnern statt. Alle Infos zum Familiengesundheitstag gibt es unter www.gesundheitskasse.at/gesundbleiben bzw. unter der Telefonnummer +43 5 0766-126214.

ÖGK-Familiengesundheitstag

in Kooperation mit Stadt St. Pölten, BVAEB, SVS und Partnern

Wann: 17. Juni 2023, 09.00 bis 16.00 Uhr

Wo: SPORTZENTRUM Niederösterreich, Dr. Adolf Schärf-Straße 25, 3100 St. Pölten

Eintritt frei!

Rückfragehinweis:

Österreichische Gesundheitskasse

presse@oegk.at

www.gesundheitskasse.at