

GESUNDES
KLOSTERNEUBURG



KLOSTER
NEU
BURG

STADTGEMEINDE

**Eintritt
frei!**

AKTIONSTAG GESUNDHEIT AKTIV FÜR MEHR LEBENSFREUDE

4. November 2026, 11:00 bis 18:00 Uhr
Babenbergerhalle, Rathausplatz 25

Bis 13:00 Uhr Schwerpunkt Jugend, danach für alle Kurzvorträge, Podiumsgespräche, mitmachen und direkt bei den Experten informieren. Mehr Information unter: www.klosterneuburg.at

Programm

11:00 - 17:30 | Beratung und Information an den Ständen

11:00 - 13:00 Uhr | **Schwerpunkt Jugend**

11:00 Uhr | Mit Schwung in den Tag

11:15 Uhr | Eröffnung durch **Bürgermeister Christoph Kaufmann**

11:30 Uhr | Wie geht gesundes Leben? Wie viel gesundes Leben brauche ich? Interaktives Bühnenprogramm und Vorstellung von Berufsbildern mit **Vizebürgermeisterin Maria-Theresia Eder**, Gesundheitsstadträtin, **Alexandra Reis**, Tut gut, **Petra Unfried**, Happyland

13:00 - 18:00 Uhr | **Publikumsveranstaltung für alle**

13:00 Uhr | Vortrag: Die wichtigsten Säulen der Gesundheit für gute Lebensqualität mit **Verena Karl**, Caritas Präventivmedizinerin

13:20 Uhr | Vorstellung der Ausstellenden: **Michael Strozer**, PBZ Klosterneuburg und **Christian Gröschl**, Rotes Kreuz, anschließend Beratung und Information an den Ständen

14:00 Uhr | Gesprächsrunde körperliche Gesundheit: Bewegung für mehr Fitness und Spaß mit **Alexandra Kern**, Physiotherapeutin, Gruppe Physio, **Rupert Rehor**, Leiter Physiotherapie, UK Tulln-Klosterneuburg, **Katja Schopper**, Wellness- und Fitnesstrainerin, bemoved, **Christian Wopienka**, Tanzmeister, Tanzschule Wopienka

15:00 Uhr | Gesprächsrunde mentale Gesundheit: Vertrau auf deine Ressourcen - schau auf dich mit **Isabella Braun**, klinische Psychologin und Psychotherapeutin, **Karin Hruschka**, Ressourcentrainerin, kopf.fitness mit **Verena Jura**, mentale Gesundheitstrainerin, **Bärbel Klepp**, psychosoziale Beraterin

16.00 Uhr | Vortrag: Die eigene Gesundheitsverantwortung - eine ethische Frage mit **Maria Kletecka-Pulker**, Danube Private University

16:20 Uhr | „Tanz dich fit“ mit Isabella van Kooij, isi moves

16:30 Uhr | Gesprächsrunde gesunde Ernährung: Bewusst genießen - Gaumenfreude bringt Lebensfreude mit **Lisa Gibon**, Kräuterpädagogin, **Bernadette Hartweger**, Ernährungsberaterin und Diätologin, **Stefanie Salzer**, Ernährungsberaterin, **Sybille Schopper**, Ernährungsberaterin und Diätologin

17:30 Uhr | Ausklang

Moderation: Susanne Wolf-Eberl, Waltraud Fastl

Beim vierten Aktionstag steht das aktive Erleben im Mittelpunkt. Ob jung oder alt, Gesundheit geht uns alle an – und kleine Veränderungen im Alltag können viel bewirken. Interessierte Personen können im Austausch mit lokalen Experten neue Ideen und viele Tipps für mehr Lebensfreude mitnehmen. Die Bandbreite reicht von körperlicher Fitness über mentale Gesundheit und Ernährung bis zu Unterstützungs- und Betreuungsangeboten.

Angebote während des ganzen Aktionstages:

- Abwechslungsreiches Mitmachprogramm mit viel Bewegung
- Spieletisch
- Gesundheitsmesse mit Informationsständen und Beratung
- Gespräche mit Experten zu vielfältigen Themen rund um Gesundheit

Die Stadtgemeinde Klosterneuburg veranstaltet den Aktionstag Gesundheit gemeinsam mit dem Verein „Gut leben mit Demenz in Klosterneuburg“.

Ausstellende der Gesundheitsmesse:

- AGIT-Besuchsdienste, Evangelische Gemeinde
 - Barmherzige Brüder Pflegen Betreuen Wohnen Kritzendorf
 - bemoved Katja Schopper
 - Bestcare24
 - Bewegung im Kopf, Gedächtnisstraining für Senioren
 - butteraufsbrot.net
 - care-for-you
 - Caritas Pflege Haus St. Leopold
 - Caritas Pflege Zuhause
 - Claudia Drechsel, Demenztrainerin
 - Delsol Golden Life Center
 - Demenz-Hilfe Karin Hruschka
 - Energiepraxis Hanna Fuchs
 - Essen auf Rädern Klosterneuburg
 - Functional Movement Zone
 - Gut leben mit Demenz in Klosterneuburg
 - Happyland - Sportstätten Klbg GmbH
 - Hilfswerk NÖ
 - Humanocare 24/Carely
 - kopf.fitness mit Verena Jura
 - Lisa Gibon, Nähstoffberaterin
 - Nordic Walking
 - PBZ Pflege- und Betreuungszentrum Klosterneuburg
 - PhysiotherapeutInnen Klosterneuburg
 - Psychotherapie Schwaisst
 - Rotes Kreuz Klosterneuburg
 - Shiatsu & Yoga Theresa Beranek
 - Spielepeter
 - Stadtapotheke
 - Tanzschule Wopienka
 - Tut Gut – Gesundheitsvorsorge GmbH
 - Universitätsklinik Tulln-Klosterneuburg, Standort Klosterneuburg
 - Verein Bewegt-Betreut Seniorenbetreuung
 - Verein Dialoghafen Klosterneuburg
 - Verein Hospiz St. Martin
 - Verein Zeitpolster
 - VHS Urania Klosterneuburg
 - Vitalstudio Klosterneuburg
- (Stand Oktober 2026, Änderungen vorbehalten)

