



Gesundheitsmesse am 26. Juni 2026 in der Mehrzweckhalle & Grüne Mitte

Vorträge & Aktivprogramm

Uhrzeit	Titel	Firma / Institution	Ort
9.00	Offizielle Eröffnung	Gemeinde, HGV & AOK	Mehrzweckhalle
9.30 Uhr	JobFit mit der richtigen Ernährung Wie sieht ausgewogene Ernährung im Berufsalltag aus? Tipps und Ideen für die praktische Umsetzung	AOK	Bühne
10.30 Uhr	Faszienkurs	Arena22	Bühne
11.15 Uhr	RückenStark im Job Ursachen für Rückenschmerzen, Bedeutung von körperlicher Aktivität, kleine praktische Übungen zur Verbesserung der Rückenmuskulatur	AOK	Bühne
12.00 Uhr	Aktive Mittagspause Wir mobilisieren gemeinsam den Körper, bringen den Kreislauf in Schwung und schöpfen neue Kraft – mit einfachen Übungen und guter Laune	VHS im Unterland	Bühne
	MITTAGSPAUSE 13.00 – 14.30 Uhr		
14.30 Uhr	Begrüßung	Gemeinde & AOK	Mehrzweckhalle
14.45 Uhr	Longevity – gesund und aktiv älter werden Spannende Einblicke und alltagstaugliche Tipps zu Bewegung, Ernährung, Regeneration und gesunden Gewohnheiten	VHS im Unterland	Bühne
15.30 Uhr	Wie beantrage ich einen Pflegegrad?	Pflegestützpunkt LRA HN	Bühne
15.30 Uhr	„Das bewegtes Klassenzimmer“ Bewegungs-Lern-Stationen für Kinder, die Körperbewusstsein, Selbstregulation, soziale Fähigkeiten und Freude an Bewegung stärken	sporthalle	Grüne Mitte
16.00 Uhr	Die Bedeutung eines stabilen Blutzuckers für Gesundheit und Energie	Jennifer Neumann	Bühne
16.45 Uhr	Bewegungstreff im Freien	Bewegungstreff	Grüne Mitte
17.15 Uhr	Was der Alltag vom Sport lernen kann Praktische Tipps, wie wir die richtige Balance und Ausdauer für Herausforderungen finden können	sporthalle	Bühne
17.45 Uhr	Faszienkurs	Arena22	Grüne Mitte
18.30 Uhr	Funktionelles Training Für Erwachsene, die gerne ihren Körper auf eine neue Art und Weise kennenlernen möchten	sporthalle	Grüne Mitte
18.30 Uhr	Vorsorgevollmacht – schon daran gedacht?	Betreuungsbehörde LRA HN	Bühne