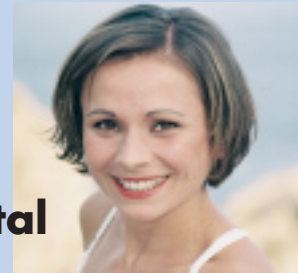


Körnerhalle Schwechat  
20. u. 21. Oktober 2006  
Freitag: 8.30 bis 20 Uhr  
Samstag: 10 bis 18 Uhr

**Eine Messe mit 27 Ausstellern**

# Erlebnis Gesundheit

**Da flehen die Menschen die Götter an um Gesundheit und wissen nicht, dass sie die Macht darüber selber besitzen**  
(Demokrit, griechischer Philosoph)



**... und Pat Zapletal**

## Freitag, 20. Oktober

- 13.45 Uhr Mag. Anita Frauwallner (Café. 1. Stock)  
ca. 45 Min. **Gesunder Darm – so funktioniert's**
- 14.45 Uhr Dr.med.univ. Elisabeth Lahnsteiner  
ca. 45 Min. (Café 1. Stock)  
**Für jede Wunde gibt es eine Lösung**
- 15.00 Uhr **CLUBA.**  
ca. 120 Min. (Seminarraum – Erdgeschoß  
sowie Outdoor)  
**„Nordic Walking“ – Theorie und Praxis**
- 16.00 Uhr Pat Zapletal (Café 1. Stock)  
ca. 50 Min. **Fitness im Alltag**
- 16.50 Uhr Ur-Ton Trommler (Bühne großer Saal)
- 17.00 Uhr **Eröffnung durch BGM Hannes  
Fazekas und LR Emil Schabl  
(Bühne großer Saal)**
- 18.00 Uhr Mag. Susanne Stiasny (Café 1. Stock)  
ca. 45 Min. **Gesundheitsmanagement ist  
Zustandsmanagement – wie hängen  
Körper, Geist und Seele zusammen und  
wie beeinflussen sie unseren Zustand  
und damit unser Verhalten**
- 19.00 Uhr Franz Josef Schützenhofer (Café 1. Stock)  
ca. 45 Min. **Guter Schlaf mit System –  
gesund, schön und  
aktiv ins hohe Alter**

## Samstag, 21. Oktober

- 10.30 Uhr Mag. Susanne Ergott-Badawi (Café 1. Stock)  
ca. 30 Min. **Jungbrunnen – Ayurveda**
- 11.15 Uhr Mag. Susanne Stiasny (Café 1. Stock)  
ca. 45 Min. **Lebensenergie – was ist das und wozu ist  
sie so dringend notwendig**
- 12.10 Uhr **NÖGKK** – Mag. Roman Ruzicka  
ca. 45 Min. (Café 1. Stock) **Wohlbefinden durch  
optimale Ernährung**
- 13.00 Uhr Mag. Anita Frauwallner (Café. 1. Stock)  
ca. 45 Min. **Gesunder Darm – so funktioniert's**
- 14.00 Uhr Pat Zapletal (Café 1. Stock)  
ca. 60 Min. **Gesundheit und Stressbewältigung  
durch Fitness**
- 15.00 Uhr **NÖGKK** (Seminarraum – Erdgeschoß  
sowie Outdoor)  
**„Nordic Walking“ – Theorie und Praxis**
- 15.45 Uhr **CLUBA.** (Seminarraum Erdgeschoß)  
ca. 30 Min. **„Body + Mind“ – voll im Trend**
- 16.00 Uhr Franz Josef Schützenhofer (Café 1. Stock)  
ca. 45 Min. **Guter Schlaf mit System – gesund, schön  
und aktiv ins hohe Alter**
- 16.45 Uhr **CLUBA.** (Bühne großer Saal)  
**Aerobic + Dance Show**
- 17.00 Uhr **Ziehung Quiz (attraktive Preise)**

**Der Eintritt zur Gesundheitsmesse und allen Vorträgen ist frei**

In Zusammenarbeit mit:

Sponsoren:

