

5. Oberacherer Gesundheitstag



Turnverein Oberachern 1912 e.V.
Der Verein für die ganze Familie

Sonntag, 15. Oktober
Turn- und Festhalle Oberachern



über 30 Informationsstände
Aktivangebote
Fachvorträge
große Tombola
Roundnet

Kinderprogramm
mit Hüpfburg, Ponyreiten,
Spaßturnen

Frühstücksbuffet
Mittagessen
Kaffee & Kuchen

Das ganze Programm findet ihr auf unserer Homepage: www.tvoberachern.de



Programminfos



Kinderschminken



Kinder kochen



Hüpfburg



Ponyreiten

**KINDER
PROGRAMM
10:30 BIS 18 UHR**

**GESUND
HEITS
TAG
2023**

**Turnverein
Oberachern**

**Sonntag,
15. Oktober**

**Turn- und Festhalle
Oberachern**



Klangreise



Spaßturnen



Kinderyoga



Auftritte



Programminfos



Turnverein Oberachern 1912 e.V.
Der Verein für die ganze Familie



Glücksrad

Abbildungen ähnlich

Informationsstände

Ausstellungsbeginn 10:30 Uhr

Ambulanter Pflegedienst CZA e.V. – Holger Reinhardt

Beratung: Pflege zuhause. Daheim isch Daheim.
Fürs Bäuchle: Leckere Waffeln

Besser Leben 24 – Martin Dürrwächter

Trinkwasser – Lebensmittel Nr.1, kostenloser Wassertest mitgebrachter Proben

Bianca bewegt – Bianca Kern

Ganzheitliche Gesundheit, Darmgesundheit, natürliche, ganzheitliche Körperpflege, Smovey TRAINING

Christina Knapp

Ganzheitliches Gesundheitskonzept von hajoona

Conversiologie – Erika Maier

Blik-Analyse, Bücher von Karin Mayr, Kräuteresenzen

Daferner Antonius Apotheke

Eucerin-Hautanalyse mit geschulter Fachberaterin/ Kosmetikerin, kostenlose Hautanalyse, Ausschank Zink-Verla Arzneimittel, Erläuterung, Beratung und Aufklärung Thema pharmazeutische Dienstleistung in den Apotheken, Malwettbewerb für Kinder, Glücksrad

Gemeinschaftspraxis Dr. Kohler, Schwall-Geier, De Bra

Vorsorge, Bluthochdruckmessung, Ernährung, Blutzuckermessung

Gothaer Versicherungen

Krankenzusatzversicherung inklusive Tierkrankenversicherung

Heike Bühler - Gesundheitsberaterin

Gesundheit für Mensch und Tier

Heike Kimmig

Gesundheit aus der Kraft der Natur – Nahrungsergänzung

Jung Hörsysteme

Hörgeräte, Gehörschutz

Karate-Team Achern – Hans-Peter Wiegert

Dragon-Kids (Karate ab 3 Jahre) und Samurai-Kids Programm; Black-Belt-Elite Coaching – Spezialprogramm für Erwachsene

Kirchliche Sozialstation Bernhard von Baden in Achern gGmbH

Als ambulanter Pflegedienst engagieren wir uns in der häuslichen Pflege mit dem Ziel, dass pflegebedürftige Menschen sich zu Hause gut versorgt fühlen, d.h. so lange als möglich natürlich zu Hause wohnen können.

Kneipp Verein, Kappelrodeck e.V.

Verkauf eigener Produkte rum um Kräuter, Kräuterefachfrau Carmen Hütte

Informationsstände

Kompetenznetzwerk HELP – Marc Oliver Erni, Gabi Margstein

Wir sind 10 starke Gesundheitspartner und bieten Dienstleistungen rund um die Themen: Vitalität, Gesundheit, Vorsorge. Jedes einzelne HELP-Mitglied ist Spezialist in seinem Fachgebiet. Wir arbeiten alle regional und unterstützen uns bei berufsübergreifenden Themen. HELP – persönlich, kompetent und nah.

Landfrauen Oberachern

Marktstand mit einheimischen Produkten und frischem Bauernbrot

Naturheilpraxis Heike Maria Sauer

Cell-Re-Active-Training von und mit Heike Maria Sauer, Ute Ott und Gabi Margstein

Naturheilpraxis und Reflexologiestudio Pfennig

Head-Balance Mund-Übungsgerät, Fußroller, Fachberatung

Praxis Lebensquell – Praxisgemeinschaft (A. Kistenich, S. Frommann, K. Ciolacu)

Zentrum für Psychotherapie (Ängste, KVT), Traumatherapie (SE©), Suchttherapie und psychosoziale Beratung, Trauerbegleitung, systemische Beratung (Resilienz), Eltern- und Familienberatung. Ganzheitliche Entspannung (autogenes Training, PMR, Qi Gong) in Achern.

Praxis Lebenswerk – Sina Vukas

Trauer- und Stressbewältigung, Materialien zum Thema, ätherische Öle

Praxis zur Gesundheitsfürsorge – Daniela Menzel

Kurskonzept Everdance, Tanzreise, Yoga 60plus

Institut Proft Vital – Sabine Proft

Ayunda, Yoga, Life Coaching, Heilarbeit, Programm „Auszeit mit Übernachtung“, Bücher von Sabine Proft

proWIN

proWIN Reinigung & Wellness

Schuhhaus Butz mit Xsensible Stretchwalker

X-sensible Stretchwalker gegen Fuß- und Rückenschmerzen

Stinus Orthopädie GmbH

Mobile Laufanalyse und Fußanalyse, Bandagen, Einlagen, Kompressionsversorgung

Susanne Vierthaler

Effektive Mikroorganismen, Beratung und Verkauf

Team Naturgezeiten – Anja Kleinhans

Aromafachberatung für hochwertige, reine ätherische Öle von doTERRA zur körperlichen und emotionalen Unterstützung

Turnverein Oberachern 1912 e.V.

Wir stellen uns vor | #tvobautzukunft | unsere Sportangebote

Valeofit GbR

Physiotherapie, Rehabilitation und medizinische Trainingstherapie, Galileo Training

Hallo Kinder!

ganztägig **Spiel und Spaß mit einer großen EDEKA-Seifermann-Hüpfburg**

ganztägig **Kinderschminken**

Angebot von und mit Muriel Pfennig

11:00 –

12:00 Uhr

Ponyreiten und mehr
Hast du Lust mit dem Pony einen kleinen Ausritt zu unternehmen? Bei uns bekommst du die Gelegenheit. So kannst du „hoch zu Ross“ die nähere Umgebung neu kennen lernen. Feste Schuhe werden empfohlen. Außerdem sollte ein Fahrradhelm mitgebracht werden (pro Runde 10€).

13:00 –

14:30 Uhr

Mitmachangebot von und mit der Wanderreitstation Simmehof

12:30 Uhr

14:30 Uhr

30 Minuten

Workshop Ponyglück

Einmal so richtig mit einem Pony zusammen sein. Unter Anleitung lernst du, wie man es striegelt und die Hufe auskratzt. Schmusen und Zöpfe flechten finden unsere Pferde auch super und wenn du willst, kannst du mit deinen Eltern noch ein wunderschönes Erinnerungsfoto machen. (Komme bitte in festen Schuhen).

Sichere dir deinen Platz: Da die Teilnehmeranzahl für den Workshop begrenzt ist, kannst du dir unter der E-Mailadresse ulrike.pfennig@tvoberachern.de einen Platz reservieren. Die Kosten liegen bei 20 € pro Kind.

Mitmachangebot von und mit der Wanderreitstation Simmehof

10:30 Uhr

13:00 Uhr

je 1,5h

Kinder kochen mit Sonja

Hallo Kinder, wisst ihr, wie einfach es ist sein eigenes „Nutella“ herzustellen, wie schnell ihr leckere Waffeln backen könnt, ein Müsli, einfach eure Liebesspeise selbst zubereiten könnt?

Wenn du zwischen 10 und 15 Jahren alt bist und Lust hast, mit mir gemeinsam zu kochen, dann komm am Gesundheitstag in die Küche der Antoniusschule. Damit ich planen und einkaufen kann, ist eine **Anmeldung per E-Mail erforderlich** (praxis@sonja-doll.de, schnell sein ist vorteilhaft, da pro Kurs nur 8 Kinder teilnehmen können). Die Kosten liegen bei 5 € pro Kind.

Bring 2 – 3 Gefäße mit Deckel (damit du von deinen selbst geschaffenen Schätzen auch etwas mit nach Hause nehmen kannst) und gute Laune mit.

Mitmachangebot von und mit Sonja Doll (zertifizierte Ernährungsberaterin) und dem Helferteam der Landfrauen

10:30 Uhr

15:30 Uhr

30 Minuten

Spaßturnstunde

Ihr habt Spaß an Bewegung, spielt gerne mit anderen und mit coolen Geräten? Dann ist das Spaß-Turnen genau das Richtige. Neben verschiedenen Spielen für jedes Alter bekommt ihr auch ein paar Grundlagen in verschiedenen Sportarten gezeigt.

Mitmachangebot von und mit Übungsleitern des TVO im Schulhof

11:30 Uhr

30 Minuten

Kinderyoga

Gemeinsam reisen wir in das Land der Yoga Tiere, fördern die Motorik, die Beweglichkeit und Konzentrationsfähigkeit, um am Ende bei einer Fantasiereise zu entspannen.

Mitmachangebot von und mit dem Kneipp-Verein, im Probelokal des Musikvereins

17:00 Uhr

30 Minuten

Klangreise für Kinder

Alle Kinder lieben Klänge, Experimentieren mit Klangschalen, Fantasiereise mit Klängen, Klangbaden

Ziel: Körperwahrnehmung, Selbstvertrauen und Kreativität fördern

Mitmachangebot von und mit dem Kneipp-Verein, im Probelokal des Musikvereins

Vortragsprogramm

Die **Vorträge** finden im Musikraum der Grundschule statt.

10:30 Uhr
30 Minuten

Ist die Zellkommunikation der Schlüssel zur Gesundheit?

Zellkommunikation – also der Signalaustausch zwischen den einzelnen Zellen beginnt schon im Mutterleib und setzt sich später im ganzen Organismus fort.

In diesem spannenden Vortrag gibt es bestimmt einige neue und interessante Fakten über dich und deinen Körper zu entdecken.

Vortrag von und mit Ute Ott

11:05 Uhr
30 Minuten

Die natürliche Hausapotheke mit ätherischen Ölen

Vorstellung der TopTen-Öle und deren Anwendungsmöglichkeiten für die ganze Familie

Vortrag von und mit Anja Kleinhans Team Naturgezeiten

11:40 Uhr
30 Minuten

Wasser ist Leben – Leben ist Gesundheit

Martin Dürrwächter Heilpraktiker und Inhaber des Azuria Center Kappelrodeck ist neben seiner 40-jährigen Erfahrung in der ganzheitlich orientierten Therapie auch viele Jahre als Trinkwasserexperte unterwegs. Wenn Sie sich für Ihre Gesundheit interessieren, dann ist der erste Gedanke dem Wasser zu widmen, das Sie täglich trinken. Ein berühmter Hydrologe stellte in jahrelangen Untersuchungen den direkten Zusammenhang der Trinkwasserqualität und des Gesundheitszustandes in der Bevölkerung fest. Als „Wasserwesen“ mit etwa 70% Wasseranteil liegt es auf der Hand, dass das Wasser, welches wir trinken in Menge und Qualität in uns die entscheidende Rolle spielt.

Vortrag von und mit Martin Dürrwächter

12:15 Uhr
30 Minuten

Conversiologie

Füße, Hände und Ohren lesen, deuten und übersetzen. Kräuter-Essenzen für das ganzheitliche Gleichgewicht im Organismus. Die einzigartige Methode, die sie so sieht, wie sie wirklich leben und lieben und Ihnen personalisierte Optimierungsempfehlungen mit auf den Weg gibt. So individuell wie Sie.

Vortrag von und mit Erika Maier

12:50 Uhr
30 Minuten

Mit Xsensible Stretchwalker gegen Fuß- und Rückenschmerzen

Endlich wieder entspannt und ohne Fußprobleme gehen können und dabei ein fantastisches Laufgefühl erleben. Eine wertvolle Unterstützung auf dem Weg zu mehr Wohlbefinden und Erholung bieten deshalb die „Stretchwalker“-Schuhe vom niederländischen Familienunternehmen Xsensible. 120 Jahre Erfahrung und Kompetenz fließen in die Entwicklung dieser passformgerechten Schuhe.

Vortrag von und mit Schuhhaus Butz

13:25 Uhr
30 Minuten

Häusliche Entlastung für pflegende Angehörige

Häusliche Entlastung für pflegende Angehörige, die sich um Verwandte oder Freunde (Pflegebedürftige) kümmern, kann in Form von ambulanter Pflege, 24h Betreuung, stundenweiser Entlastung und gegebenenfalls unter dem Einsatz von stationärer Tagespflege den Alltag erleichtern. Themen des Referenten sind unter anderem Möglichkeiten, Bezugsquellen, Finanzierung über Pflegeversicherung und „Verhinderungspflege zuhause“.

Vortrag von und mit Marc Erni von der Pflegeagentur Erni 24

Vortragsprogramm

14:00 Uhr
30 Minuten

Trauma – Wenn nichts mehr so ist, wie es vorher einmal war

Erfahren Sie, wie Trauma entsteht, wie das Nervensystem Erfahrungen mit hoher Intensität integriert und was Sie tun können, um sich selbst und anderen zu helfen.
Vortrag von und mit Andra Kistenich

14:35 Uhr
30 Minuten

ZukunftsMutig – KrisenFähig – Resilienz ist ein Entwicklungsprozess

Resilienz bedeutet die Verfügbarkeit von Haltungen, die helfen, herausfordernde Lebensumstände anzunehmen. Wenn ich Resilienz „verstanden“ habe und mir bewusst bin, welche Faktoren dabei eine Rolle spielen, kann ich in einer Welt, die sich immer schneller zu wandeln scheint, zukunftsmutiger und krisenfähiger zurechtkommen.

Vortrag von und mit Susanne Frommann

15:10 Uhr
30 Minuten

Gedankenhygiene wirkt stärkend auf unser Wohlfühl

Vortrag von und mit Sabine Proft

15:45 Uhr
30 Minuten

Reflexologie - Mehr als eine Fußmassage

Ist dir bewusst, dass du das Wissen um die Reflexzonen schon in dir trägst? Dass du dieses Wissen nur wieder aufwecken musst. In meinem Aktiv-Vortrag zeige ich es dir und du darfst es auch gleich ausprobieren, wie du mit ein paar Reflexzonenpunkten deine Gesundheit und dein Leben harmonisieren kannst. Lass dich überraschen, wie einfach und effektiv Reflexologie sein kann.

Vortrag von und mit Ulrike Pfennig

16:20 Uhr
30 Minuten

Trauernde Kinder begleiten

Den Trauerprozess mit ätherischen Ölen & Ritualen unterstützen.

Vortrag von und mit Sina Vukas Praxis Lebenswerk

16:55 Uhr
30 Minuten

Gesunder Darm

Ich möchte dir erzählen, wie wichtig dein Darm für deine gesamte Gesundheit ist, gebe dir Tipps und Tricks, wie du gut für dich und deinen Darm sorgen kannst. Was ein Mikrobiom ist und wie du herausfinden kannst, wie es um dein Mikrobiom steht und wie du dich unterstützen kannst.

Vortrag von und mit Sandra Bosselmann

Aktivprogramm

Mitmachangebote in der Turnhalle oder dem Probelokal des Musikvereins
zum Anschauen und / oder gleich Mitmachen.

Wenn du Lust hast, nimm deine Sportschuhe mit und probiere aus, was zu dir passt.

10:30 Uhr
45 Minuten

Entspannungsreise für Körper-Geist-Seele

Fang den Tag mit Entspannung an

Mitmachangebot von und mit Sabine Proft, im Probelokal des Musikvereins

11:30 Uhr
45 Minuten

Beckenboden und Fußboden – Für Jedermann und Frauen!

Beckenboden und Fußboden betreffen Männer und Frauen! Neben Einlagen für Frauen, finden sich nun auch Einlagen für Männer in den Regalen der Geschäfte. Das Thema Prostata und Beckenbodenschwächen findet erst Gehör, wenn der Arzt bei einem Befund Beckenbodentraining empfiehlt. Bei den Frauen ist durch die Geburt das Thema Beckenboden früher ein Thema. Für ein unbeschwertes, unabhängiges Leben im Alter lohnt es sich, sich diesem Thema früher zu widmen. Je früher, desto präventiver. Je später, desto chirurgischer wird es!

Tauchen Sie in eine neue Sichtweise auf den Körper und den Beckenbereich ein und erhalten Sie nachhaltige Erkenntnisse für Ihren Alltag mit dem Bewegungskonzept der Spiraldynamik®. Um sich sicher und leicht ein Leben lang zu bewegen

Mitmachangebot von und mit Kerstin Schreiber in der Turnhalle

12:30 Uhr
45 Minuten

Gesundheitstraining auf dem Stuhl

Wir bewegen, mobilisieren und kräftigen unseren Körper, ohne zu belasten. Sehr gut geeignet für alle, die mit körperlichen Einschränkungen zu tun haben, sowie für Seniorinnen und Senioren – und für Menschen, die nicht auf die Matte wollen oder können.

Mitmachangebot von und mit dem Kneipp-Verein im Probelokal des Musikvereins

12:30 Uhr
45 Minuten

Yoga

Die Hatha Yogastunde (auch für Einsteiger geeignet) startet mit einer kleinen Meditation, um bei dir anzukommen. Danach folgen Aufwärmübungen, die Übungsreihe (Asanas), Atemübungen und die Schlussspannung. Mit einem abschließenden Mantra, live begleitet durch Jürgen Schmidt wird die Stunde abgerundet. Genieße die Schnupperstunde und nimm das neue Körpergefühl mit in deinen Tag. Yoga gibt dir Energie und hilft dir, Stress abzubauen und deine innere Mitte zu finden.

Mitmachangebot von und mit Ines Langeneckert in der Turnhalle

13:30 Uhr
45 Minuten

Everdance

Für Zumba zu alt, für Seniorentanz zu jung geblieben? Dann sehen wir uns beim Everdance. Wir tanzen alles und allein, gänzlich ohne Partner. Ob nun Walzer, Tango oder Samba, Salsa oder West Coast Swing – bunte Sträuße aus dem musikalischen Garten. Jeweils Grundschriffe und kleine Choreografien, Übungen für Gleichgewicht und Koordination; Gedächtnistraining garantiert.

Unser Motto: Tanzen ist die beste Medizin.

Mitmachangebot von und mit Daniela Menzel in der Turnhalle

Aktivprogramm

14:30 Uhr
45 Minuten

Pilates

Pilates ist ein Trend mit Tradition. Sie sind herzlich eingeladen zu diesem „Schnupperworkshop“. Durchatmen, in sich hinein hören. Den Körper im Atemfluss kräftigen, dehnen, mobilisieren. Diese Kombination ergibt ein perfektes Workout, das zu mehr Körperspannung, Gelassenheit und Wohlbefinden führt. Eine Trainingsmethode aus Dehn- und Kräftigungsübungen, die Körper, Geist und Seele als Einheit betrachtet. Dieser ganzheitliche Ansatz unter Berücksichtigung der Prinzipien des gleichnamigen Joseph Pilates machen jede Übung wertvoller. Es steht immer „Qualität vor Quantität“. Viel Freude beim Kennen lernen dieser wunderbaren Trainingsmethode.

Mitmachangebot von und mit Stefanie Lamm in der Turnhalle

16:00 Uhr
45 Minuten

Faszientraining ohne Rolle

Lockern von Kopf bis Fuß. Effektive Übungen um das Faszienetzwerk zu lockern und Verklebungen im faszialen Bindegewebe zu lösen. Für einen elastischen und schmerzfreien Körper.

Mitmachangebot von und mit dem Kneipp-Verein in der Turnhalle

Tombola

In unserer **Tombola** warten viele wertvolle Preise auf Sie, unter anderem Eintrittskarten in den Europapark und vieles mehr! Die Lose können während des Gesundheitstages erworben werden. Unsere Glücksfee wird um **17:45 Uhr** die glücklichen Gewinner ziehen. Ist der Gewinner nicht anwesend, wird erneut gezogen.

Mix it

Bestaunen Sie zum Tagesabschluss um **17:30 Uhr** unsere Showgruppe „**Mix it**“. Eine atemberaubende Show mit mehrstöckigen Menschenpyramiden und spektakulären Würfeln warten auf Sie. Mit einer Mischung aus Tanz und Akrobatik verzaubert Sie die Gruppe „**Mix it**“ und nimmt Sie mit in eine andere Welt.



Outdoor-Programm

ganztägig

Roundnet

Die neue Trendsportart. Man nehme eine Grünfläche, vier Spieler, ein schnell aufgebautes Spikeballnetz, ein handballgroßer Spielball und los! Halte den Ball unter Kontrolle und punktet mit einem Angriff auf das Netz. Dynamisch. Schweißtreibend. Spaßig.
Mitmachangebot von und mit Michael Dannhauser vom TVO im Schulhof

09:00 Uhr
ca. 2h

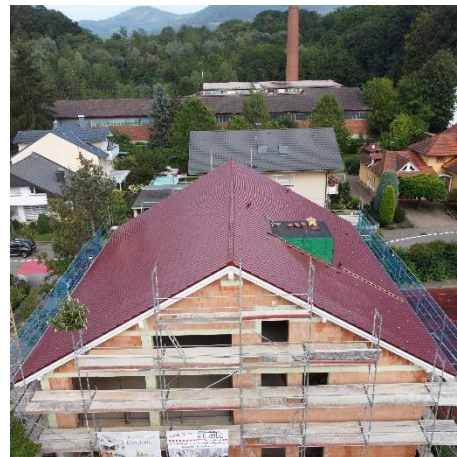
Waldbaden – Den Wald neu entdecken!

Durch seine Ruhe und seine sanften Impulse, erlaube dich zu entspannen, dich zu erholen und bringe dich in dein Gleichgewicht. Mit verschiedenen Übungen kannst du dein individuelles Wirken in der Natur praktizieren, dabei geht es um Achtsamkeitsübungen, Erdungsübungen, Sinneswahrnehmungen und um deine Kreativität. Verbinde dich mit der Erde und sei gespannt.
Mitmachangebot von und mit Ines Langeneckert, Treffpunkt: Eingang zum Foyer

11:30 Uhr
15:30 Uhr

TVO baut Zukunft – für die ganze Familie

Interessante Besichtigungstour unseres Neubauprojektes. Unser Team Bau wird mit euch eine Baustellenbegehung durchführen, um euch unser einzigartiges Neubauprojekt mit seinen vielfältigen Entwicklungsmöglichkeiten vorzustellen.
Mitmachangebot von und mit dem Team Bau des TV Oberachern
Treffpunkt: Eingang zum Foyer



#tvobautzukunft

Turnverein Oberachern 1912 e.V.

- WIR bauen Zukunft -

Weitere Infos unter: <https://tvoberachern.de/bau/>



Kulinarische Köstlichkeiten

Frühstück

Wir laden ein, zu einem umfangreichen **Frühstücksbuffet**.
Beginn 9:00 Uhr bis 10:30 Uhr

Brötchen
Käse- Wurst- und Fischplatte
Eier
Süße und herzhaft Aufstriche
Obstsalat und Müsli
Hefezopf und Muffins

Kaffee, Tee, Orangensaft und Wasser
Außerdem wird es eine Wasserstation mit Zitrusölen vom Team Naturgezeiten geben.

Karten können zum Preis von 16,00 € per **Vorbestellung**
über buero@tvoberachern.de erworben werden.



Mittagessen

Zum Mittagessen bieten wir Ihnen **ab 12 Uhr Zwiebelrollbraten**,
wahlweise mit Brot oder **Pommes**.
Ebenso wird es große und kleine **Salatteller** geben.



Kuchen und Torten

„Kuchen löst keine Probleme, aber das macht ein Apfel ja auch nicht!“

Wir verwöhnen Sie mit einem umfangreichen **Kuchen- und Tortenbuffet**, sowie Kaffee.



Alle Abbildungen ähnlich

Seite **11** von **12**

Der Oberacherner Gesundheitstag ist eine Veranstaltung des



Turnverein Oberachern 1912 e.V.
Der Verein für die ganze Familie

Mit freundlicher Unterstützung von:

