

FIT.INS FRÜHJAHR 2024



STANDORTMARKETING
Hohe Salve – Wildschönau

HIGHLIGHT
**Große
Gesundheits-
straße**

Fr., 15.3.2024

1. GESUNDHEITS- & VITALITÄTSWOCHE

in der Region Hohe Salve –
Wildschönau

Montag, 11. März – Freitag, 15. März 2024

SCHWERPUNKT:

Körperhaltung & Wirbelsäule

Das Standortmarketing Hohe Salve – Wildschönau lädt unter dem Motto „Fit ins Frühjahr“ zur 1. Gesundheits- & Vitalitätswoche in der Region ein. Sie erwartet ein vielfältiges Angebot an gesundheitsfördernden Aktivitäten, Workshops und Vorträgen in enger Kooperation mit dem BKH St. Johann. Unterstützt wird die 1. Gesundheits- & Vitalitätswoche in der Region vom Brixentaler Sand- und Kieswerk Schermer, der Raiffeisenbank Wilder Kaiser – Brixental West und der Marktgemeinde Hopfgarten.

PROGRAMM

Montag, 11.3.2024

VORTRAG

19:30 Uhr | Hotel Sonnenschein, Niederau, Wildschönau

Vortrag mit Mag. Angelika Kirchmaier, MMSc., Dipl. DA: Ernährung für die Wirbelsäule

Wenn es im Kreuz zwickt, vermutet man meist nicht, dass das Essen eine Rolle spielen könnte. Dabei gibt es gerade aus dem Bereich der Ernährung viele Interventionsmöglichkeiten. Lassen Sie sich überraschen wie einfach es ist „fürs Kreuz zu essen“! Dauer: ca. 50 Minuten mit Raum für Fragen.

Dienstag, 12.3.2024

WORKSHOP

9:00 Uhr | Sportresort Hohe Salve, Hopfgarten

Yoga, Mentaltraining & Entspannung mit Daniela Gwiggner, BA: Gestärkte Rückenmuskulatur für jede Lebenssituation

Jeder Mensch geht anders mit Belastungen und Druck um. Eine gute, persönliche Stresskompetenz ist die Voraussetzung für einen gesunden Umgang mit den täglichen Anforderungen. Ziel des Kurzvortrages mit anschließenden praktischen Übungen ist es, Impulse zu setzen, um die Eigenwahrnehmung zu schulen, nachhaltig wirksame Stressbewältigungsstrategien in den Alltag zu integrieren sowie die persönliche Gelassenheit und Resilienz zu fördern.

WORKSHOP

15:00 Uhr | Turnsaal Volksschule Itter

Workshop mit Herbert Handler, Bewegungswerkstatt: Kinder & Wirbelsäule

Tipps und Übungen aus der Kinesiologie und dem Sport, die dabei helfen, die „Aufgedrehten herunterzudrehen“ und die „Zuviel Heruntergedrehten aufzudrehen“, damit Rückgrat und Gehirn harmonisch zusammenarbeiten können. Für Eltern, Pädagogen und fachlich Interessierte (max. 15 Personen).

Mittwoch, 13.3.2024

WORKSHOP

11:00 & 13:00 Uhr | Therapiezentrum Hopfgarten

Rückenschule mit praktischen Übungen für Senior*innen

Die Therapeut*innen des Therapiezentrums zeigen in einfachen Übungen, wie man die Mobilität im Alltag erhält und Rückenschmerzen vorbeugt und bereits bestehende Schmerzen lindert. Dauer: ca. 30 Minuten.

WORKSHOP

17:00 Uhr | Sportresort Hohe Salve, Hopfgarten

After-Work-Training mit Patrick Koller, MSc: Mobilität & Gelenksgesundheit

Wir achten auf gesunde Gelenke und eine bewegliche Wirbelsäule, alltagsrelevante Übungen für mehr Beweglichkeit und Mobilität. Ein Muss für jeden, dem Funktion und Gesundheit der Gelenke am Herzen liegt.

Donnerstag, 14.3.2024

TRAINING

08:00 – 20:00 Uhr

Tag der offenen Tür — FIT5 bei Guido – Die Bewegungsboutique, Kirchen, Oberau 314, 6311 Wildschönau

Zum Ausprobieren: Kostenlose Kälteanwendung mit dem Alpha Cooling und SensoPro – Koordinationskonzept aus der Schweiz.

TRAINING

08:00 – 12:00 & 17:00 – 21:00 Uhr

**Tag der offenen Tür — INJOY Fitnessstudio Hopfgarten
Schmalzgasse 9, 6361 Hopfgarten**

Zum Ausprobieren: Kostenlose Behandlung mit Kinesio-Tape gegen Schmerzen und Entzündungen.

VORTRAG

15:00 Uhr | Sporthotel Tirolerhof, Itter

**Vortrag mit Mag. Barbara Baumgartner, Bsc., AUVA
Außenstelle Innsbruck: Gesund Arbeiten am Bildschirm**

Wie geht „richtiges“ Sitzen? Wie soll ich meinen Bildschirm einstellen? Wie kann ich Nackenschmerzen und müde Augen vermeiden? Diesen und ähnlichen Fragen wird sich Barbara Baumgartner von der gesetzlichen Unfallversicherung AUVA im Vortrag widmen. Dauer: ca. 50 Minuten mit Raum für Fragen.

INFO

Der Besuch aller Veranstaltungen in der Gesundheits- & Vitalitätswoche ist **FREI**. Wir bitten um eine **Anmeldung** zu den **WORKSHOPS** unter:

**Mobil / WhatsApp: +43 676 831 791 80
standortmarketing@hopfgarten-brixental.gv.at**



Freitag, 15.3.2024

13:30 – 18:30 Uhr

Salvena Hopfgarten

Große Gesundheitsstraße

Feierliche Eröffnung um 13:30 Uhr
durch Obmann Paul Sieberer

Angebotene Stationen:

- **Vitalcheck: Überprüfung Blutzucker, Blutdruck und Puls, Sauerstoffsättigung und Temperatur**
Medicubus St. Johann
- **Hilfsmittel zur Bewegung**
Medicubus St. Johann
- **Ausbildungsmöglichkeiten in der Pflege**
Medicubus St. Johann
- **Information zu Telemedizin und Telepflege**
HerzMobil Tirol – Team St. Johann
- **Behandlung von Wirbelsäulen-Patienten im BKH St. Johann**
Abteilung für Orthopädie und Traumatologie, BKH St. Johann
- **Wiederbelebung mit Hilfe Defibrillator: Vorführung & Schulung**
Rotes Kreuz Brixental / First Responder Team Wildschönau
- **Traumata-Vorführung: Einsatz Vakuum-Matratze**
Rotes Kreuz Brixental / First Responder Team Wildschönau
- **Hörtest und Hörgeräte-Service**
- **Augenüberprüfung**
B & B Optik, Hopfgarten
- **Fitness-Beratung & Analyse Körperfettanteil**
INJOY Fitnessstudio Hopfgarten
- **Bewegungsübungen mit Kreisspiel für Kinder & Erwachsene**
Bewegungswerkstatt Herbert Handler, Kundl
- **Physiotherapie, Heilmassage, Logopädie, Ergotherapie, Psychologie & Diätologie**
Therapiezentrum Hopfgarten
- **Unterstützung in der häuslichen Pflege**
Sozial- & Gesundheitssprengel Hopfgarten/Itter & Wildschönau
- **Beratung bei Pflegebedürftigkeit**
Case & Care Manager Dietmar Strobl
- **Psychische Gesundheit durch Teilhabe am Arbeitsmarkt**
Arbeitsangebote für Diakoniewerk Kitzbühel und Hopfgarten

**HIGH-
LIGHT**

Für Kinder:
**Teddy-
krankenhaus-
Station**

Für Kinder:
**Zauber-
Vorführung mit
Markus Gimbel
um 15 Uhr**

• **Erstanlaufstelle für Menschen in psychischen Krisen und Angehörige**

Psychosoziales Zentrum Unterland

• **Leistungen der Krebshilfe Tirol**

Österreichische Krebshilfe Tirol

• **Freiwilligenarbeit in der Region**

Freiwilligenzentrum Kitzbüheler Alpen

Fachvorträge & Workshops

im Rahmen der großen Gesundheitsstraße:

WORKSHOP

15:00, 16:00 & 17:00 | Salvena Veranstaltungszentrum,
Raum Amadeus Hopfgarten

**Kurz-Workshop mit Mag. Anita Fercher MSc MSc
& Andrea Kokott MSc: Impulse zur Achtsamkeit**

Kurzer Einblick in die Welten der Entspannung und Achtsamkeit.
Wie können Entspannung und Achtsamkeit bei Schmerzen
(Rückenschmerzen, Kopfschmerzen, usw.) angewendet werden
und helfen? Dauer ca. 15 Minuten.

VORTRAG

15:30 & 17:30 Uhr | Salvena Veranstaltungszentrum,
Raum Amadeus Hopfgarten

**Kurz-Vortrag mit MMag. Dr. Barbara Möisinger-
Strubreither, Krebshilfe Tirol – Beratungsstelle
Hopfgarten: Psychoonkologische Beratung von
KrebspatientInnen und deren Angehörigen**

VORTRAG

19:00 Uhr | Salvena Veranstaltungszentrum,
Kulturraum, Hopfgarten

**Fachvortrag mit Dr. Tino Riegger, Teamleiter Wirbelsäule
BKH St. Johann: Wenn der Rücken schmerzt**

**HIGH-
LIGHT**



INFO

Das **Restaurant Salvena** bietet die Möglichkeit zur
Stärkung mit kalten & warmen Speisen, Getränken,
Kaffee und Kuchen während der Gesundheitsstraße.

Ein großes **DANKE** geht an unsere Sponsoren
für die Unterstützung!

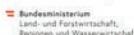


**Raiffeisenbank
Wilder Kaiser - Brixental West**



**Marktgemeinde
Hopfgarten**
im Brixental

Mit Unterstützung von Bund, Land und Europäischer Union



Gesundheit ist unser höchstes Gut.



STANDORTMARKETING
Hohe Salve – Wildschönau

Marktplatz 8
6361 Hofgarten im Brixental
T. +43 676 83179180
standortmarketing@hofgarten-brixental.gv.at

www.hohesalve-wildschoenau.at



Raiffeisenbank
Wilder Kaiser - Brixental West



WIWI
Wildschönauer
Wirtschaft

