

STARK UND GESUND
FRAUENPOWER FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE



© stock.adobe.com



FINKENSTEINER FRAUEN GESUNDHEITSTAG

FREIER EINTRITT

FREITAG 16. MAI 2025 15-20 UHR

KULTURHAUS LATSCHACH - KULTURHAUSSTRASSE 11 - 9582 LATSCHACH

PROGRAMM

15:00 Begrüßung

VORTRÄGE

- 15:30-16:00** Grete Passegger, BSc, MSc,
Ernährungs- und Sporttrainerin
**Fit durch die Wechseljahre mit
Bewegung und ausgewogener
Ernährung**
- 16:30-17:00** Elisabeth Bachler-Udier, MSc,
Physiotherapeutin
**Beckenboden und Wirbelsäule –
das starke Duo für Deine Gesundheit**
- 18:00-18:30** Dr.ⁱⁿ Elisabeth Jenull, Ärztin
Tastbefund und Vorsorge der Brust

WORKSHOPS

- Schools of Kung – Fu:**
Selbstbehauptungstraining &
Stärkung des Selbstbewusstseins
- ASKÖ:** Reaktions- und Gleichgewichtstest
- Kurze Laufeinheiten mit dem Laufftreff Club 261**

ZEIT FÜR DEIN TATTOO

Belinda Wurmitzer:
Airbrush – Dein Statement auf der Haut
(17-19 Uhr)

AUSSTELLERINNEN

Praxis Gründerhaus:

Informationen zu Therapien, Seminaren und weiteren Angeboten

Bettina Nuck (YoungYoga):

Wie integriere ich Yoga in meinen Alltag?

Seminarbäuerinnen:

Gesunde Snacks schnell gemacht

Horsense:

Mit Pferden mein Auftreten stärken

Frauenberatungsstelle Villach:

Angebote und Leistungen entdecken

Sabrina Sattlegger, Patricia Simonin (Zirbenhöhle):

Physisches und psychisches Wohlbefinden für die Frau

Martina Klimkewitz (Praxis LE.BE Pädagogik):

Stressblockaden und negative Muster lösen durch Bewegung im Gleichgewicht

Equaliz Mädchenberatung:

Vorstellung des Projekts „Stark“ – Stärkung des Selbstbewusstseins von Mädchen

Carolin Gaggl:

Vorstellung der Bowen Technik für eine entspannte Menstruation

Daniela Antonitsch, Lydia Abuja:

Gesundheit von innen und außen

Kerstin Bachlechner (Elisabeth Apotheke):

Tipps zur Frauengesundheit

Evelyn Hafner:

NADA-Ohrakupunktur – Entspannung und Wohlbefinden

Elisabeth Stefaner, Nadine Trinker (Karmasutra):

Lehre von Ursache und Wirkung –Bringe Körper, Geist und Seele in Balance

Österreichische Krebshilfe Kärnten:

Unsere Leistungen im Überblick

Monika Hrobath:

Energie-Blockaden lösen. Weibliche Energie, Kraft und Gesundheit in Fluss bringen

Katharina Dobernig, Valentina Pezer

(Pflegenahversorgung – Community Nursing):
Gesundheitsförderung und Prävention gemeindenah

Komm vorbei und lass dich inspirieren für ein gesundes und selbstbestimmtes Leben!