

Allgemeine Informationen

Ort

WIFI St. Pölten
Mariazeller Straße 97
3100 St. Pölten

Auto

Kostenlose WIFI-Parkplätze stehen in begrenzter Anzahl zur Verfügung.

Bus

Vom Bahnhof:
Stadtbus LUP der
Linien 1, 5, 8 und 12 (Haltestelle Sensengasse bzw. Schwaighof) sowie Linie 7 (Haltestelle Wirtschaftskammer) und dann zu Fuß (ca. 3 Minuten Gehzeit).

Gastronomie im WIFI

Cafeteria am Fr bis 19.30 Uhr und am Sa bis 18.30 Uhr;
Restaurant jeweils bis 14.00 Uhr geöffnet.

Kontakt

Österreichische Gesundheitskasse
Gesundheitsförderung,
Prävention und Public Health
Kremser Landstraße 3,
3100 St. Pölten
gesundheit-fuer-sie@oegk.at
www.gesundheitfuersie.at



Herausgeber: Österreichische Gesundheitskasse
Wienerbergstr. 15-19, 1100 Wien | Grafik & Illustration: Mia/
Maria Ainedter | www.miaiminternet.at | Druck: Riedeldruck

Information & Beratung

Informieren Sie sich zu Themen wie

- Familien-, Frauen- und Mädchenberatung
- Impfen (bitte Impfpass mitbringen)
- Körperbewusstsein
- Menstruation, Zyklus und Monatshygiene
- Psychologische und psychotherapeutische Beratung
- Rund um die Geburt
- Sozialversicherung, Arbeitswelt und Pensionsleistungen
- Wechseljahre
- u.v.m.

Bewegung & Entspannung

Den Körper bewegen und entspannen mit

- Achtsamkeitsübungen
- Beckenbodentraining
- Physiotherapie
- Pilates
- Qi Gong
- Schnupper-Massagen
- Shiatsu
- Yoga
- u.v.m.



Stillecke vorhanden!

Wohlbefinden & Schönheit

Anwendungen und Tipps für Ihr körperliches Wohlbefinden

- Farb- und Stilberatung
- Fußpflege-Tipps
- Hautanalyse und Hautschutz
- (Natur-)Kosmetik und Schminken
- Körperpflege mit Ölen
- u.v.m.

Gesundheits-Checks

Erfahren Sie mehr über Ihren Gesundheitsstatus

- BIA-Messung (Messung der Körperzusammensetzung)
- Blutwertebestimmung bis 16.30 Uhr
- Ernährungsberatung
- Ganganalyse und Fußdruckmessung
- Geburtshilfliche und Gynäkologische Beratung (Fr bis 17.00 Uhr, Sa bis 16.00 Uhr)
- Screening der Halsschlagader (Carotis)
- Seh- und Hörtest
- Spinal-Mouse (Wirbelsäulenscreening)
- Venenmessung
- Zahnärztliche Beratung und Mundvideokamera
- u.v.m.

Hinweis: Bei manchen Angeboten können aufgrund begrenzter Kapazitäten Wartezeiten entstehen.

GESUNDHEIT FÜR SIE



Wunderbar
Weiblich

MEIN KÖRPER UND ICH

Frauengesundheitsmesse
10. – 11. November – WIFI St. Pölten
Freitag 13 – 18 Uhr | Samstag 9 – 18 Uhr

Wunderbar Weiblich

Mein Körper und ich

„Gesundheit für Sie“ geht in die unglaubliche 20. Runde – und legt den Fokus zum Jubiläum auf den weiblichen Körper.

Die beliebte Frauengesundheitsmesse bietet wieder eine interessante Palette an Themen: Beleuchtet werden etwa die Bedeutung des weiblichen Beckenbodens, Sexualität in den Wechseljahren sowie Gendermedizin. Holen Sie sich außerdem jede Menge Tipps zur Selbstliebe und zu einer positiven Körperwahrnehmung.

Viele Aspekte eines liebevollen und achtsamen Umgangs mit uns selbst ziehen sich wie ein roter Faden durch die vergangenen 20 Jahre „Gesundheit für Sie“. Denn für unser Wohlbefinden ist es essentiell, Körper, Geist und Seele in Balance zu halten und eine „gesunde“ Beziehung zum eigenen Körper zu pflegen!

Gute Unterhaltung und viele spannende Eindrücke wünschen die Österreichische Gesundheitskasse und Partner

Wir feiern
20 Jahre



© Larissa Cerny

Eintritt
frei



Bühnenprogramm

Freitag, 10. November 2023

Moderation: Mag. Alice Herzog, ORF NÖ

14.00 Uhr

Vortrag „Wunderwerk weiblicher Körper: von der Pubertät über den Kinderwunsch bis zum Wechsel – die häufigsten Fragen“

Dr. Margit Atzmüller-Svetičič,
Fachärztin für Gynäkologie

15.00 Uhr

Tanz-Workshop (Dauer 30 Min.)
„Bring deinen Körper in Schwung – Linedance zum Mitmachen“
ESV St. Pölten, Sektion Tanzsport

16.00 Uhr

Jubiläumsfeier

Begrüßung Mag. Bernhard Wurzer
Generaldirektor der Österreichischen Gesundheitskasse (ÖGK)

Vortrag mit der Expertin für Frauenspezifische Medizin, Univ.-Prof. Dr. Alexandra Kautzky-Willer
„Warum Frauen eine individuelle medizinische Behandlung benötigen – Frauengesundheit im Fokus“

Im Anschluss laden wir auf Snacks, Getränke und Jubiläumstorte ein!

Samstag, 11. November 2023

10.30 Uhr

Vortrag „Gesunde Haut- und Körperpflege für einen schönen Körper“

Mag. Yvonne Heckl, Apothekerin

11.30 Uhr

Vortrag mit Schaukochen
„Essen für Leib und Seele“

Mag. Nicole Seiler, Ernährungswissenschaftlerin

13.00 Uhr

Vortrag mit Übungen
„Selbstwert und Körperbild stärken!“

Mag. Marlene Kienbacher, Klinische Psychologin und Gesundheitspsychologin

14.00 Uhr

Vortrag „Wechseljahre – mein wunderbarer Körper im Wandel und erfüllte Sexualität ab der Lebensmitte“

Dr. Marlene Heimberger, Ärztin für Allgemein- und Sexualmedizin

15.00 Uhr

Vortrag mit Übungen
„Beckenboden – ein starkes Stück Frau“
Barbara Lang, Hebamme, Dipl. Beckenbodentrainerin und Tanzpädagogin

16.00 Uhr

Tanz-Workshop (Dauer 30 Min.)
„Spüre die Lebenslust im Körper mit ‚African Beats‘“
Barbara Lang, Hebamme, Dipl. Beckenbodentrainerin und Tanzpädagogin

18.00 Uhr

Kabarett mit Isabella Woldrich
(Einlass ab 17.30 Uhr, nur mit Zählkarte)

**Kabarett
mit Isabella Woldrich**

LiebesLeben

Das Beziehungskabarett für Frau und Mann

**Samstag, 11. November
18.00 Uhr**

(Einlass ab 17.30 Uhr)

Im einstündigen Kabarett-Special verrät Psychologin und Kabarettistin Isabella Woldrich (auch bekannt aus der Barbara Karlich Show) die wichtigsten Geheimnisse einer glücklichen Beziehung und liefert spannende Erkenntnisse über die wunderbare Weiblichkeit. Freuen Sie sich auf eine geballte Ladung an skurrilem Alltagswahn-sinn, griffigen Beziehungstipps und witzigen Aha-Momenten!



Eintritt
frei



Einlass nur mit Zählkarte!

Diese ist an den Veranstaltungstagen beim Eingang erhältlich – solange der Vorrat reicht!
(Maximal 4 Karten pro Person)