

Allgemeines

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 Wirtschafts-
kammer) 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 von 11.00 bis 14.00 Uhr geöffnet.

Kontakt

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



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



Information & Beratung

- Atmung und Lunge
- Ernährungsberatung
- Familien-, Frauen- und Mädchenanlaufstellen
- Frauengesundheit
- Schwangerschaft
- Sozialversicherung, Arbeitswelt und Pensionsleistungen
- Vorsorgeuntersuchungen
- Wechseljahreberatung
- Zweithaar- und Perückenberatung
- u.v.m.

Spezielle Anlaufstellen für Atmung & Lunge

- Atemtrainings
- Atmung ein – Verspannung aus (FH St. Pölten)
- Berufsverband der AtempädagogInnen Österreichs
- Lungenfunktionsmessung
- Rauchfrei Telefon

Workshop zum Mitmachen:
„Sinnvoll erholen – Entspannung mit allen 5 Sinnen“
Entspannungstipps für den Alltag
Iris Lackner, ÖGK-Gesundheitspsychologin
Sa 10.00 Uhr (im 1. Stock)

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

Gesundheitsstraße

- BIA-Messung
(Messung der Körperzusammensetzung)
- Blutwertebestimmung bis 16.30 Uhr
- Ganganalyse und Fußdruckmessung
- mobee® spine
(Messung der Beweglichkeit der Wirbelsäule)
- Psychologische Beratung
- Screening der Halsschlagader (Carotis)
- Seh- und Hörtest
- Smokerlyzer-Messung (Rauchfrei Telefon)
- Venenmessung
- Zahnärztliche Beratung und Mundvideokamera

Bewegung, Entspannung & Wohlbefinden

- Achtsamkeit und Waldbaden
- Beckenboden
- Entspannungstechniken
- Haarstyling
- Körperpflege und Kosmetik
- Kräuteranwendungen
- Yoga
- u.v.m.

Workshop
zum Mitmachen:
„AUFATMEN – Dein Schlüssel
zu mehr Energie & innerer Ruhe“
Sarah Fichtinger,
zertifizierte Yoga-Lehrerin

Fr 14.30 Uhr
Sa 14.30 Uhr
(im 1. Stock)

GESUNDHEIT FÜR SIE



*Durchatmen
und Kraft tanken*

Frau in Balance

Frauengesundheitsmesse
14. – 15. November, WIFI St. Pölten

Freitag 13 – 18 Uhr | Samstag 9 – 18 Uhr

Durchatmen und Kraft tanken

Frau in Balance

Unsere Lunge und unsere Atmung spielen eine zentrale Rolle für das körperliche und seelische Wohlbefinden. „Gesundheit für Sie“ möchte Sie heuer dabei unterstützen, Ihre Atemkraft zu stärken, Stress loszulassen und durch bewusste Atmung neue Energie zu tanken.

Freuen Sie sich auf vielfältige Angebote rund um die Themen Lunge, Atmung und Entspannung – von Vorträgen, Workshops über Gesundheitschecks bis hin zu inspirierenden Impulsen für mehr Gelassenheit im Alltag. Und weil Lachen und Atmung untrennbar miteinander verbunden sind haben wir auch in diesem Jahr wieder ein unterhaltsames Kabarettprogramm für Sie vorbereitet.

Die Österreichische Gesundheitskasse und ihre Partner wünschen Ihnen gute Unterhaltung, viele neue Impulse – und natürlich: immer wieder Zeit zum Durchatmen!

Bühnenprogramm

Freitag, 14. November 2025

Moderation: Mag. Alice Herzog, ORF NÖ

14.00 Uhr

VORTRAG Bewusste Atmung –
Schlüssel zu deinem Wohlbefinden

Yvonne Kern, Atempädagogin,
Berufsverband der Atempädagog:innen
Österreichs atem austria

15.00 Uhr

VORTRAG Feinstaub, Mikroplastik & Co
und ihre Auswirkung auf Frauengesundheit

Assoz. Prof. Priv.-Doz. DI Dr. med.
Hans-Peter Hutter, Umweltmediziner,
Arbeitsschwerpunkt Forschung zu
gesundheitlichen Auswirkungen von
Umwelteinflüssen

16.00 Uhr

VORTRAG Die Lunge der Frau –
Besonderheiten und Risiken

Dr. Bettina Negrin, Lungenfachärztin,
ÖGK-Gesundheitszentrum „Mein Peterhof“

Im Anschluss Einladung zum Buffet

Assoz. Prof.
Priv.-Doz. DI Dr. med.
Hans-Peter Hutter

Foto: Pichler



Samstag, 15. November 2025

Moderation: Mag. Claudia Weyrer

10.30 Uhr

VORTRAG Frauengesundheit – Schwerpunkt
Wechseljahre: Patientinnenfälle aus der Praxis
– praktische Tipps für Sie

Dr. Marlene Heimberger, Ärztin für
Allgemein- und Sexualmedizin

11.30 Uhr

SCHAUKOCHEN Kochen mit Leichtigkeit –
Durchatmen und Genießen

Mag. Nicole Seiler,
Ernährungswissenschaftlerin

13.00 Uhr

WORKSHOP Das Glück liegt in der Luft

Eveline Skarek, Gesangstherapeutin,
Instrumental- und Gesangspädagogin

14.00 Uhr

VORTRAG Starke Stimme, starke Frau –
Selbstbewusst ab dem ersten Wort

Conny Kreuter, Profitänzerin (Dancing Stars)
und Moderatorin

15.00 Uhr

VORTRAG gesund bleiben – Immunsystem
und Atemwege stärken

Mag. Michaela Kittinger-Zöchling
Pharmazeutin, Hippolyt Apotheke St. Pölten

18.00 Uhr

KABARETT mit Nini Hölzl

(Einlass ab 17.30 Uhr, nur mit Zählkarte)

Kabarett
mit Nini Hölzl

Samma se ehrlich

Samstag, 15. November
18.00 Uhr

(Einlass ab 17.30 Uhr)

In ihrem ersten Programm „Samma se ehrlich“ teilt Nini Hölzl, bekannt aus dem ORF-Format „Kabarett im Turm“, ihre Alltagserfahrungen mit den unterschiedlichen Wegen der Selbstverwirklichung – vom Waldbaden bis zum Tantra-Seminar. Sie warnt vor Nebenwirkungen des Suderns und erklärt, warum man Atmen lieber in einem Kurs lernen sollte und sie selbst vorsichtig geworden ist mit Wünschen ans Universum.

Ein Programm für Herz und Hirn, bei dem Sie ganz nebenbei eine bessere Version Ihrer selbst werden können! Erleben Sie, dass Kabarett die wohl schönste Form der Selbstreflexion sein kann.

Eintritt
frei



Einlass nur mit Zählkarte!

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