

Gesundheitswoche

THERME LOIPERSDORF

20.05. - 24.05.2019



Von **20. - 24. Mai 2019** dreht sich in Loipersdorf alles rund ums Thema Gesundheit. Die erste Therme Loipersdorf Gesundheitswoche, die von 20. - 24. Mai 2019 in der **Therme Loipersdorf** stattfindet, punktet mit einem bunten Programm.

In diesen fünf Tagen geben sowohl interne als auch externe Experten ihr Wissen weiter. Bei **Führungen, Sport- und Bewegungsübungen** sowie **interessanten Vorträgen** zu verschiedenen Gesundheitsthemen können Sie sich ein Bild von unserem vielseitigen Angebot machen und **kostenlos** an den Programmpunkten teilnehmen (ein Thermeneintritt ist nicht Voraussetzung).

*Tip: Nutze unser vielfältiges
Behandlungsangebot im
Gesundheitszentrum!*



Programm

PROGRAMM	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
11.00–12.00 Uhr Führungen	Führung durchs Gesundheitszentrum <i>Klaus Loidl</i>	Schnupperstunde in der AlphaSphere <i>Claudia Janosch</i>	Führung Fitnessstudio Das Sonnreich <i>Thomas Strobl</i>	Schnupperstunde in der Salzgrotte <i>Theresia Kropf</i>	Körperzusammensetzungsanalyse <i>Thomas Strobl</i>
13.00–14.30 Uhr Touren	E-Bike-Tour <i>Andre Samer</i>	Smovey-Walk <i>Claudia Riegler</i>	Motorikweg-Erlebnistour <i>Thomas Strobl</i>	Mountainbike-Tour <i>Andre Samer</i>	Nordic Walking-Tour <i>Klaus Loidl</i>
15.00–15.45 Uhr Übungen	Gesunder Rücken <i>Thomas Strobl</i>	Physiotherapeutische Wirbelsäulengymnastik <i>Monika Hamama-Hinger</i>	Klangmeditation <i>Bettina Knorr</i>	Physiotherapie für zu Hause <i>Monika Hamama-Hinger</i>	Nackenschmerzen <i>Thomas Strobl</i>
16.45–17.30 Uhr Übungen	Yoga zum Kennenlernen <i>Sabine Rueland</i>	Wassergymnastik <i>Monika Hamama-Hinger</i>	Aqua-Stretching <i>Bettina Knorr</i>	Rückengymnastik im Wasser <i>Monika Hamama-Hinger</i>	Fit mit MobiGym <i>Doris Kurz</i>
18.00–19.00 Uhr Vorträge	Livewafe Pflaster <i>Ing. Siwatz und Dr. Weiner</i>	Wundermittel Sport - wie Bewegung die Gesundheit fördert <i>Thomas Strobl</i>	Stress lass nach - die heilende Wirkung des Thermalwassers <i>Dr. Regine Brixel</i>	Erfolg beginnt im Kopf - die Kraft positiver Gedanken <i>Christian Schwarz</i>	Kraft und Bewegung - auf die Balance kommt es an <i>Doris Kurz</i>

Treffpunkt: im Foyer der Therme Loipersdorf

Experten Therme Loipersdorf

Klaus Loidl
Abteilungsleiter Gesundheitszentrum
Claudia Janosch & Theresia Kropf
Mitarbeiterinnen Infopoint
Thomas Strobl, MSc
Sportwissenschaftler
Monika Hamama-Hinger
Physiotherapeutin
Bettina Knorr
Therapeutin

Externe Experten

Dr. Regine Brixel
Ärztin für Allgemeinmedizin
Dr. Ulrike Weiner
Ärztin für Allgemeinmedizin
Christian Schwarz, MSc
Lebens- und Sozialberater mit Spezialisierung auf sportpsychologisches Coaching
Ing. Peter René Siwatz

Doris Kurz, BSc
Sportphysiotherapeutin
Sabine Rueland
Yogalehrerin
Claudia Riegler
Smovey Coach
Andre Samer
Radsport Samer

