

Gesundheitstag Petershausen



am
Sonntag **29.Mai** 2022

Pfarrangerweg 6
85238 Petershausen

FREIER EINTRITT

alle vhs-Kurse schnuppern

motivierende Vorträge

interessante Aussteller &
Aktionen

viele Spiele &
Überraschungen zum
Mitmachen und Ausprobieren



*Ihre Gesundheit
liegt uns am
Herzen!*



vhs

Volkshochschule
Petershausen

Veranstalter: Gemeinde Petershausen & vhs Petershausen
Informationen unter: 08137 / 53417
www.petershausen.de

Eine Frage der Haltung

Über Haltungsfragen und was wir dazu brauchen spricht eine langjährige Ausbilderin für richtiges Bewegen. Wir experimentieren und erleben dabei unsere körperlichen Grenzen. Die Pilates- und Rückenschulspezialistin erklärt uns wie schmerzhaft mangelnde Haltung werden kann und zeigt uns aber auch wie wir die meisten Rückenleiden selber in den Griff bekommen können.



Einfach Laufen? Laufen ist einfach!

Deutscher Langstreckenmeister und Laufcoach Sebastian Hallmann nimmt Sie an die Hand bzw. bringt Sie auf die Laufstrecke. Motivationstricks, Ausrüstungstipps und alles was Sie schon immer über das Laufen wissen wollten, um den Einstieg einfach zu machen. Jede/r kann laufen.



© Chris Gollhofer / VW

Dancit® den Rhythmus im Blut

Am Nachmittag drehen wir nochmal richtig auf! Machen Sie mit bei dancit® und Contemporary. Die Tanztrainer aus dem Studio Polanc (von Let's Dance- Star Christian Polanc) zeigen, wie man mit Rhythmus ganz easy Tanzen lernt und gleichzeitig Pölsterchen verliert. Mitmachen, Spaß haben, zusammen ein paar Kohlenhydrate verbrennen und dabei ganz nebenbei ein paar neue Moves lernen.



Lachen ist gesund



Lachyoga mit Resilienz- und Lachtrainerin Ute Liebhard, ist ein vergnügliches und effektives Emotionstraining und dient der Gesundheitsfürsorge mit garantiertem Spaßfaktor! Seit gut 40 Jahren wird die Wirkung des Lachens wissenschaftlich erforscht. Wir bauen Stress ab, entspannen uns. Zudem stärken wir unser Immunsystem. Lachen erzeugt Glücksgefühle, führt zu einer positiven Lebenseinstellung und öffnet unsere Herzen füreinander.

Programminhalte

Es gibt viele weitere Attraktionen im Außenbereich und im neuen Innenhof.

Balanceparcour, verschiedenste Erlebnisspiele für die Kleinen und für die Erwachsenen zum Ausprobieren.

Besuchen Sie den Wasser-Tasting Stand der Gemeinde oder erradeln Sie vielleicht einen herrlich frischen Smoothie!

Für eine gesunde aber dennoch schmackhafte Snackküche ist ebenfalls gesorgt.



1. Bürgermeister Marcel Fath:

Mit dem Gesundheitstag 2022 wollen wir den Mitmenschen in unserer Region praktische Tipps und konkrete Informationen für den Rückweg in eine gesunde Lebensführung zum erwarteten Ausklang der Pandemie an die Hand geben. „Gsund sama, Fit sama“ ist unser Beitrag für alle Besucher: innen des Gesundheitstages Petershausen und unser Wunsch für unsere Mitmenschen in unserer Region.



1. Vorsitzende der vhs Petershausen Birgit Sprattler:

Nach zwei schwierigen Jahren der Pandemie freuen wir uns, beim Gesundheitstag einige Einblicke in unser Kursangebot anbieten zu können. Wir hoffen sehr, dass die Zeit der Einschränkungen und Absagen der Vergangenheit angehören und schauen voller Zuversicht in die Zukunft!



Wann	Was	Wo
10:00	Eröffnung Herr Bürgermeister Fath mit den DIENSTAG -„energy“ Trommlern	Aula
10:15	Eine Frage der Haltung – Wissen um unsere Haltungsschwächen und was dagegen hilft <i>N.N.</i>	Aula
10:30	Präsentation "Fit und gesund in den besten Jahren" <i>Ute Sasse</i>	MZR
10:30	Ätherische Öle <i>Hannelore Brauchle</i>	E 06
10:30	Der Nutzen der klassischen Homöopathie nach Hahnemann in der heutigen Zeit <i>Karin Sill</i>	O 05
11:00	Vortrag „fit samma, gsund samma mit Taekwondo“ <i>Klaus Scheuer</i>	E 07
11:30	Vorführung TaekwonDo <i>Alexander Cerwenka</i>	im Freien
11:30	Wildkräuter bei uns dahoam – wer kennt sie noch? <i>Angelika Franke</i>	E 06
11:30	Schnupperstunde Marburger Konzentrationstraining für Kindergartenkinder <i>Sabine Engwitz</i>	O 05
12:00	Staying Alive! Leben retten mit dem Defi <i>N.N.</i>	Aula
12:30	Mit Naturheilkunde dem Alter gelassen entgegensehen <i>Angelika Franke</i>	E 06
12:30	Schnupperstunde Marburger Konzentrationstraining 1. bis 4. Klasse <i>Sabine Engwitz</i>	E 07
13:00	Laufend Erleben. Tipps und Impulse aus dem Trailrunningsport <i>Sebastian Hallmann</i>	Aula
13:30	Schnupperstunde Qigong <i>Hildegard Maier</i>	MZR
13:30	Schnupperstunde Marburger Konzentrationstraining ab 5. Klasse <i>Sabine Engwitz</i>	O 05
13:30	Vorführung Taekwondo-Kurs <i>Klaus Scheuer</i>	im Freien
14:00	DancIT den Rhythmus ins Blut <i>Tanzstudio Polanc</i>	Aula
14:30	Kurzvortrag „Die Auswirkung von Menschenkenntnis auf die persönliche Lebensgestaltung“ <i>Dr. Sabine Scherz</i>	E 06
14:30	Al-Anon - Für Freunde und Familien von Problemtrinkern <i>Mitglieder berichten</i>	E 07
14:30	Informationen zum DIENSTAG -„energy“	O 05
15:00	Lachen ist gesund - <i>Ute Liebhard</i>	Aula/Hof
15:30	Ätherische Öle <i>Hannelore Brauchle</i>	E 06
15:30	Selbstermächtigung durch Selbsthilfe <i>Eva Bichler</i>	O 05

Aussteller

Gemeinde Petershausen

vhs Petershausen

PM International Fitline, Dr. Zollbrecht

Naturseifen Christiane Geil

Naturheilpraxis Karin Sill

Integration mit Augenmaß

Dachau AGIL e. V. "Naherholung
und Tourismus im Dachauer Land"

Heilpraktikerpraxis Frei-Raum

Fairkaufladen Petershausen

Kurberatung Mutter/Vater/Kind Kuren

Gerstett-Air Hyla Vertriebspartner

Naturheilpraxis Angelika Franke

Praxis Dr. Konstanze Lange

Individualpsychologische Beratung
und Encouraging-Training

Behinderte & Freunde Stadt u LK Dachau e.V

Life-Coach Martina Reif

VdK Ortsverein Petershausen

Laufcoach Sebastian Hallmann

Imkerei Theresia Glas

Japanisches Heilströmen Olivia Huber

Marianne Winner Kosmetik Markt Indersdorf

Waldkindergarten Petershausen e. V.

Aktive Schule Petershausen

Christoph Hasler Versicherungsmakler Petershausen

Tanzstudio Polanc Ingolstadt

HeDAH Hebammen Koordinationsstelle Landkreis Dachau

Lachtrainer.de Ute Liebhard

Gesundheitsregion Dachau plus

CBD Natur Hanfprodukte

Johanniter Unfallhilfe e.V.

Bürger retten Leben e.V.

Fit forever mit Silva Fitness Coaching

Götz Apotheke Petershausen

Sportverein Petershausen e.V. Abteilung Badminton

Taekwondo Kampfsportschule Petershausen

Faschingskomitee Petershausen e.V.

ZV Jugendarbeit Petershausen

Kinderhaus Petershausen e.V.

Agenda 21 Petershausen

Eigenbetrieb Wasser Abwasser Gemeinde Petershausen

Freiwillige Feuerwehren Petershausen,
Asbach, Kollbach, Obermarbach