



Checken Sie Ihre Gesundheit!

FR, 23. SEPTEMBER 2022

Gesundheitstag für
Einzel- und Kleinunternehmen
in aspern Seestadt

Gesundheits-
angebote inside

Jedes florierende Unternehmen braucht gesunde Führungs- und Arbeitskräfte. Deswegen gönnen Sie sich selbst oder auch ihren Mitarbeiter*innen an diesem Tag, an die eigene Gesundheit zu denken!

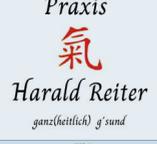
Der Tag wird von 13 Seestädter Unternehmer*innen des Gesundheitsbereichs für alle EPU, Kleinunternehmen und Remote-Mitarbeiter*innen, die ihr (Home-) Office in der Seestadt haben, gestaltet.

Nutzen Sie das kostenfreie Angebot und lernen Sie das Angebot der Seestädter Unternehmen rund um Work-Life-Balance und Gesundheit kennen.

Hier sichern Sie sich ihren Timeslot. Melden Sie sich an!

* Sichern Sie sich hier
Ihren persönlichen Zeitslot!



TEILNEHMER*IN	ANGEBOT	ZEITFENSTER FR, 23.9.2022	ORT 1220 WIEN, ASPERN SEESTADT
 Asgnar Hashemi Schuhe nach Maß	Ganganalyse; Fußfehlstellungsanalyse (Knick-Senk-Spreizfuß, Klumpfuß, Beinlängendifferenz etc.); Beratung Einlagen & evt. orthopädische Schuhe; Beratung Schuhe	09:00 - 12:30 13:30 - 18:00	Asgnar Hashemi Maria-Tusch-Straße 8/1/4-5
 SEESTADT APOTHEKE	Gesundheitscheck	08:00 - 18:00	Seestadt Apotheke Maria-Tusch-Straße 12
	Nordic Walking	9:00 - 10:00	Nordic Walking-Treffpunkt VOR der Apotheke
 Praxis ganz(heitlich) g'sund Harald Reiter Dipl. Shiatsu-Praktiker, Schmerztherapeut nach Liebscher & Bracht, Chi Nei Tsang Practitioner	Stärken stärken – statt Löcher stopfen: Selbst-Coaching: Workshop für Widerstandskraft und Positivität im Selbständig-Sein	10:00 - 11:00 17:00 - 18:00	Praxis ganz(heitlich) g'sund Maria-Trapp-Platz 1 Top 703
	SchmerzFREI Training nach Liebscher & Bracht kurz und bündig erklärt. Hilfe zur Selbsthilfe: Wie Sie funktionelle Schmerzen in den Griff bekommen können. Vortragsworkshop in der Kleingruppe *	12:00 - 13:00 19:00 - 20:00	
 Mag.ª Sylvia Kosek Praxis für Psychotherapie, Coaching und Beratung	Psychische Gesundheit - Vortrag & Austausch *	9:00 - 10:30	Barbara-Prammer-Allee 13/Stiege 2/42 Mit dem Lift auf D1
	Burnout - Verhindern, Erkennen und Behandeln *	11:00 - 12:30	
 Susan Zeiner TCM Ernährungsberatung - Tuina AnMo - Qigong, Traditionelle Chinesische Gesundheitspflege	Qigong Workshop "Bewegung nach der TCM" *	09:00 - 09:30 12:15 - 12:45	Labyrinthgarten Seestadt (Qigong) MiniMedPraxis Dr. George Zabaneh Maria-Tusch-Straße 2/2/1
	TCM Ernährungsberatung *	10:00 - 12:00	
 NOY Massage	10 Minuten Kopf / Schulter / Nackenmassage *	10:00 - 12:00 14:00 - 16:00	Ilse-Arlt-Straße 39 (Gassenlokal)
 GATE 9 Health Club Fitness- und Wellness Centre	Bioimpedanz-Analyse *	11:00 - 18:00	GATE 9 Health Club Janis-Joplin-Promenade 26 – Hoho (2. Stock)
	Tageskarte *	11:00 - 18:00	
	Special Mitgliedsangebot	ganztägig	
 Philip LATTUS Dipl. Shiatsu-Praktiker, Yogalehrer	Shiatsu-Schnupper-Behandlungen zu 25 Minuten *	09:30 - 15:00	Maria Tusch Straße 2, Stiege 1, 4. Stock „Teehaus“ im Querbau
 Mag. Thomas Mayrhofer Systemische Psychotherapie & Coaching	Schnupper-Coaching *	8:00 - 12:00	Maria-Trapp-Platz 1 / Büro 205
 Yoganoion Sylvia Regner	Yoga-Workshop Nackenentspannung *	13:00 - 14:00 16:00 - 17:00	Gemeinschaftsraum oder Freifläche über der Seeseiten Buchhandlung (Stiegenaufgang seitlich)
	Vorstellung Soul.PUR – Personal Coaching *	15:00 - 15:30	
 WIENER STÄDTISCHE VIENNA INSURANCE GROUP	Wiener Städtische Versicherung AG Manfred Billa Berater	Alles zu den Themen: Betrieb und Absicherung, Haftung und Recht, Betriebliche Vorsorge	09:00 - 15:00 Maria-Tusch-Straße 19
 Stadtteilmanagement Seestadt aspern Claudia Glawischnig, MBA, CMC Vereinbarkeit & Unternehmensnetzwerke	Notfall-Programm für EPU's "Was passiert, wenn was passiert" *	10:00 - 11:00	Stadtteilmanagement Seestadt aspern Hannah-Arendt-Platz 1/2
 Dr. Karin Thudt Wahlärztin für Innere Medizin und Kardiologie Ärztin für Allgemeinmedizin	Dr. Karin Thudt Ärztin für Innere Medizin	Vortrag: „Das Herz arbeitet mit! So halten Sie Ihren Herz-Kreislauf gesund und fit“	10:30 - 11:15 12:30 - 13:15 wird noch abgeklärt

Special: „Gut leben, auf sich schauen“



Uhrzeit:
11:30 - 12:30 Uhr

Ort: wird noch bekannt gegeben

Impulsvortrag:

Tipps, wie sie trotz stressigem Lebensalltag ein gesundes Leben erhalten können. Das Wiener Resilienzmodell: Übungen und Anregungen in den Bereichen Food | Move | Mind zur Stressreduktion.

Jetzt Termin sichern und teilnehmen und gewinnen!

Die ersten, die sich zum Gesundheitstag anmelden und teilnehmen, können einen Gut-leben Gutschein der **Wirtschaftskammer Wien Personenberatung & Personenbetreuung** gewinnen.* Das ist ein Gutschein für einen kostenlosen Lebensrollencheck: Die Analyse Ihrer unterschiedlichen Lebensrollen (z.B. Unternehmer:in, Mutter/Vater/Tochter/Sohn etc, Freund:in, Vereinsmitglied...). Persönliche Bewertung der Zufriedenheit in den einzelnen Lebensrollen sowie Entwicklung von Lösungsansätzen zur Verbesserung der Situation.

Anmeldung

Sichern Sie sich Ihren persönlichen Zeitslot! →

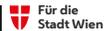


Detaillierte Programminformationen

Vertiefende Informationen zu den Programminhalten und zur Anmeldung der einzelnen Angebote finden Sie unter www.aspern-seestadt.at/lebenswelt/nachbarschaft/meineseestadtinfo sowie unter diesem QR-Code: →



Der Gesundheitstag ist eine Initiative von:



Bundesministerium
Soziales, Gesundheit, Pflege
und Konsumentenschutz

Gefördert aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich

Gesundheit Österreich
GmbH



Geschäftsbereich
Fonds Gesundes Österreich

IMPRESSUM: Medieninhaberin: Arge „gemeinsam gesund Seestadt“ | Stand: August 2022 | www.gemeinsam-gesund-seestadt.at

* Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.