

PROGRAMM



MITMACH-AKTIONEN



GESUNDHEITSCHECKS



ATTRAKTIONEN

Ganztägig
und kostenfrei!



Region Vital St. Wendeler Land e. V.

Tina Noack, Louisa Nimsgern
regionvital@wfg-wnd.de
T 06851 9030



Landkreis Sankt Wendel, Gesundheitskoordination und Gesundheitsamt

Lucie Kuhn, Dr. Marianne Schario
gesundheitsfoerderung@lkwnd.de
T 06851 801-7711



Gemeinde Marpingen, Stabsstelle für Öffentlichkeitsarbeit, Kultur und Tourismus

Julia Ehre, Kristin Wagner, Beate Michel,
Dana Hart, Sarah Schmäddeke-McCormack
gemeindevverwaltung@marpingen.de
T 06853 9116-0

gefördert durch:



GESUNDHEITSTAG FIT IN DER REGION

Freitag,
29. September 2023,
9 - 17 Uhr

Pfarrheim Alsweiler
Brunnenstraße 26
66646 Marpingen

Eintritt frei

REGION VITAL ST. WENDELER LAND E.V.,
GESUNDHEITSKOORDINATION UND
GESUNDHEITSAMT DES LANDKREISES
SANKT WENDEL, GEMEINDE MARPINGEN



Informieren, Mitmachen, Gesundheit erleben!

Kommen Sie vorbei, informieren Sie sich, machen Sie mit! Unter dem Motto „Fit in der Region“ veranstaltet der Verein Region Vital St. Wendeler Land e.V. in Kooperation mit dem Gesundheitsamt und der Gesundheitskoordination des Landkreises Sankt Wendel sowie der Gemeinde Marpingen den Gesundheitstag 2023 im Pfarrheim Alsweiler.

Im Fokus der Veranstaltung steht das Thema „Gesundheit“ und der Gesundheitstag hat für die Bürgerinnen und Bürger, aber auch für Unternehmen und deren Mitarbeitenden einiges zu bieten: individuelle Gesundheitschecks, Fitnessstests, Informationen zu Themen wie Bewegung, Ernährung oder Stress, Hörscreening, Körperfettmessung und vieles mehr. Gesundheitsförderung, Prävention, Gesundheitsschutz und die Unterstützung der Gesundheitswirtschaft spielen bei uns eine große Rolle und spiegeln sich in den vielfältigen Aktivitäten von Region Vital, Gesundheitsamt und Gesundheitskoordination im Rahmen der integrierten Sozialplanung.

Der Gesundheitstag „Fit in die Region“ 2023: Ein Tag für unser höchstes Gut – nämlich unsere Gesundheit!



Udo Recktenwald, Landrat des Landkreises Sankt Wendel
Volker Weber, Bürgermeister der Gemeinde Marpingen



GESUNDHEITS- CHECK-UPS

Die Gesundheitschecks dauern zwischen 10 und 20 Minuten und finden in einem separaten Raum statt. Bitte buchen Sie vorab einen Termin.



- Stress-Bewältigungs-Check
- Rücken-Check
- Kraftmessung
- Körperfettmessung
- Biozoom-Zellschutz-Messung



Hier können Sie sich jetzt schon für Ihren persönlichen Gesundheitscheck anmelden:
www.eveeno.com/gesundheitsstag23

Tipps!

SONDERPROGRAMM

- **9 Uhr** Eröffnung
- **10 Uhr** Ansprache von Landrat Udo Recktenwald und Bürgermeister Volker Weber
- **15 Uhr** Zaubershow mit Jakob Mathias
- **17 Uhr** Verabschiedung

ANGEBOTE

MEIN KÖRPER

- Hörmessungen
- Messung von
 - Blutdruck
 - Blutzucker
 - Körperfett
- Body-Mass-Index
- Körpermaße
- Schwindeltraining
- Selbsterfahrung zum Leben mit Einschränkungen

BEWEGUNG

- Koordinationstest
- Beweglichkeitstest
- Bogenschießen
- Nordic Walking
- Balance Test
- Ausgleichsübungen zum Sitzen
- Gehirnjogging

ERNÄHRUNG

- Superfood
- Ernährungs-Quiz
- Naturprodukte

ENTSPANNUNG UND PSYCHISCHE GESUNDHEIT

- Stresstest
- Klangschalen
- Quiz: Guter Schlaf
- Pflegende Angehörige
- Trauerberatung
- Selbsthilfe
- Suchtprävention/ Alkohol-Quiz
- Quiz zu Behinderung & Barrieren
- Selbstfürsorge

SONSTIGES

- Aktion Händehygiene
- Smart Cities Gesundheitsplattform
- Stofftaschen-Malerei

ZU JEDER VOLLEN STUNDE

- Rückengesundheit mit Sitzgymnastik & Entspannungsübungen



VERPFLEGUNG

Für Essen und Getränke ist gesorgt (Burger-Mobil, Getränkeverkauf, Kaffee & Kuchen).

