



# GESUNDHEITSTAG 2026

## DER MARKTGEMEINDE MAGDALENSBERG

Samstag, 24.01.2026  
14:00 – 18:00 Uhr

Bildungszentrum Magdalensberg  
Neues Forum 2, 9064 Deinsdorf

Entdecken Sie spannende Angebote rund um  
Ernährung – Bewegung – Entspannung

**14:00 Uhr** Eröffnungsprogramm der Schüler:innen der VS Magdalensberg  
Grußworte Bgm. Andreas Scherwitzl

### Vortragsreihe

**14:30 Uhr** Dr. Kohlmaier Bertwin (praktischer Arzt)  
**Ernährung und Darmgesundheit**  
Eine gesunde und ausgewogene Ernährung ist entscheidend für die Gesundheit.  
Ein gesundes Mikrobiom beugt (chronischen) Krankheiten vor.

**15:30 Uhr:** Vortrag Mag<sup>a</sup>. Bee Moser (Ernährungswissenschaftlerin)  
**Der bunte Teller – Ernährung, die im echten Leben funktioniert**  
Einfach umsetzbar, individuell anpassbar und alltagstauglich.

**16:30 Uhr:** Vortrag Uschi Götzinger, MA (Ernährungs- und Gesundheitscoach)  
**Bewegung & Entspannung – Theorie und Praxis**  
Regelmäßige Bewegung und Entspannung sind weitere Säulen eines  
ausgewogenen und nachhaltig gesunden Lebensstils. (Bequeme Kleidung und  
Schuhe notwendig!)

### Kinderprogramm

**14:30 Uhr und 16:00 Uhr**  
Seminarbäuer:innen: Schnelle Vollkornweckerln mit gesunden Aufstrichen

## Kochshow

### 16:00 Uhr Kochshow mit Ernährungswissenschaftlerin Mag<sup>a</sup>. Bee Moser

Die Kochshow soll Ihnen zeigen, wie unkompliziert, nährstoffreich und zugleich schmackhaft eine moderne, gesundheitsfördernde Ernährung sein kann. Alle Gerichte werden frisch vor Ort zubereitet und können von allen Anwesenden verkostet werden.

## Massage

### Marco Gugel (Heil-, Sport- und medizinischer Masseur)

Es werden stündlich 4 Massageeinheiten verlost.

## Frauengesundheitsinitiative

### St. Thomas:

### Maria Krall und Nina Hafner - Leichtes Bewegungsangebot und Vorstellung der Frauengesundheitsinitiative

## Weitere Gesundheitsstationen

- ❖ Kärntner Landesregierung – Abteilung 5, Gesundheit und Pflege
- ❖ Gesundheits-Quiz-Rad
- ❖ Blutdruck- und Blutzuckermessung durch den SMB Maria Saal und Magdalensberg
- ❖ Infos zur Demenzbetreuung (SMB Maria Saal und Magdalensberg)
- ❖ Gesundheits-, Pflege- und Sozialservice Kärnten
- ❖ Pflegekoordinatorinnen der Gemeinde:
- ❖ Milanka Brcin und Eva-Maria Verdin
- ❖ 24-Stunden-Betreuung – „Sansivera“
- ❖ Österreichisches Rotes Kreuz – Sozialbegleitung
- ❖ Verein „Wohin?“
- ❖ Therapiehunde Teams Kärnten
- ❖ Verein „Magdalensberg hilft“
- ❖ Verein Niere Kärnten
- ❖ Kneipp-Aktiv-Club Magdalensberg
- ❖ Morawa-Büchertisch
- ❖ Imkereiprodukte Silvia Kristof und Claudio Fasser-Lindenthal
- ❖ Stammzellentypisierung
- ❖ Kräutertisch mit Hildegard Radl
- ❖ Tees & Cremes von Veronika Stadler

**Der Elternverein der Volksschule Magdalensberg verwöhnt Sie mit Kaffee und Kuchen!**

AUF IHR REGES INTERESSE UND EINEN GESELLIGEN NACHMITTAG FREUEN SICH  
IHR TEAM DES GESUNDHEITSTAGES!

GR<sup>in</sup> KERSTIN ERLenkamp  
Ausschuss-Obfrau

ANDREAS SCHERWITZL  
Bürgermeister

Vzbgm<sup>in</sup> EDITH PATSCHEIDER  
Referentin