

# Gesundheitsforum 2019

Zivilisationskrankheiten vorbeugen



## Freitag, 15. März 2019

- 12.30 Uhr Mittagessen
- 14.00 Uhr **Eröffnung und Begrüßung**  
*Gebhard Schwägerl (Leiter der Kritischen Akademie)*
- 14.15 Uhr **Wer rastet, der rostet!**  
Wie unserer Alltagsverhalten Krankheiten fördert  
Susanne Rosenegger (Dipl. Sportwissenschaftlerin, Coach und Trainerin)
- 15.30 Uhr Kaffeepause
- 16.00 Uhr **Gesundheitsforen**  
Zumba, Piloxing, Power-Yoga
- 18.30 Uhr Abendessen
- 20.00 Uhr Musik in der Alm

## Samstag, 16. März 2019

- 09.00 Uhr **Naturheilverfahren im Überblick**  
Wie wir unsere Gesundheit stärken können  
Helmut Schumacher, Heilpraktiker, Homöopath und Systemischer Coach
- 10.00 Uhr Kaffeepause
- 10.20 Uhr **Gesundheitsforen**  
Bodystyling, Antara Muskeltraining, Faszien fit
- 12.30 Uhr Mittagessen
- 14.00 Uhr **Neue Arbeitsformen als Gesundheitsgefahr**  
Wolfgang Anlauff, Diplom-Sozialpädagoge (Schwerpunkt: Jugend- und Erwachsenenbildung)
- 15.30 Uhr Kaffeepause
- 16.00 Uhr **Gesundheitsforen**  
Curvey, Wassergymnastik, Mentaltraining zur Idealfigur
- 18.30 Uhr Abendessen
- 20.00 Uhr Fackelwanderung

## Sonntag, 17. März 2019

- 09.00 Uhr Frühstück und Abreise
-

# Gesundheitsforum 2019

Zivilisationskrankheiten vorbeugen



## **Gesundheitsforum**

Der menschliche Organismus ist für Bewegung geschaffen, Jagen und Sammeln gehen im Sitzen eher schlecht. Bewegungsmangel, eine schwache Muskulatur und falsche Ernährung tragen zur Entstehung typischer Zivilisationskrankheiten, wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Übergewicht, Muskel-Skelett-Erkrankungen, Diabetes, dem metabolischen Syndrom sowie Depressionen bei. Wie man mit gezielten Bewegungsübungen und Umstellung von Ernährungsgewohnheiten seine Gesundheit verbessern kann, zeigt in Vorträgen und Praxisworkshops das Gesundheitsforum 2019.

## **Organisatorische Hinweise**

Die Kritische Akademie lädt alle Interessierten zum Gesundheitsforum ein. Eine Seminargebühr ist nicht zu entrichten.

Für Mitglieder der IG Metall übernehmen wir die Kosten für Unterkunft und Verpflegung. Eine Übernahme von Fahrkosten oder Verdienstausschlag ist nicht möglich. (Ausnahme: tarifgebundene Beschäftigte aus der Textil- und Bekleidungsindustrie, Miederindustrie sowie textile Dienste entsprechend den jeweiligen tariflichen Regelungen)

Sende bitte das Anmeldeformular an [pohlner@kritische-akademie.de](mailto:pohlner@kritische-akademie.de) – auch gerne per Fax oder Post – zurück.

Bei Fragen wende dich bitte an Erika Pohlner. Du erreichst sie unter Tel: +49 (0) 8665 980-214.

# Gesundheitsforum 2019

Zivilisationskrankheiten vorbeugen



Anmeldung Gesundheitsforum vom 15.03. bis 17.03.2019

Name: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

PLZ, Ort: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

Betrieb: \_\_\_\_\_

Ich bin IG Metall Mitglied  Nr: \_\_\_\_\_

Ich möchte im Zimmer untergebracht werden mit: \_\_\_\_\_

## Ich nehme an folgenden Veranstaltungen teil:

### Freitag, 15.03.2019

Mittagessen 12.30 Uhr

Gesundheitsforum von 14.00 bis 18.00 Uhr

Abendessen 18.30 Uhr

Musik in unserer Alm: ab 20.00 Uhr

Ich benötige eine Übernachtung (ggf. auch außer Haus)

### Samstag, 16.03.2019

Gesundheitsforum von 09.00 bis 18.00 Uhr

Mittagessen 12.30 Uhr

Abendessen 18.30 Uhr

Ich benötige eine Übernachtung (ggf. auch außer Haus)

### **Bitte zurück bis 08.02.2019 an:**

Kritische Akademie

Salinenweg 45

83334 Inzell

E-Mail: pohlner@kritische-akademie.de

Fax: 08665/980-509