

Programm Gesundheitstag 2025

11. Juni, im U4 Center

Zeit	Vortragssaal: Saal 3 & 4	Workshopsaal: Co-Working Space
🕒 09.00 – 09.15	Ankommen bei Gesundheitsmesse, Registrierung	
🕒 09.15 – 09.50	Feierliche Eröffnung & Walk4Fun Preisverleihung	Feierliche Eröffnung & Walk4Fun Preisverleihung
🕒 09.50 – 10.00	Pause, Besuch von Gesundheitscheck & -messe	
🕒 10.00 – 10.50	„Besser schlafen“ – Felix Weinzinger, MSc.	Glücksyoga „mit Impulsen aus der positiven Psychologie“ – Nicole Frank
🕒 10.50 – 11.00	Pause, Besuch von Gesundheitscheck & -messe	
🕒 11.00 – 11.50	„Burnout & Resilienz“ – Julia Gabriel, MSc.	Workshop „Schlaf- und Wachsamkeitsmanagement“ – Felix Weinzinger, MSc.
🕒 11.50 – 13.00	Mittagspause mit Mittagessen, Besuch von Gesundheitscheck & -messe	
🕒 13.00 – 13.50	„Richtiges Heben & Tragen“ Theorie, Teil 1 – AUVA, Mag. Michaela Strebl	Workshop „Entspannungstechniken“ – Julia Gabriel, MSc.
🕒 13.50 – 14.00	Pause, Besuch von Gesundheitscheck & -messe	
🕒 14.00 – 14.50	„Bewegung, die Spaß macht und unsere seelische Gesundheit stärkt“ – Mag. Daniela Fuchs	„Bewegung Heben & Tragen“ Praxis, Teil 2 – AUVA, Mag. Michaela Strebl
🕒 14.50 – 15.00	Pause, Besuch von Gesundheitscheck & -messe	
🕒 15.00 – 15.50	„Brainfood!“ – Mag. Michaela Knieli	Bewegungseinheit „Spüren, bewegen auftanken und Triggerpunkte behandeln. Für mehr Balance im Alltag“ – Mag. Daniela Fuchs
🕒 15.50 – 16.30	Besuch von Gesundheitscheck & - messe + Ausklang	

PDF-Download



SAMARITERBUND
WIEN

