



# Forum Gesundheit regional

## Halle 12, inviva



### Mittwoch, 27. Februar 2019

- 10:30 - 11:00** **Ihr Weg zu einem fitten und aktiven Alter**  
Christine Krum
- 11:00 - 11:55** **Abgesichert für die zweite Lebenshälfte? – Servicewohnen 60 plus für Selbstnutzer und Kapitalanleger**  
Birgit Berlet
- 12:00 - 12:55** **Die sanfte Rückentherapie seit 1978 zur Entlastung der Bandscheiben und Entspannung der Muskulatur**  
Frau Kienlein
- 13:00 - 13:25** **Schlafoptimierung – Das Neuste aus der Schlafforschung**  
Gerhard Gracklauer
- 13:30 - 13:55** **Was bringen Nahrungsergänzungsmittel wie Kurkuma, Grüner Tee und Q10**  
Angela Stiegler
- 14:00 - 14:25** **Die positive Wirkung der Magnete und des Kupfers auf Ihren Körper**  
Angela Stiegler
- 15:00 - 15:55** **Vom Fersensporn zum Tinnitus Körperhaltung in Balance. Wir machen Ihren Venen Beine - Beinvenenleiden.**  
Dr. Thomas Stumptner
- 16:00 - 16:55** **Verbesserung des Blutkreislaufs mit Hilfe der Physikalischen Gefäßtherapie**  
Dr. Joachim Frenz

### Donnerstag, 28. Februar 2019

- 10:00 - 10:30** **Gesundheit und Reisen**  
Waltraud Benaburger
- 10:30 - 11:00** **Ihr Weg zu einem fitten und aktiven Alter** Christine Krum
- 11:00 - 11:55** **Komm in Schwung und bleibe Jung** Uwe Natterer
- 12:00 - 12:55** **Rückenschmerzen - Nervenschmerzen! Schmerzen können einen zermürben. SCENAR ist eine alternative Option. Wir zeigen Ihnen, wie Sie sich selbst helfen können.,** Dr. Gerd Reatzel
- 13:00 - 13:25** **Ihr Selbstbestimmungsrecht ist nicht selbstverständlich - Wir Generationenberater sind für Sie da** Angelika Breyer
- 13:30 - 13:55** **Jünger werden geht nicht - aber jünger fühlen schon! Warum altern wir? Was sind Alterserscheinungen? Wie kann ich beim älter werden fit und gesund bleiben?,** Margit Taubmann
- 14:00 - 14:25** **Schlafoptimierung – Das Neuste aus der Schlafforschung** Gerhard Gracklauer
- 14:30 - 14:55** **Herzgesunde Kost**  
AOK Christina Herzog
- 15:00 - 15:55** **Vom Fersensporn zum Tinnitus Körperhaltung in Balance., Wir machen Ihren Venen Beine - Beinvenenleiden.**  
Dr. Thomas Stumptner
- 16:00 - 16:55** **Verbesserung des Blutkreislaufs mit Hilfe der Physikalischen Gefäßtherapie**  
Dr. Joachim Frenz



# Forum Gesundheit regional

## Halle 12, inviva



### Freitag, 1. März 2019

- 10:30 - 11:00** **Ihr Weg zu einem fitten und aktiven Alter**  
Christine Krum
- 11:00 - 11:55** **Komm in Schwung und bleibe Jung**  
Uwe Natterer
- 12:00 - 12:55** **Schmerzen, auch nach Operation oder Unfall. Wie werde ich schnell wieder fit?**  
Ziele sind Schmerzen zu reduzieren, Muskeln zu aktivieren, Nerven zu beruhigen, Durchblutung und Stoffwechsel zu fördern., Dr. Gerd Reatzel
- 13:00 - 13:25** **Die sanfte Rückentherapie seit 1978 zur Entlastung der Bandscheiben und Entspannung der Muskulatur**  
Frau Kienlein
- 13:30 - 13:55** **Die sanfte Rückentherapie seit 1978 zur Entlastung der Bandscheiben und Entspannung der Muskulatur**  
Frau Kienlein
- 14:00 - 14:25** **Schlafoptimierung – Das Neuste aus der Schlafforschung**  
Gerhard Gracklauer
- 14:30 - 14:55** **Herzgesunde Kost**  
AOK Christina Herzog
- 15:00 - 15:55** **Vom Fersensporn zum Tinnitus Körperhaltung in Balance., Wir machen Ihren Venen Beine - Beinvenenleiden.**  
Dr. Thomas Stumptner
- 16:00 - 16:55** **Verbesserung des Blutkreislaufs mit Hilfe der Physikalischen Gefäßtherapie**  
Dr. Joachim Frenz

### Samstag, 2. März 2019

- 10:30 - 11:00** **Ihr Weg zu einem fitten und aktiven Alter**  
Christine Krum
- 11:00 - 11:55** **Komm in Schwung und bleibe Jung**  
Uwe Natterer
- 12:00 - 12:55** **Rückenschmerzen – ein Kreuz mit dem Kreuz. Weniger Schmerzen - bessere Lebensqualität. Nicht aufgeben, es gibt immer alternative Therapien.**  
Dr. Gerd Reatzel
- 13:00 - 13:25** **Schlafoptimierung – Das Neuste aus der Schlafforschung**  
Gerhard Gracklauer
- 13:30 - 13:55** **Was bringen Nahrungsergänzungsmittel wie Kurkuma, Grüner Tee und Q10**  
Angela Stiegler
- 14:00 - 14:25** **Die positive Wirkung der Magnete und des Kupfers auf Ihren Körper**  
Angela Stiegler
- 15:00 - 15:55** **Vom Fersensporn zum Tinnitus Körperhaltung in Balance., Wir machen Ihren Venen Beine - Beinvenenleiden.**  
Dr. Thomas Stumptner
- 16:00 - 16:55** **Verbesserung des Blutkreislaufs mit Hilfe der Physikalischen Gefäßtherapie**  
Dr. Joachim Frenz



# Forum Gesundheit regional

## Halle 12, inviva



**Sonntag, 3. März 2019**

- 10:30 - 11:00** **Ihr Weg zu einem fitten und aktiven Alter** Christine Krum
- 11:00 - 11:55** **Servicewohnen 60 plus - Zukunftsabsicherung für Selbstnutzer und Kapitalanleger**  
Birgit Berlet
- 12:00 - 12:55** **Akuter oder chronischer Schmerz! Schmerz muss kein Schicksal sein. SCENAR ist eine hervorragende ergänzende Alternative. Schnelle Reaktionen bei jeder Behandlung,** Dr. Gerd Reatzel
- 13:00 - 13:25** **Jünger werden geht nicht - aber jünger fühlen schon! Warum altern wir? Was sind Alterserscheinungen?**  
Wie kann ich beim älter werden fit und gesund bleiben?, Margit Taubmann
- 13:30 - 13:55** **Komm in Schwung und bleibe Jung** Uwe Natterer
- 14:00 - 14:25** **Ihr Selbstbestimmungsrecht ist nicht selbstverständlich - Wir Generationenberater sind für Sie da** Angelika Breyer
- 14:30 - 14:55** **Schlafoptimierung – Das Neuste aus der Schlafforschung** Gerhard Gracklauer
- 15:00 - 15:55** **Vom Fersensporn zum Tinnitus Körperhaltung in Balance., Wir machen Ihren Venen Beine - Beinvenenleiden.**  
Dr. Thomas Stumptner
- 16:00 - 16:55** **Verbesserung des Blutkreislaufs mit Hilfe der Physikalischen Gefäßtherapie**  
Dr. Joachim Frenz