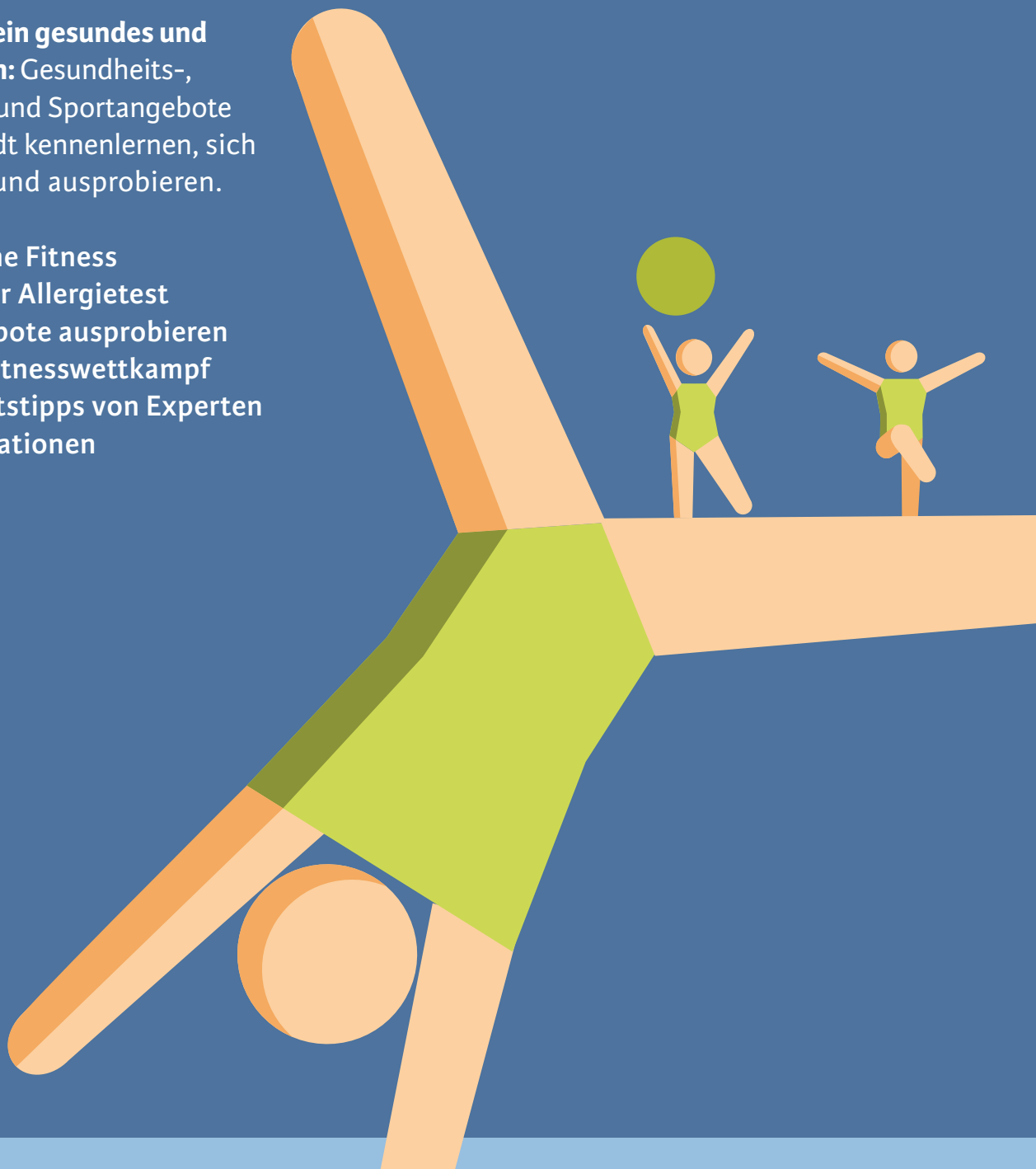


# Gesund. Aktiv. Seestadt.

Der Familiengesundheits-  
und Bewegungstag  
30. 09. | 10.00-15.00 Uhr  
Hannah-Arendt-Platz

**Ein Tag für Dein gesundes und aktives Leben:** Gesundheits-, Bewegungs- und Sportangebote in der Seestadt kennenlernen, sich informieren und ausprobieren.

- Check Deine Fitness
- Kostenloser Allergietest
- Sportangebote ausprobieren
- Familien-Fitnesswettkampf
- Gesundheitstipps von Experten
- Mitmachstationen



# Programm

## Der Mitmachtag

10.00 - 15.00 Uhr am Hannah-Arendt-Platz

### Gesundheits- und Bewegungsstationen

- **Teddybären-Ordination** – Wenn deine Puppe oder dein Stofftier zum Arzt oder zur Ärztin muss
- **Check Deine Fitness** – (Schnell-) Kraft, Koordination, Beweglichkeit, Ausdauer
- **Impfpasscheck** – Bin ich und meine Familie geschützt?
- **Handstand, Salto, Purzelbaum** – Probier' die schönsten Turnübungen aus
- **Allergietest** – Niesattacken, Augenjucken - ist es eine Allergie?
- **Familien-Mittmachwettkampf** – Eltern & Kinder starten gemeinsam durch

## Der Gesundheitstag

im Stadtteilmanagement Seestadt  
Hannah-Arendt-Platz 1/2

### 10.00 - 10.30 | Handy, Social Media, Internet

Konzepte im Umgang mit Medien in verschiedenen Altersstufen. **Dr.in Regina Rath-Wacenovskyy, Kinder- und Jugendärztin**

### 10.45 - 11.15 | Hilfe, mein Kind folgt nicht!

Wir können Konflikte mit unseren Kindern auf eine positive Weise beeinflussen. **Mag.<sup>a</sup> Nicola Wieland, Klinische Psychologin und Traumapädagogin**

### 11.30 - 12.00 | Kinderseele stützen – so geht's!

Tipps und Strategien für die mental Health deiner Familie. **gemeinsam gesund – das Gesundheitsnetzwerk der Seestadt**

### 12.15 - 12.45 | Fit für die Schule?

Ein gesundes Gleichgewicht von Lernen und Spielen. **Daniela Schlager-Jaschky & Danielle Belleflamme, Ergotherapeutinnen**

### 13.00 - 13.30 | Mach ein gesundes Klima!

Gesund leben in einer gesunden Welt: Expertentipps für Familien, denen der Umwelt- und Klimaschutz am Herzen liegt. **Lukas Strasser, Klimaexperte**

### 13.45 - 14.15 | Gesund essen von Klein bis Groß

Wir entscheiden, was wir essen! Ungesunde Gewohnheiten aufbrechen für mehr Wohlbefinden und eine lebenswerte Umwelt. **Dr.in Saskia Wolf-Abdolvahab, Kinder- und Jugendärztin und Allergologin**

### 14.30 - 15.00 | Hausapotheke/Erste Hilfe im Kinderhaushalt

**Mag.<sup>a</sup> Margarita Löschberger, Familienapotheke Seestadt**

## Der Bewegungstag

Bildungscampus Seestadt  
Hannah-Arendt-Platz 8

### 09.30 - 10.30 | Richtig bewegen mit Deinem Kind Teil 1

- Bewegung statt Handy und Fernsehen: Wie motiviere ich mein Kind?
- Was kann und soll mein Kind spielerisch lernen?
- So wird mein Kind geschickter, so wird es kräftiger
- Richtig sichern und beschützen bei neuen Bewegungsabenteuern

### 10.30 - 11.30 | Richtig bewegen mit Deinem Kind Teil 2

- Laufen, springen, werfen – jetzt die Grundlagen legen
- Bewegungsspiele für zu Hause, fürs Spaziergehen und den Spielplatz
- Bewegung & Turnen mit Freunden – Ideen für kleine und größere Gruppen

### Schnupperstunden für alle Turn- und Fitnessangebote des Seestadt

- 11.30 Eltern/Kind-Turnen für die Kleinsten und ihre Mamas und Papas (2-3 J.)
- 12.00 Kleinkinderturnen – der Einstieg ins Turnen für Kindergartenkinder (4-5 J.)
- 12.30 Familienyoga – die gemeinsame Yogastunde für Eltern und Kinder (offen)
- 13.00 Seniorengymnastik
- 13.30 Kinderturnen – Boden- und Geräteturnen (6-10)
- 13.30 High Intensity Intervalltraining (Erwachsene)
- 14.00 Akrobatik (5-18)
- 14.30 Parcours (ab 11)
- 14.30 Bodywork (Erwachsene)
- 15.00 Jugend- und Erwachsenenturnen (Boden- und Geräte)

Änderungen und weitere Programmpunkte auf  
[www.turnverein-seestadt.at/gesundheitstag](http://www.turnverein-seestadt.at/gesundheitstag)