

# die Bewegungs- revolution

UNSER  
ZEITPUNKT  
AUFZUSTEHEN.

GESUNDHEITSFONDS  
STEIERMARK



Eine Initiative des Gesundheitsfonds in  
Kooperation mit den drei Sportdachverbänden.



## 2. Vorauer Gesundheitswochen

im  der Oststeiermark

**07. bis 19. SEPTEMBER 2024**

Thema: Bewegung als Lebensmotor



<b>Samstag</b> <b>07. September</b> 09.30 – 12.00 Uhr	<b>START DER GESUNDHEITSWOCHE</b> <b>Wanderung in der Gesunden Region Vorau</b> mit Julia Steinhöfler u. Patriz Pichlhöfer Treffpunkt: URKRAFT Arena Vorau	A KF
<b>Dienstag</b> <b>10. September</b> 19.00 – 20.30 Uhr	<b>VORTRAG</b> <b>„Bewegung als Gesundheitsfaktor“</b> Mag. Arne Öhlknecht (Sport- und Bewegungswissenschaftler) Räumlichkeiten - Stift Vorau	A KB
<b>Freitag</b> <b>13. September</b> 19.00 – 20.30 Uhr	<b>VORTRAG</b> <b>„Bewegung als Medikament“</b> Mag. Michael Pretterhofer, PhD (Sport- und Bewegungswissenschaftler) Räumlichkeiten - Stift Vorau	A KB
<b>Samstag</b> <b>14. September</b> 09.00 – 10.45 Uhr	<b>WORKSHOP &amp; PRAXISEINHEIT</b> <b>„Kraft und Koordination“</b> Mag. Michael Pretterhofer, PhD Mehrzwecksaal - Mittelschule Vorau	A BT KB
<b>Samstag</b> <b>14. September</b> 11.15 – 13.00 Uhr	<b>WORKSHOP &amp; PRAXISEINHEIT</b> <b>„Ausdauer – Laufen und Walken“</b> Mag. Michael Pretterhofer, PhD Mehrzwecksaal - Mittelschule Vorau	A BT KB
<b>Samstag</b> <b>14. September</b> 14.15 – 16.00 Uhr	<b>WORKSHOP &amp; PRAXISEINHEIT</b> <b>„Beweglichkeit – Dehnungsübungen und Faszientraining“</b> Mag. Michael Pretterhofer, PhD Mehrzwecksaal - Mittelschule Vorau	A BT KB
<b>Montag</b> <b>16. September</b> 19.00 – 20.30 Uhr	<b>VORTRAG</b> <b>„Beweglichkeit bis ins hohe Alter und gesunde Gelenke“</b> Dr. Hannes Steinbrenner (FA für Orthopädie und Orthopädische Chirurgie) Räumlichkeiten - Stift Vorau	A KB
<b>Dienstag</b> <b>17. September</b> 18.30 – 20.00 Uhr	<b>PRAXISEINHEIT</b> <b>„Jackpot.fit – Bewegungsprogramm für Beginner und Wiedereinsteiger“</b> Mag. Patriz Pichlhöfer, MA Mehrzwecksaal - Mittelschule Vorau	A KF
<b>Mittwoch</b> <b>18. September</b> 19.00 – 20.30 Uhr	<b>VORTRAG</b> <b>„Start in (d)ein bewegtes Leben – Ziele erreichen und motiviert bleiben!“</b> Dr. Katharina Dunst (Allgemeinmedizinerin) Fachschiule Vorau • Stift 2	A KB
<b>Donnerstag</b> <b>19. September</b> 19.00 – 20.30 Uhr	<b>VORTRAG</b> <b>„Entwicklungsvorsprung durch Bewegung – Wie Sie Ihr Kind im Alltag fördern.“</b> Mag. Arne Öhlknecht Fachschiule Vorau • Stift 2	A KB

KF **Kostenfrei**

KB **Kostenbeitrag**  
Vortrag: € 5,- Workshop: € 10,-

A **Anmeldung erforderlich**

BT **Begrenzte Teilnehmerzahl**



#### Informationen

Mag. Patriz Pichlhöfer MA  
Gesundheitskoordinator & Gesundheitsförderer  
☎ 03337 2228-313 ✉ gesundheit@vorau.gv.at



#### Anmeldung

🌐 [www.vorau.at](http://www.vorau.at)  
powered by SEADEV Studios GmbH  
☎ 03337 2228-313