



LAND KÄRNTEN



Partner für Bildung & Kultur



E-Mail: office@sabotnik-bau.at



**AVS** Alt werden zu Hause – mit Hilfe der AVS

unterstützt durch: **DieKärntner SPARKASSE**

Seit vielen Jahren garantieren die **Mobilien Dienste der AVS** in ganz Kärnten eine fachgerechte Pflege und Betreuung alter Menschen in ihrem häuslichen Umfeld.

**Kontakt:** AVS Sozial- und Gesundheitszentrum  
Fischstraße 40  
9024 Klagenfurt  
Tel. 0463/51 20 35  
www.avs-sozial.at

Die AVS – in allen Bezirken Kärntens erreichbar

**H H**

**HUMANOMED**  
www.humanomed.co.at

Denk **Gesundheit ist mehr als NICHT krank sein.**

Gesundheitsvorsorge von UNIQA.

Denk UNIQA

**Raiffeisen Meine Bank Meine Gesundheit**

Zugestellt durch Post.at



gesunde gemeinde



# Gesundheitstage Keutschach – Maria Wörth

## „Gesunde Gelenke & Wirbelsäule“

23. bis 25. September 2015  
Schlossstadel Keutschach



**IMPRESSUM:**  
Herausgeber und für den Inhalt verantwortlich:  
Verein „Gesundheits-Kompetenz-zentrum/Gesundheitstage Kärnten“  
Sportweg 5, 9062 Moosburg  
www.gesundheitstage-kaernten.at

In Zusammenarbeit mit dem Verein „Gesundheitsland Kärnten“  
Bahnhofstraße 26, 9020 Klagenfurt  
Telefon: 050536-57032  
E-Mail: office@gesundheitsland.at  
www.gesundheitsland.at

**Medizinische Leitung**  
Dr. Robert Schmidhofer  
E-Mail: dr.schmidhofer@aon.at

Druck Druckreif  
www.druck-reif.at  
Tel. (0664) 462 28 24



# Gesundheitstage

23. bis 25. September 2015  
Schlossstadel Keutschach

## „Gesunde Gelenke & Wirbelsäule“

### Mittwoch, 23. September 2015

#### WORKSHOP

**Ort** Institut für haptische Gestaltbildung, Höhe 52, Keutschach

13.00 bis **Kurs 1: Arbeit am Tonfeld – Bewegung wird Gestalt**  
18.00 Uhr Integrative Entwicklung der Persönlichkeit – der gesamte Mensch ist in der Bewegung seiner Hände versammelt  
**Leitung und Anmeldung: Gerhild Tschachler-Nagy,**  
Ausbildnerin und Supervisorin, gtschachler@aon.at, www.tonfeld.at

#### VORTRÄGE

##### Schlossstadel Keutschach

17.00 Uhr **Behandlungsmöglichkeiten bei Hüftproblemen**  
Dr. Heinz Freithofnig, Facharzt für Orthopädie

17.45 Uhr **Der Bandscheibenvorfall: konservative und operative Therapie**  
Dr. Iris Ogris-Osiander, Fachärztin für Neurochirurgie

18.30 Uhr **Bauchgefühl und Gelenkerkrankungen**  
Dr. Harald Stossier, Arzt für Allgemeinmedizin, VIVAMAYR, Maria Wörth

19.15 Uhr Begrüßung: **Dr. Robert Schmidhofer**  
Grüßworte: **Bürgermeister Markus Perdacher**, Maria Wörth  
**Dir. Dr. Hannes Kuschnig**, UNIQA-Versicherungen  
**LHStv. Gesundheitsreferentin Dr. Beate Prettnner**  
**Landesrat für Umwelt und Energie Rolf Holub**  
Eröffnung: **Bürgermeister Karl Dovjak**, Keutschach am See  
Musik: **Tamburizzaensemble Keutschach-Schiefling**

19.45 Uhr **Alarmsignal Schmerz und seine Bedeutung**  
Prim.Univ. Prof. Dr. Rudolf Likar, Facharzt für Anästhesie und Intensivmedizin

### Donnerstag, 24. September 2015

#### WORKSHOPS

**Ort** Volksschule Keutschach

14.00 bis **Kurs 2: Qi Gong – Lassen sie uns beweglich sein!**  
17.00 Uhr **Übungen zur Gesundheit aus dem traditionellen chinesischen Qi Gong:**  
einfach, leicht zu erlernen und nicht zeitaufwendig  
**Leitung und Anmeldung: Ing. Boris Jursic**  
Qi Gong Instruktor, 0676/9527054  
Mitzubringen: bequeme Kleidung, großes Handtuch

**Kurs 3: Ismakogie – Das Beste Training für gesunde Gelenke und eine gesunde Wirbelsäule:** entlastet die Gelenke – Knie, Hüfte, Schulter, stärkt die Wirbelsäule und verbessert Ihre Beweglichkeit bis ins hohe Alter  
**Leitung und Anmeldung: Dr. Ursula Reiter**  
Dipl. Ismakogie-Trainerin, 0680/ 112 6366  
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Socken, Matte

**Kurs 4: Physiotherapie – Faszinierende Faszien**  
Dehnung und Aktivierung für vermehrte Beweglichkeit und Schmerzfreiheit  
**Leitung und Anmeldung: Angelika Bestandmann**, www.ergolino.at  
Physiotherapeutin, 0680/ 1280351  
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke

#### VORTRÄGE

**Schlossstadel Keutschach**

17.00 Uhr **Das Geheimnis der Faszien für gesunde Gelenke, höhere Leistung und mehr Lebensqualität**  
Mag. Andreas Martin, Sportwissenschaftler-Land Kärnten

17.45 Uhr **Mein Fuß schmerzt ... was nun?**  
Dr. Matthias Leitner, Assistenzarzt für Orthopädie

18.30 Uhr **Aktuelles aus der Handchirurgie**  
Dr. Heinz Bürger, Facharzt für Unfallchirurgie

19:30 Uhr **Versteckte Schmerzursachen erkennen und behandeln**  
Dr. Robert Schmidhofer, Arzt für Allgemeinmedizin, Sportarzt



### Freitag, 25. September 2015

#### WORKSHOPS

**Ort** Volksschule Keutschach

14.00 bis **Kurs 5: Mit Bach-Blüten zu seelischem Wohlbefinden**  
17.00 Uhr Stärken Sie Ihr Immunsystem durch Harmonisierung der Seele  
Jeder erarbeitet seine Bach-Blütenmischung  
**Leitung und Anmeldung: Ingrid Valentinitzsch**  
Dipl. Bach-Blüten Beraterin, 0680/2061622

**Kurs 6: Gesunde Gelenke und Wirbelsäule durch richtiges Training**  
Mit gezielten Mobilisations-, Beweglichkeits- und Kräftigungsübungen zu gesünderen Gelenken und einer widerstandsfähigen Wirbelsäule  
**Leitung: Mag. Sven Gratzner**, Sportwissenschaftler, ASKÖ Kärnten  
**Anmeldung: Gemeindeamt Keutschach**  
Mitzubringen: bequeme Sportbekleidung

**Kurs 7: Aktives gehen.** Positive Bewegung und sportliche Aktivität mit Maß für Jung & Alt. Kräftigung, Mobilisation, Koordination und Entspannung  
**Leitung und Anmeldung: DI Georg Lugger, MAS**, 0664/5100999

#### VORTRÄGE

##### Schlossstadel Keutschach

17.00 Uhr **Bewegung und Sport trotz Arthrose**  
Dr. Ines Berger-Uckermann, Ärztin für Allgemeinmedizin, Sportärztin

17.45 Uhr **Zervikalsyndrom – Nacken und Arme schmerzen!**  
Dr. Helge Harmina, Facharzt für Neurochirurgie

18.30 Uhr **Knieschmerzen: Diagnose und Therapie**  
Prim. Dr. Bernd Graf, Facharzt für Orthopädie

19:30 Uhr **Das „bewegliche“ Schultergelenk**  
Dr. Helmuth Emser, Facharzt für Orthopädie

### Info Anmeldungen & Auskünfte

**Seental Keutschach Information, Tel. 04273/24500**

Kosten **Kurse € 15,-; Vorträge freier Eintritt**

Leitung **Dr. Robert Schmidhofer, 9081 Reifnitz, Tel. 04273/2710**

Veranstalter **Gesunde Gemeinde Keutschach am See**

Organisation **Gesundheits-Kompetenzzentrum/  
Gesundheitstage Kärnten  
www.gesundheitstage-kaernten.at**

Ausstellung während der Veranstaltung