

16.
OKTOBER
2021

12. GESUNDHEITSTAG UNTERSCHLEISSHEIM

VERANTWORTLICH: STADT UNTERSCHLEISSHEIM

FORUM UNTERSCHLEISSHEIM
RATHAUSPLATZ 1
85716 UNTERSCHLEISSHEIM

GMANZL@USH.BAYERN.DE

WWW.UNTERSCHLEISSHEIM.DE

WWW.FACEBOOK.COM/UNTERSCHLEISSHEIM.DE



GRUSSWORT

DES ERSTEN BÜRGERMEISTERS CHRISTOPH BÖCK ZUM GESUNDHEITSTAG 2021

LIEBE BÜRGERINNEN UND BÜRGER, LIEBE BESUCHERINNEN UND BESUCHER DES GESUNDHEITSTAGS,

das letzte Jahr hat uns vieles gelehrt, wie wichtig unser Gesundheitszustand ist, wie entscheidend er in einer Pandemie sein kann, aber auch wie sehr unser Dasein vom Klima abhängig ist. Daher freut es mich besonders, dass der 12. Gesundheitstag Gesundheitsvorsorge und Fitness mit dem Thema Klimawandel zusammenbringt. Denn so manches, was gut ist für die Gesundheit, ist auch gut für die Umwelt.

Mit dem Fokus auf Bewahrung und Erhalt von Körper und Umwelt, lädt Sie die Stadt Unterschleissheim am 16. Oktober 2021 zum 12. Gesundheitstag ins Bürgerhaus und auf den Rathausplatz ein. Wie umfassend Unterschleissheim in Sachen Gesundheit bereits aufgestellt ist, werden Sie an dem großen Aufgebot von Ärztinnen, Heilpraktikerinnen über Sportclubs und -vereinen, Beratungsstellen und Selbsthilfegruppen bis hin zu Masseurninnen und Ernährungsberaterinnen sehen. Kommen Sie vorbei! Holen Sie sich Anregungen, lassen Sie sich für neue Wege begeistern, und vor allem: machen Sie mit.

Und bringen Sie unbedingt auch Ihre Kinder mit, für diese haben wir ein spezielles Programm vorbereitet.

Ich möchte noch auf ein weiteres Highlight mit einem ganz besonderen Anspruch hinweisen. Bereits zum zweiten Mal folgt dem Gesundheitstag ab Sonntag, den 17. Oktober 2021 die „Woche der Stille“, die nach diesen außergewöhnlichen Monaten dazu einlädt, den Weg zurück „in die Freude“ zu entdecken. Die Aktion ist ehrenamtlich, alle Spenden gehen an die AWO Unterschleissheim, die damit soziale Vorhaben vor Ort unterstützt.

Die Stadt Unterschleissheim, alle Anbieterinnen und ich freuen uns auf Sie!

Herzliche Grüße
Ihr

CHRISTOPH BÖCK
Erster Bürgermeister
und Schirmherr

PROGRAMM

INFOSTÄNDE UND AKTIONEN

FOYER

- ▶ SPORTVEREIN LOHHOF E.V. GESUNDHEITSSPORT
- ▶ VOLKSHOCHSCHULE IM NORDEN DES LANDKREISES MÜNCHEN
- ▶ THERA-LOHHOF, PETER REIN
Computergesteuertes Krafttraining, Koordination, Kinesio-Taping
- ▶ IMPFZENTRUM UNTERSCHLEISSHEIM
Mobiles Impf-Team für die Schutzimpfung gegen das Coronavirus
- ▶ BUND NATURSCHUTZ IN BAYERN E.V.,
Ortsgruppe Grobenzell zum Thema Plastik

RATHAUSPLATZ

- ▶ RATHAUSAPOTHEKE
- ▶ MRS. SPORTY CLUB UNTERSCHLEISSHEIM
Funktionales Training für Frauen

PARKPLATZ RATHAUS RAIFFEISENSTRASSE

- ▶ OPTIKVITZTHUM
Rodenstock Promotion Van für objektive Sehtests
- ▶ SPIELMOBIL
Rallye/Schnitzeljagd zum Thema Gesundheit/ Umwelt

PARKPLATZ IAZ AM BAHNHOF

- ▶ KINDERFEUERWEHR RIEDMOOS
Parkour mit Einsatzfahrzeugen der Kinderfeuerwehr

BÜRGERHAUS/ FESTSAAL

- ▶ PFEFFNIGPARADE PERSPEKTIVE GMBH
Bildung, Arbeit, Wohnen und Gesundheit für Menschen mit und ohne Behinderung
- ▶ ZAHNARZTPRAXIS CHRISTINE ZANDER
- ▶ CARITAZENTRUM SCHLEISSHEIM-GARCHING
BERATUNGSSTELLE FÜR PSYCHISCHE GESUNDHEIT
Parkour mit Suchtblöcke
- ▶ YOGA-TOGETHER-ONE, ANTONELLA PEINL

- ▶ IN BALANCE KOMMEN, PETRA ALBUS
Kraftquelle, Tamara Holy
- ▶ LANDRATSAMT MÜNCHEN
GESUNDHEITSFÖRDERUNG UND -PRÄVENTION
Herzgesundheit
- ▶ NEURO ROBOTIK ZENTRUM MÜNCHEN, SABRI MARAQA
- ▶ BUNDESVERBAND FÜR GEDÄCHTNISTRAINING E.V.
Gedächtnistraining mit praktischen Übungen
- ▶ RATHAUSAPOTHEKE
Blutdruck- und Blutzuckermessung
- ▶ NACHBARSCHAFTSHILFE UNTERSCHLEISSHEIM
- ▶ VDK ORTSVERBAND LOHHOF UNTERSCHLEISSHEIM
- ▶ BEIRAT FÜR SENIOREN UND BEIRAT FÜR INKLUSION
Sonja Lehnert und Siegfried Albert (Behinderlenbeauftragter)

SENIORBERATUNG ONLINE
Peter Wagner (Demenzbeauftragter)

BÜRGERHAUS/ GRÖßER SITZUNGSSAAL

- ▶ HÖRGERÄTE SEIFERT GMBH
Kurzhorstests
- ▶ PRAXIS SELBST UND BEWUSST, SIEGLINDE KLEIN
Heilpraktikerin für Psychotherapie
- ▶ LICHTHERZ-KINESIOLOGIE, GISELA LEITER
- ▶ GESUNDHEITS- UND ERNÄHRUNGSBERATUNG
CHRISTINE KREMER
- ▶ HEILPRAXIS, HANNELORE GERSTMAYR
- ▶ RAUMKREISE, BELLA RÉSSY
Workshops und Hoopdance Kurse
- ▶ STUTENMILCH-KOSMETIK UND -HEILNAHRUNG
ASTRID LANGNER-MOHTI

ES GILT DIE 3G-REGEL [GEIMPFT, GETESTET, GESESEN]
UND MASKENPFLICHT

INFORMATIONEN ZU DEN COVID-19-BESTIMMUNGEN
UND AKTUELLES FINDEN SIE BITTE AUF:

WWW.UNTERSCHLEISSHEIM.DE

PROGRAMM

ERÖFFNUNG

BÜRGERHAUS/ FESTSAAL

- 10.00 GRUSSWORT
DRITTE BÜRGERMEISTERIN ANNEGRET HARMS
Anschließend kurze Einstimmung
auf den Beginn der „Woche der Stille“

VORFÜHRUNGEN

BÜRGERHAUS/ FESTSAAL BÜHNE

- 10.40 SABRI MARAQA, NEURO ROBOTIK ZENTRUM MÜNCHEN
Vortrag zur Neuro-Robotik-Physiotherapie-
Ergotherapie-Logopädie
- 11.00 BELLA RÉSSY, RAUMKREISE
Hoopdance
- 11.30 VDK-ORTSVERBAND LOHHOF-UNTERSCHLEISSHEIM
Osteoporose-Reha-Sport-Gruppe
- 13.00 SPORTVEREIN LOHHOF, ABTEILUNG KAMPFSPORT
Karate, Judo und Judo
- 14.00 BELLA RÉSSY, RAUMKREISE
Hoopdance
- 15.00 TANZ SPORT CLUB UNTERSCHLEISSHEIM
Hip Hop und andere Tanzarten
- 16.00 YOGA-TOGETHER-ONE
Yoga für Erwachsene und Kinder

VORTRÄGE UND AKTIONEN

IN DER STADTBIBLIOTHEK VERANSTALTUNGSRAUM IM 1. STOCK

- 11.00- 12.00 ANNE KÖSLER, LANDRATSAMT MÜNCHEN
GESUNDHEITSFÖRDERUNG UND -PRÄVENTION
Klimaschutz mit Messer und Gabel
- 14.00- 14.45 SIEGLINDE KLEIN, PRAXIS SELBST UND BEWUSST
Die 7 Säulen für ein erfülltes Leben – Das eigene
Potenzial erkennen, stärken und nutzen

STADTBIBLIOTHEK / ERDGESCHOSS

- 14.00- 14.30 DR. MED. S. WAHID ABASS
Osteoporose – Knochen-Gesundheit
- 15.00- 15.30 CHARLES MALL, ERNÄHRUNGSWISSENSCHAFTLER
DR. OF CLINICAL NUTRITION
Ernährung bei Osteoporose
- 15.45- 16.15 ASTRID LANGNER-MOHTI
Stutenmilch-Kosmetik und -Heilnahrung
Geschichte der Stutenmilch in der Gegenwart

RATHAUS-KANTINE ÜBERGANG ZUR STADTBIBLIOTHEK

- 11.00- 11.30 ANTONELLA PEINL, YOGA-TOGETHER-ONE
Mentale Entspannung durch Atemmeditation
und Klang
- 11.30- 12.00 ANTONELLA PEINL, YOGA-TOGETHER-ONE
Yoga Nidra – bewusste Tiefenentspannung
für einen besseren Schlaf und Wohlbefinden
- 12.30- 13.15 BELLA RÉSSY, RAUMKREISE
Hula Hoop – Hoopdance
- 14.00- 14.45 TAMARA HOLY, KRAFTQUELLE
Progressive Muskulentspannung
- 15.00- 15.45 HANNELORE GERSTMAYR, HEILPRAKTIKERIN
Metaphysisches Autogenes Training –
Einführung mit einfachen Übungen für jeden Tag
- 16.00- 16.45 GISELA LEITER, LICHTHERZ-KINESIOLOGIE
Seelenbilder – Farbenkraft – Transformation

16.
OKTOBER
2021

12. GESUNDHEITSTAG UNTERSCHLEISSHEIM

IN & UM DAS BÜRGERHAUS
INFORMATIONEN
VORTRÄGE & AKTIONEN
PROGRAMM FÜR KINDER
MIT FEUERWEHR
SPIELMOBIL & GLEIS 1
FILMVORFÜHRUNGEN
IM CAPITOL-KINO

SCHIRMHERR
ERSTER BÜRGERMEISTER
CHRISTOPH BÖCK

ES GILT DIE 3G-REGEL
[GEIMPFT, GETESTET,
GESESEN]
UND MASKENPFLICHT



CAPITOL KINO LOHHOF ALLEESTR. 24

FREIKARTEN FÜR DIE AUFGEFÜHRTEN FILME
ERHÄLTLICH IM BÜRGERHAUS AM 16.10.21

- 13.30 THE GREAT GREEN WALL
- 13.15 YOUTH UNSTOPPABLE
DER AUFSTIEG DER GLOBALEN JUGEND-KLIMABEWEGUNG
- 15.00 PLASTIC PLANET



WOCHE DER STILLE UNTERSCHLEISSHEIM

IM ANSCHLUSS AN DEN 12. GESUNDHEITSTAG
AM 16.10.2021

SCHIRMHERR:
ERSTER BÜRGERMEISTER CHRISTOPH BÖCK
SONNTAG 17.10.2021 BIS FREITAG 22.10.2021

WWW.YOGA-TOGETHER-ONE.DE/
WOCHE-DER-STILLE-2