



Das Gesundheitsamt und seine Kooperationspartner laden erstmals zum **FEEL GOOD - DEIN GESUNDHEITSFEST** nach Rudolstadt ein.

Geplant sind tolle Aktionen, Vorträge, Informationsstände und Bewegungsangebote für Jung und Alt, die auf dem Gelände der Thüringen-Kliniken Rudolstadt, des Saalemaxx, des Injoy Rudolstadt sowie des DRK Kreisverbandes Saalfeld-Rudolstadt e.V. angeboten werden. Für gesunde Köstlichkeiten wird ebenfalls gesorgt. „Das Gesundheitsfest in Rudolstadt ist in diesem Jahr unsere größte Veranstaltung, die wir im Rahmen der Prävention und Gesundheitsförderung für die Menschen im Landkreis anbieten“, sagt Gesundheitsamtsleiter Christian Stiehler.



10 - 14 Uhr: **GROBE OLYMPIADE** | Wettbewerb mit verschiedenen sportlichen Disziplinen

GEWINNE: 1 x 2 Übernachtungen in einem SAALEMAXX Erlebnishaus für eine Familie inkl. Trainingsgutschein des INJOY für die Dauer des Aufenthaltes

1 Gutschein für Erste-Hilfe-Kurs des DRK Kreisverbandes Saalfeld-Rudolstadt e.V.

Trainings- und Massagegutscheine der Gutekunst Therapien & Seminare GmbH

Gutschein für eine Wohlfühlmassage bei den Thüringen-Kliniken | kostenloses Training für 2 Personen im INJOY Rudolstadt

Eintritte und Führungen für das Saalfelder Schloss, die Fürstliche Erlebnisswelt Schloss Schwarzburg, das Residenzschloss Heidecksburg

und mehr

Eine Veranstaltung des Gesundheitsamtes des Landkreises Saalfeld-Rudolstadt und seinen Kooperationspartnern:



Gefördert durch die BfArM im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V



FEEL GOOD DEIN GESUNDHEITSFEST

17. AUGUST | 10 - 15 UHR
HUGO-TRINCKLER-STRASSE
RUDOLSTADT
THÜRINGEN-KLINIKEN
SAALEMAXX | INJOY
DRK SENIORENPFLEGEHEIM

Vorträge, Informationsstände & Bewegungsangebote rund um das Thema Gesundheit & Wohlbefinden
Große Olympiade mit tollen Preisen | Alpakas Hüpfburgen | Simulation eines Rettungseinsatzes uvm.

KOSTENFREI





10:00 Uhr: **ERÖFFNUNG DURCH LANDRAT MARKO WOLFRAM
CAFETERIA THÜRINGEN-KLINIKEN**

UNSERE INTERESSANTEN VORTRÄGE & WORKSHOPS

CAFETERIA:

10:15 Uhr: **WIE VIEL ALKOHOL IST OK?!**
Oberarzt Dr. med. Karim Dajani
Thüringen-Kliniken

11:15 Uhr: **ERNÄHRUNGSMÄRCHEN UND WAHRHEITEN –
WAS STIMMT, WAS NICHT?**
Vera Schrödi
Verbraucherzentrale Thüringen

12:15 Uhr: **GESUND ÄLTER WERDEN – PRÄVENTION UND
FRÜHERKENNUNG FÜR EIN GESUNDES HERZ**
Prof. Dr. med. Harald Lapp
Zentralklinik Bad Berka

13:15 Uhr: **ENTLASTUNGSANGEBOTE FÜR PFLEGENDE
ANGEHÖRIGE VON MENSCHEN MIT DEMENZ**
Doreen Rother
Friedrich-Schiller-Universität Jena

14:15 Uhr: **MEDITATIONS- UND ACHTSAMKEITSWORKSHOP**
Franz Leeder | Kreisvolkshochschule

DEMORAU M RÖNTGEN:

10:15 Uhr: **WAS IST SELBSTHILFE?**
Annette Zemitzsch | Selbsthilfegruppe
"Mobbing und Diskriminierung"

11:15 Uhr: **MEDIKAMENTE IM STRAßENVERKEHR**
Falk Krauß | Verkehrswacht

12:15 Uhr: **PSYCHISCHE BELASTUNGEN AM ARBEITSPLATZ**
Falk Krauß | Firma JASAA

13:15 Uhr: **GEMEINSAM FÜR DIE GESUNDHEIT**
Dr. med. Laura Leypold und Toni Leypold

14:15 Uhr: **WORKSHOP – PRAKTISCHER EINSATZ VON
FREESTYLE LIBRE 3**
Anja Taubert | Firma Abbott

BUNTES PROGRAMM UND BEWEGUNGSANGEBOTE:

10 – 15 Uhr: **AKTIONS- UND INFO-AREAL 1**
Vielfältige Angebote und spannende
Aktionen von verschiedenen Firmen und
Partnern | exklusive Infos und interaktive
Erlebnisse

13:00 Uhr: **AUFFÜHRUNG DER THEATERGRUPPE**
AWO Rudolstadt



10 – 15 Uhr: **KINDERSCHMINKEN & GLITZER-TATTOOS |
EINBLICK IN DIE ARBEIT DES DRK
(RETTUNGSWAGEN, ERSTE HILFE, VERBÄNDE,
HAUSNOTRUF) | BEWEGUNGSANGEBOTE
FÜR SENIOREN | ZUMBA-WORKSHOP**

11:00 Uhr: **AUFFÜHRUNG DES KINDERGARTEN
"Henry Dunant" Rudolstadt**



12:00 Uhr: **SIMULATION EINES UNFALLHERGANGES**
DRK Saalfeld-Rudolstadt e.V. | LPI Saalfeld
Feuerwehr Rudolstadt



10 – 15 Uhr: **KÖRPERANALYSE | GESUNDHEITSTESTS |
BERATUNGSANGEBOTE | FREIER
TRAININGSBETRIEB | NON-STOP VIRTUELLE
MITMACHKURSE | KOSTENFREIE NUTZUNG DER
MASSAGELIEGE UND LICHTTHERAPIE |
BESTIMMUNG DES BIO-AGE**



10 – 15 Uhr: **WIR SUCHEN DAS SPORTLICHSTE KIND |
KURS-SCHNUPPER-EINHEITEN FÜR JUGENDLICHE
UND ERWACHSENE (AQUAFITNESS & AQUA BOXING)
KURZZEITMASSAGEN FÜR JEDERMANN | BEACH-
VOLLEYBALL | WELLNESSBAR MIT TESTPRODUKTEN
HÜPFBURGEN | ALPAKAS VOM ALTHOF**

10 – 15 Uhr: **AKTIONS-AREAL 2**
Vielfältige Angebote und spannende
Aktionen von verschiedenen Firmen und
Partnern | exklusive Infos und interaktive
Erlebnisse

14:00 Uhr: **BLUE SHARK BIG BAND**
Musikschule Rudolstadt

14:30 Uhr: **SIEGEREHRUNG OLYMPIADE**

14:45 Uhr: **BLUE SHARK BIG BAND**
Musikschule Rudolstadt



10 – 15 Uhr: **AKTIONS- UND INFO-AREAL 3**
Vielfältige Angebote und spannende
Aktionen von verschiedenen Firmen und
Partnern | exklusive Infos und interaktive
Erlebnisse



10 – 15 Uhr: **PRÄSENTATION EINSATZFAHRZEUGE**
LPI Saalfeld | DRK Saalfeld-Rudolstadt e.V.
Feuerwehr Rudolstadt | Verkehrswacht
Saalfeld-Rudolstadt | Firma JASAA |
Rollator- und Fahrradstrecke

