



Gesunde Wochen

DEIN TREFFPUNKT

13. – 31.10.2024



Gesunde Wochen



13. Oktober bis 31. Oktober 2024

Wie fühlt sich Gesundsein an? Haben Sie Lust, diesem Gefühl wieder etwas näher zu kommen oder es wieder zu spüren?

Mit dieser Broschüre halten Sie den Schlüssel zu mehr Wohlbefinden in Ihrer Hand! Unsere intakte Natur, verbunden mit unserer regionalen Gesundheitskompetenz, macht es möglich.

Fachkundige Vortragende aus der Region bieten Ihnen von 13. bis 31. Oktober 2024 Workshops und Impulse zu den Themen Regeneration, Bewegung, Ernährung und mentale Gesundheit an. Egal wie Sie sich gerade fühlen, wir sind überzeugt davon, dass Sie das richtige Angebot für sich finden werden.



Jetzt buchen unter:
www.gesunde-wochen.tirol

IMPRESSUM

Für den Inhalt verantwortlich: Ortsmarketing St. Johann in Tirol GmbH, Hauptplatz 11, 6380 St. Johann in Tirol und Tourismusverband Kitzbüheler Alpen St. Johann in Tirol, Poststraße 2, 6380 St. Johann in Tirol, Österreich, Auflage: 15.000 Stk., Konzeption / Text / Grafik: Oberhuber & Kuen Kommunikation GmbH, Druck: Hutter Druck GmbH & Co KG Fotos: Ortsmarketing St. Johann in Tirol GmbH, Mirja Geh, Fotos Anbieter:innen, Lisbeth, Klubarbeit, Canva, YannRevol, PlaTo, Kreativköpfe

Verletzungsfrei & Fit durch den Winter



Beauty & Gesundheitsmesse

Sonntag, 13.10.2024 | 10-17 Uhr

Veranstalter: Claudia Pali

Standort: Kaisersaal, Bahnhofstraße 3, St. Johann in Tirol

Teilnahme: Kostenlos

Anmeldung: nicht notwendig



Training „Get fit for skiing“

Dienstag, 15.10.2024 | 18-19 Uhr

Veranstalter: Kurt Exenberger

Standort: KRAFTRAUM, Salzburgerstraße 15, St. Johann in Tirol

Teilnahme: 7 €/Person

Anmeldung: bis zum Vortag 18 Uhr



Training „Gyrotonic® kennenlernen mit Fleur“

Mittwoch, 16.10.2024 | jederzeit zwischen 18 und 20 Uhr

Veranstalter: Fleur Chaléat

Standort: LeStudioFC, 1. OG Panorama Badewelt,

Pass-Thurn-Straße 3, St. Johann in Tirol

Teilnahme: Kostenlos

Anmeldung: bis zum Vortag 18 Uhr



Vortrag „Genesung nach Verletzungen – Das Zusammenspiel von Körper und Geist“

Donnerstag, 17.10.2024 | 18–19.30 Uhr

Veranstalter: Synergie Mensch (Katharina Koidl,
Johanna Widmann Bsc., Michael Koidl)
Standort: Synergie Mensch, Pass-Thurn-Straße 19 / Top B1.5,
St. Johann in Tirol
Teilnahme: 10 €/Person
Anmeldung: bis zum Vortag 18 Uhr



Training „Sensomotorics nach Beate Hagen® – schmerzfrei durch bewusste Bewegung“

Freitag, 18.10.2024 | 8.30–10 Uhr

Veranstalter: Alexandra Eigner
Standort: Yoga St. Johann, Almdorf 9, St. Johann in Tirol
Teilnahme: 20 €/Person
Anmeldung: bis zum Vortag 8.30 Uhr



Workshop „Pulverschnee im Sonnenschein statt Kreuzbandriss und Krankenschein“

Freitag, 18.10.2024 | 18.30–20 Uhr

Veranstalter: Team Medicubus
Standort: Medicubus, Brauweg 13, St. Johann in Tirol
Teilnahme: Kostenlos
Anmeldung: bis zum Vortag 18 Uhr



Workshop „Wenn’s zwickt und zwackt: Hilfe zur Selbsthilfe“

Datum: Samstag, 19.10.2024 | 10–13 Uhr

Veranstalter: Claudia Pali
Standort: Heilmassagepraxis Claudia Pali,
Gasteigerstraße 15, St. Johann in Tirol
Teilnahme: 40 €/Person
Anmeldung: bis zum Vortag 10 Uhr



Gesund durch den Winter



Workshop „Gesund mit alten Hausmitteln“

Montag, 21.10.2024 | 19–20.30 Uhr

Veranstalter: Brigitte Staffner, MSc.
Standort: Weltraum, Hauptplatz 11, St. Johann in Tirol
Teilnahme: 15 €/Person
Anmeldung: bis zum Vortag 19 Uhr



Workshop „Junge Menschen als Ersthelfer, sicher agieren im Notfall“

Dienstag, 22.10.2024 | 16–18 Uhr

Veranstalter: Team Medicubus
Standort: Medicubus, Brauweg 13, St. Johann in Tirol
Teilnahme: Kostenlos
Anmeldung: bis zum Vortag 16 Uhr



Workshop „Gesund durchs Jahr mit einfachen Tipps vom Heilpraktiker“

Mittwoch, 23.10.2024 | 18–20 Uhr

Veranstalter: Susanne Wörgötter
Standort: Lacknerweg 26, St. Johann in Tirol
Teilnahme: 20 €/Person
Anmeldung: bis zum Vortag 18 Uhr



Workshop „Glücksmomente im Medicubus – wie Menschen aufblühen“

Donnerstag, 24.10.2024 | 16–18 Uhr

Veranstalter: Team Medicubus
Standort: Medicubus, Brauweg 13, St. Johann in Tirol
Teilnahme: Kostenlos
Anmeldung: bis zum Vortag 16 Uhr



Mentale Gesundheit



Workshop „Mentale Gesundheit bei Kindern fördern“

Montag, 28.10.2024 | 16–18 Uhr

Veranstalter: Team Medicubus

Standort: Medicubus, Brauweg 13, St. Johann in Tirol

Teilnahme: Kostenlos

Anmeldung: bis zum Vortag 16 Uhr



Workshop „Gedanken sind wirkende Kräfte“

Dienstag, 29.10.2024 | 18–20 Uhr

Veranstalter: Martina Kurz

Standort: Wegscheidgasse 1, St. Johann in Tirol

Teilnahme: 20 €/Person

Anmeldung: bis zum Vortag 18 Uhr



Workshop „Good Vibrations – Stress einfach abschütteln“

Mittwoch, 30.10.2024 | 17–18.15 Uhr

Veranstalter: Cornelia Seiwald

Standort: Bewegungsraum der Tourismusschule, Neubauweg 9,

St. Johann in Tirol

Teilnahme: 15 €/Person

Anmeldung: bis Montag, 28.10. um 17 Uhr



Vortrag „Die Vorgänge des Gehirnstoffwechsels verstehen und beeinflussen lernen – durch Intermittent Living“

Donnerstag, 31.10.2024 | 19–20 Uhr

Veranstalter: Karina Plattner

Standort: Speckbacherstraße 37b/2, St. Johann in Tirol

Teilnahme: 15 €/Person

Anmeldung: bis zum Vortag 18 Uhr





**„Gesunde Wochen“ ist ein Kooperationsprojekt
des Ortsmarketings St. Johann in Tirol und des
Tourismusverbandes Kitzbüheler Alpen St. Johann in Tirol.**



Jetzt buchen unter:
www.gesunde-wochen.tirol

Unser Partner
www.dasbergblut.com  **BERGBLUT**

Ortsmarketing GmbH
Hauptplatz 11
6380 St. Johann in Tirol
Tel. +43 5352 90321

www.treffpunkt-stjohann.at

Region St. Johann in Tirol
Poststraße 2
6380 St. Johann in Tirol
Tel. +43 5352 63335-0

www.kitzalps.cc





in Tirol
St. Johann

Oberndorf · Kirchdorf · Erpfendorf

mein
YAPADU

Die Region St. Johann in Tirol hat vier Orte und viele Talente, um Sie auf vielfältige Weise zu erfreuen. Und auch unsere zahlreichen Hotels und Ferienunterkünfte werden alles daran setzen, Ihnen diese Glücksmomente zu bereiten!

Wir meinen Glück, wir sagen ... **Mein Yapadu!**

Region St. Johann in Tirol: kitzalps.cc

tirol

**Kitzbüheler
Alpen**