

# „Fit & Gesund Expo“

Sonntag 14 April 2019, 15:00-18:00

Bei Familie Poms, Gamischdorf 23, 7535 St. Michael

- Impulsvorträge
- Ausstellung
- Erlebnis-Stationen
- Kostproben
- Gratis Nacken- und Rückenmassage
- Nachbarschaftstreff

**Eintritt frei!**

## Programm

15:00-18:00 Ausstellung, Erlebnis-Stationen

16:00-16:30 Impulsvorträge

16:30-18:00 Kostproben, Massage

18:00-20:00 Abschluss, Lagerfeuer, Gemütlicher Tagesausklang

## Vortrag 1:

**Stress!!! Hatten wir bisher falsche Vorstellungen?- Neueste Erkenntnisse und Ergebnisse aus der Hirnforschung.**

**Dr. Kurt Sternberger**, Praktischer Arzt mit Kurarztdiplom, Leiter des Ambulatoriums für Physikalische Therapie in Hartberg, Hobbyphilosoph und Naturliebhaber

## Vortrag 2:

**Fit & gesund sein und bleiben! Was kann ich dazu beitragen? - Das Konzept der gesamtheitlichen Gesundheitspflege.**

**Alexander Engels**, Gesundheits- und Lebensstilberater

Bist du auch wirklich gesund? Wie ist es um deine Fitness bestellt? Passt die Ernährung? Und was kannst du tun, um dein Wohlbefinden zu verbessern? Unter dem Motto "Vorbeugen ist besser als heilen" wird in der Zeit von 15:00-18:00 kompetente und ganz individuelle Information geboten. Komm vorbei und lass dich an den verschiedenen Erlebnis-Stationen durchtesten!

Für Kinder und Erwachsene ebenso erwartet euch bei Schönwetter unser kleiner Streichelzoo (Katzen, Kaninchen, Schafe, Pferde) und ein Lagerfeuer. Ausserdem könnt ihr bei Familie Poms auch Bienenhonig aus der eigenen Imkerei, selbstgepressten Apfelsaft und fertige Pferdekompoterde für den Frühlinggarten und „die eigenen Tomaten“ erwerben.

## Erlebnis-Stationen:

**Der Harvard Fitnesstest.** Hand aufs Herz: Bist du wirklich fit oder ist es nicht so, dass du deinen Körper etwas überschätzt? Wie auch immer: Lass es drauf ankommen und nimm an diesem Test teil. Wer regelmäßig Sport betreibt, hält Herz und Kreislauf in Schwung und trägt damit viel für ein langes, beschwerdefreies Leben bei. Experten empfehlen zwei- bis dreimal pro Woche zumindest eine halbe, besser eine ganze Stunde Bewegung und Sport. Laufen, Schwimmen, Nordic Walking, zügiges Radfahren – an Möglichkeiten mangelt es nicht!

---

**Die Blutdruckmessung.** An sich sollten wir den Blutdruck ja laufend kontrollieren. Aber wer tut das schon? Jedenfalls ist zu hoher Blutdruck ein häufiger Auslöser von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und einem Schlaganfall. Ursachen: zuviel Stress, zu wenig Bewegung, Übergewicht, falsche Ernährung, Nikotinabhängigkeit oder alles zusammen. Übrigens: Auch zu niedriger Blutdruck sollte korrigiert werden!

---

**Die Lungenfunktionsmessung.** Kräftig Luft holen, kräftig ins Röhrchen blasen und drauf hoffen, dass die Lunge "wie ein Glöckerl" arbeitet. Was sie häufig leider nicht tut, wie Raucher und Anti-Sportler bestätigen werden.

---

**Wasser und Ernährung:** Außerdem bietet diese klein-aber-feine Gesundheitsmesse bei Familie Poms Infos zum Thema "Wasserbehandlung" sowie köstliche und gesunde Kostproben zum Nachkochen.

---

**Der Computertest zur Bestimmung deines echten biologischen Alters.** Hier werden die engen Zusammenhänge zwischen Lebensgewohnheiten und Lebenserwartungen aufgezeigt.

---

**Persönliche Beratung:** Unterstützt durch einen Arzt, einem Lebensstilberater und den Erfahrungen der Teilnehmer können aus all diesen Momentaufnahmen deiner persönlichen Gesundheit ganz konkrete, gezielte Wege der Gesundheitsverbesserung und Krankheitsvorbeugung ausgelotet werden. Denn darum geht es: Krankheiten und Wehwehchen erst gar nicht entstehen zu lassen bzw. rechtzeitig etwas dagegen zu tun!

---

**Die kostenlose Entspannungsmassage.** Aaah, das tut dem Nacken aber gut! Hier erkennen wir, mit welch einfachen Mitteln wir zu Ihrem persönlichen Wohlbefinden beitragen können. Wir sitzen viel zu viel herum, starren oft stundenlang in den Computer, halten den Rücken nicht gerade und wundern uns, wenn am Ende des Tages (oder schon zu Mittag) das Kreuz und der Nacken um die Wette schmerzen. Muss nicht sein!

---

**Basteln für und mit Kindern:** Familien und Kinder sind herzlich willkommen. Für Abwechslung und Kreativität ist gesorgt.

# Samuel Eckert zu Besuch in der Gemeinde Oberwart

**23. November 2019**

Samuel Eckert ist Siebenten-Tags-Adventist, 38 Jahre alt, verheiratet und lebt seit 2017 in der Schweiz. ursprünglich ist er aus Deutschland, wo er Luft- und Raumfahrttechnik an der Uni Stuttgart und Fahrzeugtechnik in Aachen studiert hat.

Er hat eine **Weltrekordfahrt mit seinem Tesla** gelandet, ansonsten fliegen er und seine Frau gerne. Sie predigen fast jeden Sabbat irgendwo auf der Welt.

Sie haben 2013 ein Unternehmen gegründet: comceptPLUS GmbH. Sie haben in Zürich noch 3 weitere Firmen in den Bereichen Krypto, Real Estate Management Software und Consulting.

Wir dürfen einige spannende Stunden mit Samuel Eckert erwarten.

- **Sa. 23.11.2019, ab 11:00**  
Predigt: Der Kampf des Glaubens gegen der Kamf der Werke
- **Sa. 23.11.2019, ab 13:00**  
Potluck/gemeinsames Essen in der Gemeinde Oberwart
- **Sa. 23.11.2019, ab 15:00**  
Erfahrungsstunde: Das Gesetz des Lebens
- **Sa. 23.11.2019, ab 18:00**  
Jugendstunde bei Familie Poms in Gamischdorf: Erfahrungen und Geschichten aus meinem Leben  
(Siehe: Termine -> Jugend)