

STAMMTISCH
MIT UNTERNEHMENSEINBLICK

PHYSIO AKTIV



ZUKUNFTS
REGION **STEYR**

STAMMTISCH

MIT UNTERNEHMENSEINBLICK

PHYSIO AKTIV



**Donnerstag, 09.02.2023
ab 18:00 Uhr**

Physio Aktiv

Dr. Alfred Klarstraße 18
A-4400 Steyr
Parkmöglichkeit:
Berufsschule Steyr

NACHHALTIGE GESUNDHEIT – „Es könnte so einfach sein....“

Der erste Stammtisch 2023 führt uns zu unserem Partner Physio Aktiv, wir bekommen Einblicke in die Praxis und beleuchten spannende Gesundheitsthemen. Seien Sie dabei, am Donnerstag, 09. Februar 2023, ab 18:00 Uhr (Check In 17:30 Uhr). Es erwartet Sie ein spannender Abend mit drei Impulsvorträgen, einem interaktiven Teil und Zeit für Fragen, Austausch und Vernetzung.

Der Begriff Nachhaltigkeit ist in aller Munde. Er beschreibt längst mehr als nur einen Trend. Es geht um faire Arbeits- und Produktionsbedingungen, nachhaltigeren Konsum und achtsamen Umgang mit Ressourcen. Nachhaltigkeit hat aber auch eine ganze Menge mit der eigenen Gesundheit zu tun – ein Aspekt, den viele zunächst vergessen.

Ein von Bewegungsarmut, Genusssucht und Leistungswahn geprägter Lebensstil und das damit verbundene Konsumverhalten führen zwangsläufig zu Konflikten mit Umwelt und Gesundheit. Dabei sind schon kleine Veränderungen des Lebensstils in den Bereichen Bewegung, Ernährung und Psyche – den 3 Säulen unserer Gesundheit – langfristig wirksam, erhöhen die Lebensqualität und schonen die Umwelt. 3 Impulsvorträge – auch mit interaktivem Input - versuchen, den Dschungel an Gesundheitsbotschaften zu lichten und auf den kleinsten gemeinsamen Nachhaltigkeitsnenner zu bringen.

Für nachhaltige & regionale Verköstigung und Stimmung sorgen das Team von Glück Auf und der Pop-Up Aid Club.

PROGRAMM

ZUKUNFTS
REGION **STEYR**

STAMMTISCH mit **Unternehmenseinblick** | 09.02.23

Welcome & Check In

17:30 Uhr

Begrüßung

18:00 Uhr



Daniela Zeiner
Zukunftsregion Steyr | TIC



Karl Landa
Physio Aktiv



Heinz Pranner
Physio Aktiv

Impulsvorträge

18:15 Uhr



33 Jahre **PHYSIO AKTIV**

Heinz Pranner gibt im ersten Impuls Einblicke in die Geschichte des Unternehmens und erzählt, wie das fünfköpfige Team mit ihrer Behandlungsphilosophie Menschen dazu ermutigt, gesundheitsfördernde Bewegung in den Alltag zu integrieren.

Heinz Pranner, Physio Aktiv



Bewegungshygiene im digitalen Zeitalter

Soziale Medien und Internet sind voll von Fakes rund um unsere Bewegungsgesundheit. Die Wissenschaften distanzieren sich jedoch klar von diesen unseriösen Heilsversprechen. Wie funktioniert unser Bewegungssystem? Ist mein System bereits „betroffen“ und woran kann ich das erkennen? Ein Erklärungsmodell mit interaktiver Bewegungserfahrung.

Karl Landa, Physio Aktiv



Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts!

Gesundheit hört nicht bei einer guten Nahrungsaufnahme auf, sondern muss weitergedacht werden. Chris ROC Rohrhofer zeigt, was es braucht, um auf allen Ebenen der Gesundheit fit zu sein und wie man das einfach in jeden Alltag integrieren kann.

Chris ROC Rohrhofer, ROC Sports

Kulinarisches Netzwerken



Anmeldung

Aus organisatorischen Gründen ersuchen wir um Anmeldung unter <https://zukunftsregion-steyr.at/veranstaltung/stammtisch-bei-physio-aktiv>

Netzwerken & Wissensaustausch

Der Stammtisch mit Unternehmenseinblick der ZUKUNFTSREGION STEYR bietet Raum, sich auszutauschen und von Erfahrungen anderer zu profitieren. Die Teilnahme ist kostenfrei und steht allen Interessierten offen.

Kalendereintrag: Tragen Sie mithilfe des QR-Codes die Veranstaltung ganz einfach in Ihren Kalender ein. Bitte überprüfen Sie aber die Beginnzeit 18:00 Uhr; leider gibt es app- und handyspezifische Abweichungen, auf die wir keinen Einfluss haben.



Werden auch Sie Teil des Netzwerks

E-Mail: zukunftsregion@tic-steyr.at, Telefon: +43 7252 220 100