DIE GESUNDE GEMEINDE SCHLEISSHEIM LÄDT EIN ZUM

# VITALTAG

**GESUNDHEIT. BEWEGUNG. WOHLBEFINDEN.**

## 17.10.2026
9:00 - 16:00 Uhr

**Gemeindeamt Schleißheim**
Dorfstraße 14
4600 Schleißheim

**EINTRITT FREI · ALLE ANGEBOTE KOSTENLOS**
Für Getränke & Verpflegung ist gesorgt.

*Ein Tag für Körper, Geist und Seele.*

**Entdecke neue Wege zu mehr Gesundheit, Wohlbefinden & Lebensqualität.**
Spannende Vorträge, regionale Aussteller:innen, kostenlose Gesundheitsangebote und viele Möglichkeiten zum Ausprobieren.
**Gratis Produktproben, Hörtest, Trinkwassertest, u.v.m.**

## VORTRÄGE

**09:00** Offizielle Eröffnung (Bgm. Johann Knoll)
**09:15** Allergien, warum der Körper reagiert
**10:00** Blind supplementieren war gestern
**11:00** Ayurveda für mehr Energie & innere Ruhe
**12:00** Hunger oder Stress?
**13:00** Einfluss unserer Gefühle auf die Gesundheit
**14:00** Wasser – unser wichtigstes Lebensmittel
**15:00** Entwicklung beginnt mit Bewegung

## AKTIVPROGRAMM

**09:15** Tumbao
**10:00** Yoga Flow
**11:00** Rückenschule
**12:00** Kraft & Haltung
**13:00** Piloxing
**14:00** Yoga
**15:00** Pilates

## OUTDOORPROGRAMM

**09:15–11:15** Esel-Achtsamkeitswanderung
*Fokus auf das Hier und Jetzt – im Eseltempo*
**14:00** Kräuterwanderung

## ANWENDUNGEN

**09:15–16:00** Entspannungsanwendung mit *Meridianenergetik & Ohrakupressur*
**09:15–16:00** Shiatsu Schnupperanwendung