



Depression

Und wo bleibe ich

Umgang mit depressiven Menschen

WANN Mittwoch | **10. April 2019** | 19.00

REFERENT **Patricia Erker** | dipl. psychiatrische Gesundheits- und Krankenschwester

WO Seminarraum im Adventhaus
Höttinger Gasse 12d | 6020 Innsbruck

KOSTEN Eintritt frei!

INFO ☎ 0676 833 221 598 | Patricia Erker
@ innsbruck@llg.at

LIGA LEBEN UND GESUNDHEIT **LLG**
Verein zur Förderung einer naturgemäßen Lebensweise

Ich bin für dieses Leben nicht geschaffen

Suizid und Einsamkeit

WANN Mittwoch | **24. April 2019** | 19.00

REFERENT **Thomas Rolfsmeier** | Seelsorger

WO Seminarraum im Adventhaus
Höttinger Gasse 12d | 6020 Innsbruck

KOSTEN Eintritt frei!

INFO ☎ 0676 833 222 37 | Thomas Rolfsmeier
@ innsbruck@llg.at



Seminar life

Top

Medieninhaber: Liga Leben und Gesundheit | Drucker: online Druck GmbH, 2351 Wrl. Neudorf

Fit&Gesund EXPO

FIT IN DEN SOMMER
MIT DEN CYTA
GESUNDHEITSTAGEN



WANN **Donnerstag, 4. April 2019**

Freitag, 5. April 2019

jeweils von 9.00–18.00 Uhr

WO zum 12. Mal in der **CYTA Shoppingwelt Völs**

WAS **Lungenfunktionsmessung | Blutzuckertest | Cholesterintest | Blutdruckmessung | Sehtest | Hörtest | Massage | Der Harvard-Fitnesstest | Test zur Bestimmung des biologischen Alters | Körperfettmessung | Ärztliche Beratung**
Weiters gibt es Stände mit wertvoller Literatur und mit Kostproben von Vollwertprodukten.

Die Teilnahme ist kostenlos!

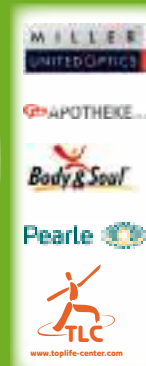
INFO www.llg.at/veranstaltungen

Fit&Gesund EXPO

Cyta Shoppingwelt

LLG LIGA LEBEN UND GESUNDHEIT

Gerätesponsoring: **OMRON** | **Brain Health Care**



EBENE 2

Imbissstand
und BeratungBlutzucker- und
Cholesterintest

Blutdruckmessung

Körperfettmessung
(Body&Soul)Sehtest
(Miller/Pearl Optik)Hörtest
(Miller Optik)

EBENE 1

Massage

Fitnessstest

Lungenfunktions-
messung

Bücherstand

Test
biologisches Alter

Ärztliche Beratung

Blutzucker: empfohlen:
 Cholesterin: empfohlen:
 Blutdruck: empfohlen: 120/70
 akzeptabel: 140/90

	Sph	Cyl	Achse
R	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
L	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

- Optimales Hörvermögen:
Kontrolle in einem Jahr empfohlen.
- Eingeschränktes Hörvermögen:
Untersuchung bei HNO-Arzt oder in Neuroth-Fachinstitut empfohlen.

Bitte beachten Sie, dass der Schnellhörtest nur ein Richtwert ist, da er in lauter Umgebung durchgeführt wurde. Nutzen Sie die Möglichkeit eines kostenlosen und professionellen Hörtests bei Ihrem HNO-Arzt oder in einem Neuroth-Fachinstitut.

Größe: Gewicht: Körperfett:

Harvard Fitness Test

Ruhepuls:
 Nach 3 Min. Bewegung:
 Nach 5 Min. Erholung:

Biologisches Alter:

Persönliche Beratung:

Anti-Stress Massage:

Ihr biologisches Alter

Name: Geschlecht: M W

Geburtsdatum: Tag Monat Jahr

Schlaf

Wie viele Stunden schlafen Sie normalerweise pro Nacht?

- 5 Stunden oder weniger
 6 Stunden
 7-8 Stunden
 9 Stunden oder mehr

Alkohol

Wie viele Einheiten Alkohol trinken Sie pro Woche?

- (Eine Flasche Bier, ein Glas Wein oder Schnaps)
 Ich trinke nicht
 1-2 Einheiten
 3-10 Einheiten
 Mehr als 10 Einheiten

Bewegung

Wie oft bewegen Sie sich für mindestens 20-30 Minuten?

- (z. B. zügiges Gehen, Gartenarbeit, Joggen, Tennis, Schwimmen, Rad fahren)
 Fast jeden Tag
 Weniger als 3x pro Woche
 Selten

Frühstück

Wie oft essen Sie ein ausgiebiges Frühstück?

- (Mehr als nur Kaffee und Marmeladesemmel)
 Fast jeden Tag
 Manchmal
 Selten oder nie

Rauchen

- Ich habe nie geraucht
 Ich habe aufgehört zu rauchen
 Ich rauche weniger als 1 Packung
 Ich rauche mehr als 1 Packung/Tag

Naschen

Wie oft naschen Sie zwischen den Mahlzeiten?

- Beinahe täglich
 Gelegentlich
 Selten oder nie

Fit in den Sommer!