

Allgemeines

Ort

WIFI St. Pölten
Mariazeller Straße 97
3100 St. Pölten

Auto

Kostenlose WIFI-Parkplätze
stehen in begrenzter
Anzahl zur Verfügung.

Bus

Vom Bahnhof:
Stadtbus LUP der
Linien 1, 5, 8 und 12 (Haltestelle Sensengasse bzw.
Schwaighof) sowie Linie 7 (Haltestelle Wirtschaft-
skammer) und dann zu Fuß (ca. 3 Minuten Gehzeit).

Gastronomie im WIFI

Cafeteria am Fr bis 19.30 Uhr und am Sa bis 18.30 Uhr;
Restaurant jeweils von 11.00 bis 14.00 Uhr geöffnet.

Kontakt

Österreichische Gesundheitskasse
Gesundheitsförderung,
Prävention und Public Health
Kremser Landstraße 3,
3100 St. Pölten
gesundheit-fuer-sie@oegk.at
www.gesundheitfuersie.at



Information & Beratung

- Familien-, Frauen- und Mädchenanlaufstellen
- Frauengesundheit
- Heilpflanzen
- Inkontinenz
- Resilienztraining
- Schwangerschaft, Beckenboden
- Umgang mit Demenz
- Vorsorgeuntersuchungen
- u.v.m.

Spezielle Anlaufstellen für Kommunikation & Social Media

- Begegnung und Vernetzung
(Plattform gegen Einsamkeit)
- Fakten statt Fake im Netz
– Von Periode bis hin zu Körperbildern
auf Social Media: Testen Sie Ihr Wissen
zu Frauengesundheit!
(Ein Studierendenprojekt der Hochschule
für angewandte Wissenschaften St. Pölten)

Workshop zum Mitmachen:

**Künstliche Intelligenz braucht
Emotionale Intelligenz**

Iris Lackner, ÖGK-Gesundheitspsychologin
Samstag, 10.00 Uhr (im 1. Stock)

Hinweis: Bei manchen Angeboten können aufgrund
begrenzter Kapazitäten Wartezeiten entstehen.

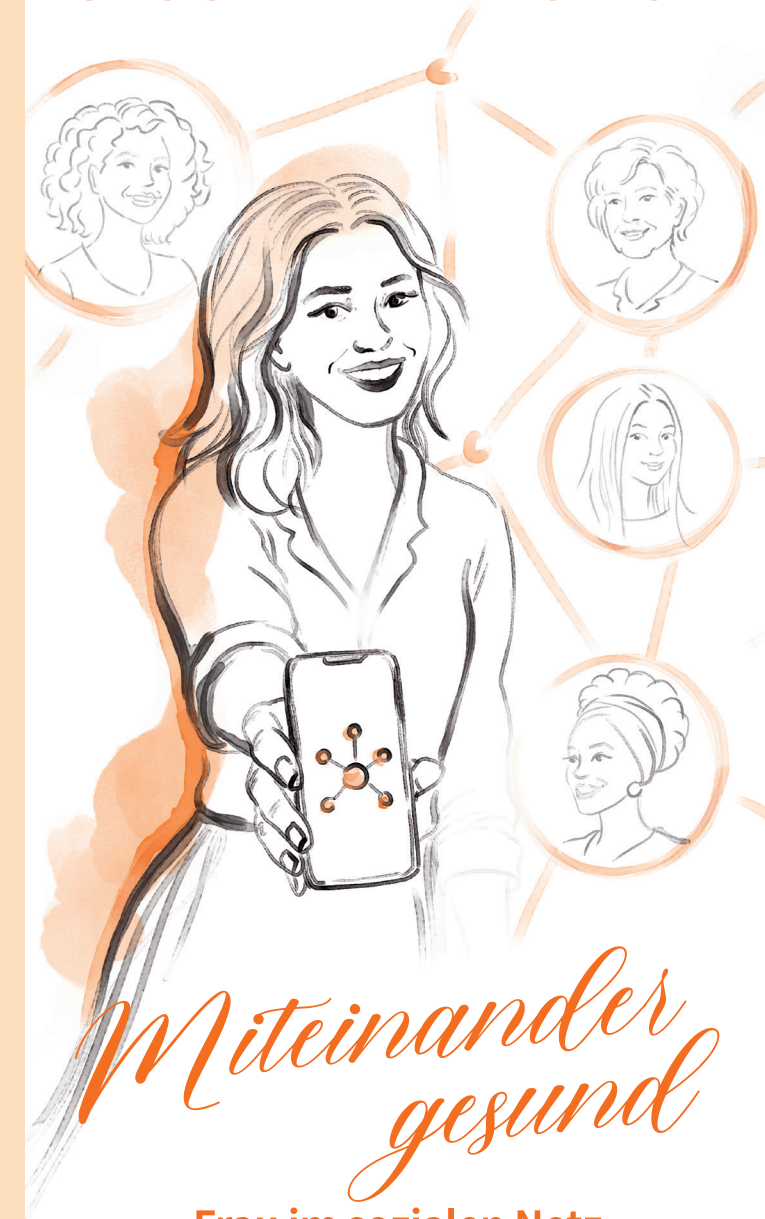
Gesundheitsstraße

- BIA-Messung
(Messung der Körperzusammensetzung)
- Blutdruckmessung
- Ernährungsberatung
- Ganganalyse und Fußdruckmessung
- mobee® spine
(Messung der Beweglichkeit der Wirbelsäule)
- Physikalische Gefäßstimulation (Durchblu-
tungsförderung der kleinen Blutgefäße)
- Psychologische Beratung
- Sexualpädagogik
- Screening der Halsschlagader (Carotis)
- Seh- und Hörtest
- Nikotin-/Rauchstopp, Smokerlyzer-Messung
– Rauchfrei Telefon
- Venenmessung
- Wechseljahreberatung (Symptome, Risiken,
Einflussfaktoren und Präventionsmöglich-
keiten)
- Zahnärztliche Beratung und Mundvideokamera

Bewegung, Entspannung & Wohlbefinden

- Achtsamkeit und innere Balance
- Duftöle
- Embodiment (Verbindung Körper und Psyche)
- Entspannungstechniken
- Ganzheitliches Atmen
- Hairstyling
- Körperpflege und Kosmetik
- Workshops zum Mitmachen
- Yoga
- u.v.m.

GESUNDHEIT FÜR SIE



Frau im sozialen Netz

Frauengesundheitsmesse
13. – 14. November, WIFI St. Pölten

Freitag 13 – 18 Uhr | Samstag 9 – 18 Uhr



Herausgeber: Österreichische Gesundheitskasse
Wienerbergstr. 15-19, 1100 Wien | Grafik & Illustration: Mia/Maria
Ainedter | miaiminternet.at | Druck: ÖGK Hausdruckerei Wien

Miteinander gesund

Frau im sozialen Netz

Gesundheit entsteht dort, wo Menschen miteinander verbunden sind, einander stärken und unterstützen. „Gesundheit für Sie“ lädt Sie heuer ein, die vielfältigen Facetten von Frauengesundheit zu entdecken – im sozialen Gefüge, in digitalen Medien und darüber hinaus.

Freuen Sie sich auf ein abwechslungsreiches Programm mit informativen Vorträgen, einem interaktiven Workshop und praktischen Impulsen für den Alltag. Expertinnen und Experten zeigen auf, wie starke Beziehungen, ein bewusster Umgang mit sozialen Medien und das Wissen um die eigene Gesundheit zu mehr Lebensqualität beitragen können. Für einen stimmungsvollen Abschluss sorgt Magda Leeb, die in ihrem Kabarettprogramm das Thema Frauengesundheit mit viel Herz und Humor auf die Bühne bringt.

Die Österreichische Gesundheitskasse und ihre Partner wünschen Ihnen gute Unterhaltung und eine inspirierende Zeit im Zeichen von Gesundheit, Gemeinschaft und Wohlbefinden!

Bühnenprogramm

Freitag, 13. November 2026

Moderation: Mag.a Alice Herzog, ORF NÖ

14.00 Uhr

VORTRAG Digitaler Gewaltschutz:
Wie frau* sich schützt

Julia Hahn, Trainerin bei Epicenter Academy

15.00 Uhr

VORTRAG Gut abgesichert in die Zukunft
– **Die wichtigsten privaten Vorsorge-
bausteine für Frauen**

Mag. Thomas Grünberger,
Finanz- und Vorsorgeexperte der AK

16.00 Uhr

VORTRAG Psychosoziale Gesundheit und
digitale Medien – **Digitale Balance im Fokus**

Lisa Göschlberger, MSc BSc BA,
Leiterin der Arbeitsgruppe Digitalisierung
und E-Mental Health, Berufsverband
Österreichischer Psychologinnen
und Psychologen

Im Anschluss Einladung zum Buffet

Workshop
zum Mitmachen:
**ACHTSAMKEIT – Ihr Weg zu
mehr Verbundenheit mit
sich selbst & zu anderen**
Sarah Fichtinger,
zertifizierte Yoga-Lehrerin
**Freitag & Samstag, 14.30 Uhr
(im 1. Stock)**

Samstag, 14. November 2026

Moderation: Mag.a Claudia Weyrer

10.30 Uhr

VORTRAG Gesunde Sinne im Fokus:
Von Augengesundheit bis Hautpflege
Mag.a Michaela Kittinger-Zöchling,
Pharmazeutin, Hippolyt Apotheke St. Pölten

11.30 Uhr

VORTRAG Wechseljahre –
häufige Mythen und Fakten
Mag.a Elisabeth Mayer,
Ernährungswissenschaftlerin und
Wechseljahreberaterin

13.00 Uhr

WORKSHOP Voller Lebensfreude tanzen
Workshop zum Mitmachen
ohne Vorkenntnisse
Marie-Therese Thier, Trainerin für
Embodiment und Künstlerin

14.00 Uhr

VORTRAG Für dich eintreten ist gesund.
**Wie gute Beziehungen bei dir und deiner
Kommunikation beginnen.**
Barbara Fleißner, Moderatorin, Speakerin,
Coach und Podcasterin

15.00 Uhr

VORTRAG Frauen im Netz: Zwischen
Empowerment, Körperbildern und Gesundheit
Mag.a Dr.in Yvonne Prinzellner, Bakk.,
Senior Researcher, Center for Digital Health
and Social Innovation

18.00 Uhr

KABARETT mit Magda Leeb
(Einlass ab 17.30 Uhr, nur mit Zählkarte)

Kabarett
mit Magda Leeb

Miteinander gesund! Die Show.

**Samstag, 14. November
18.00 Uhr**

(Einlass ab 17.30 Uhr)

Frauengesundheit mit Herz und Humor!
Was beschäftigt uns Frauen wirklich?

Kabarettistin Magda Leeb bringt es auf
die Bühne – spontan, erfrischend und garantiert
ohne Drehbuch! Aus den Impulsen des Lebens
zaubert sie eine einmalige Kabarett-Show zum
Mitlachen und Wohlfühlen. Platz schnappen,
zurücklehnen und überraschen lassen!

Freuen Sie sich auf
einen unterhaltsamen Abend!



Foto: Jan Frankl

Einlass nur mit Zählkarte!

Diese ist an den Veranstaltungstagen beim Eingang
erhältlich – solange der Vorrat reicht!
(Maximal 4 Karten pro Person)