

Grußwort des Oberbürgermeisters



Liebe Ingolstädterinnen,
liebe Ingolstädter,

zum 28. Mal lädt das städtische Gesundheitsamt in diesem Jahr zum Ingolstädter Gesundheitstag in der Fußgängerzone ein. An mehr als hundert Infoständen können sich die Besucherinnen und Besucher zu den unterschiedlichsten Themen aus dem Gesundheitsbereich informieren.

„Mit allen Sinnen“ heißt es heuer und gemäß diesem Motto kann man sich nicht nur einem Hör- oder Sehtest unterziehen, sondern auch an den Fühl- und Riechkästen am Stand des Gesundheitsamts seine Sinne testen. Der Geschmackssinn wird ebenfalls auf die Probe gestellt – in der „gesunden Küche“ auf dem Paradeplatz.

Natürlich werden diverse Gesundheitschecks und Messungen – beispielsweise zu Blutzucker, Blutdruck, Testosteronspiegel oder Körperfettgehalt – angeboten. Es gibt praxisnahe Tipps für einen gesunden Lebensstil, zu sportlichen Aktivitäten, bewusster Ernährung oder zur Suchtprävention. Auf zwei Bühnen, am Paradeplatz und am Schliffelmarkt, ist den ganzen Tag über mit Musik, Tanz und sportlichen Darbietungen für Unterhaltung gesorgt.

In Ingolstadt gibt es mehr als einhundert Selbsthilfegruppen, von denen sich viele beim Gesundheitstag präsentieren. Sie sind eine wichtige Ergänzung der medizinischen Versorgung in unserer Stadt, denn hier finden Betroffene nicht nur Hilfe bei medizinischen und fachlichen Fragen, sondern auch seelischen Rückhalt und Austausch mit anderen.

Es gibt sicherlich für jeden etwas zu entdecken und erfahren auf dem Ingolstädter Gesundheitstag 2016. Deshalb möchte ich Sie alle herzlich einladen, kommen Sie vorbei, informieren Sie sich, nutzen Sie die zahlreichen Angebote für Ihre Gesundheit.

Bleiben Sie fit und alles Gute!

Christian Lösel

Offizielle Eröffnung

9.50 Uhr
durch Bürgermeister Sepp Mißlbeck auf dem Paradeplatz mit sportlicher Einlage der Zumba Kids des LifePark Max.

Information und Beratung

9 bis 15 Uhr
An über 100 Ständen in der Ludwig- und Theresienstraße sowie am Paradeplatz geben Selbsthilfegruppen, Vereine, Initiativen sowie professionelle Anbieter aus dem Sozial- und Gesundheitsbereich wertvolle Tipps und Anregungen zur Gesundheitsprävention und Gesunderhaltung für alle Altersgruppen. Jung und Alt sind herzlich eingeladen die breite Auswahl an Informations- und Beratungsmöglichkeiten, kostenlosen Gesundheitschecks und Körpermessungen wie beispielsweise Blutdruck, Blutzucker- und Testosteronspiegel oder Körperfettgehalt zu nutzen.

Der Gehörlosenverein Ingolstadt bietet einen Crashkurs in Gebärdensprache inkl. Fingeralphabet an. Es steht ein Untersuchungsmobil zur Verfügung in dem die Besucher die Leistungsfähigkeit des Rückens messen lassen können. Außerdem wird Rolfing, eine Methode der manuellen Körperarbeit und die Faszien-Therapie, vorgestellt und auf Wunsch eine Körperhaltungsanalyse durchgeführt.

Neueste Sporttrends in Form von speziellen Fitness- und Trainingsangeboten für Schwangere, junge Mütter (und auch Väter) zusammen mit ihren Babys werden präsentiert.

Entsprechend dem diesjährigen Motto „Mit allen Sinnen“ besteht am Stand des Gesundheitsamts die Möglichkeit, die eigenen Sinne zu testen. Am Paradeplatz betreiben Köche der Ingolstädter Großbetriebe die „Gesunde Küche – Gemüse mal anders“ und widmen sich damit dem Thema „gesunde Ernährung“. Die hier eingenommenen Spenden gehen zu 100% an die Ingolstädter Tafel e.V..

Der Gesundheitstag ist das Forum für die Selbsthilfegruppen aus der Region. Über 50 Gruppen sind auch heuer wieder anwesend. In diesem Jahr feiern der „Landesverband Niere Bayern e.V. Ingolstadt“ und die „Rheuma-Liga Ingolstadt“ ihr 35-jähriges Bestehen. Wir gratulieren herzlich zum Jubiläum und bedanken uns für das langjährige Engagement. Erneut vertreten mit einem eigenen Stand ist die Selbsthilfekontaktstelle Ingolstadt. Sie steht Interessierten für Fragen zum Thema Selbsthilfe zur Verfügung.

Abgerundet wird der 28. Ingolstädter Gesundheitstag durch ein abwechslungsreiches Rahmenprogramm für die ganze Familie mit Essen, Trinken, Musik und Showeinlagen. Rund 600 Aktive versprechen mit ihren musikalischen, tänzerischen und sportlichen Einlagen auf den beiden Bühnen am Paradeplatz und in der Moritzstraße gute Unterhaltung, Anregungen für die eigene Freizeitgestaltung und stellen aktuelle Fitnesstrends vor.

Mit freundlicher
Unterstützung von



Bühnenprogramm

Podium Paradeplatz

- 09.00 Uhr Bürgerhaus**
Internationale Folklore/Tanz
- 09.15 Uhr Rheumaliga** *Jazztanz*
- 09.30 Uhr Oyakata@Kampfsportakademie**
- 09.50 Uhr Offizielle Eröffnung**
durch Bürgermeister Sepp Mißlbeck
Sportliche Demonstration von und mit den Life Park Zumba Kids
- 10.30 Uhr Taekwon-Do Black Belt Center Ingolstadt**
- 11.00 Uhr TV Ingolstadt Nord** *Jazz Dance*
- 11.10 Uhr Kanga Mütter & Babys Workout**
- 11.20 Uhr Kwon** *Kampfkunst*
- 11.40 Uhr TSV Lenting** *Einrad*
- 12.00 Uhr TV Ingolstadt Nord**
Musik- und Tanzakademie
- 12.30 Uhr Kanga Mütter & Babys Workout**
- 12.40 Uhr TV Ingolstadt Nord** *Jazz Dance*
- 12.50 Uhr Tanzstudio Oriental** *Orientalische Folklore*
- 13.10 Uhr Watch us move** *Dance Project*
- 13.40 Uhr Ya Salam** *Orientalisches Tanzzentrum*
- 14.10 Uhr Oyakata@Kampfsportakademie**
- 14.40 Uhr Kurdische Folklore**

Bühne Moritzstraße

- 09.50 Uhr TV Ingolstadt Nord** *Jazztanz*
- 10.00 Uhr Kwon** *Kampfkunst*
- 10.30 Uhr Soziale Stadt Piusviertel** *Bauchtanz*
- 11.00 Uhr Soziale Stadt Piusviertel** *Akrobatika*
- 11.30 Uhr Tanzstudio Oriental** *Orientalische Folklore*
- 12.00 Uhr Taekwondo Black Belt Center Ingolstadt**
- 12.30 Uhr Ya Salam** *Orientalisches Tanzzentrum*
- 13.00 Uhr Städt. Sing- und Musikschule**
Brückenkopf Bläser
- 13.45 Uhr Fit dank Babys**
- 14.05 Uhr Griechischer Kulturverein**
Tanzgruppe Olympia
- 14.25 Uhr TV Ingolstadt Nord**
Rhythmische Sportgymnastik

Verantwortlich für Programm und Moderation
Event-Team mit Helmut Peter, Werner Schmid und Harry Wittmann

Weitere Informationen erhalten Sie beim Veranstalter des Gesundheitstages:

Gesundheitsamt der Stadt Ingolstadt
Esplanade 29
85049 Ingolstadt

- ☎ 0841/305-1461
- ✉ gesundheitsamt@ingolstadt.de
- 🌐 www.ingolstadt.de

28. Ingolstädter Gesundheitstag

„Mit allen Sinnen“



Samstag, 2. Juli, 9 – 15 Uhr
Fußgängerzone Ingolstadt

Infostände
(Mitmach-)Aktionen
tolles Bühnenprogramm

Infostände und Aktionen am 28. Ingolstädter Gesundheitstag 2016, 2. Juli, 9 bis 15 Uhr

Gesundheitsamt der Stadt Ingolstadt (1)
Veranstaltungsleitung

Bayerisches Rotes Kreuz,
Fachgebiet Krisenintervention (15)

Johanniter Unfall-Hilfe e.V. Ingolstadt (88)
Sanitätsdienst

Event-Team (11)
Moderation Bühnen Moritzstraße und Paradeplatz

Gesundheitsküche „Gemüse mal anders“ (16)
Ingolstädter Köche

A
ADS/ADHS und Legasthenie/Dyskalkulie,
Arbeitskreis (19)
Al-Anon Familiengruppen (92)
Allgemeiner Deutscher Fahrrad-Club e.V. (81)
Alzheimer Gesellschaft Ingolstadt e.V. (60)
Anonyme Alkoholiker Gruppen Region 3 (91)
AOK Bayern Direktion Ingolstadt (9)
Aphasiker und Angehörige SHG Ingolstadt (30)
Arbeiter-Samariter-Bund mit Rettungshundestaffel und
Besuchshundedienst (34)
Audi BKK (7)

Autismus SHG Ingolstadt (37)
Autismushilfe, Verein Region 10 (37)
Autismus SHG Neuburg (37)

B
Bayerisches Rotes Kreuz,
Fachgebiet Krisenintervention (15)
Bechterew, Morbus SHG Ingolstadt (89)
BKK ProVita (52)

BLWG-Informations- und Servicestelle für Menschen mit
Hörbehinderung (75)

C
Caritasverband für die Diözese Eichstätt (53) mit:
Caritas-Seniorenheim St. Pius, Caritas-Wohnheime
und Werkstätten, Fachstelle Wohnraum sichern und
erhalten, Caritas-Sozialstation, Caritas-Seniorenheim
St. Josef

CoMo @ IN SHG für chronisch entzündliche Darmer-
krankungen (27)
Condrops e.V. (13)

D
Demeterverband mit Bäckerinnung
Oberbayern Nord (90)
DGM Ingolstadt, Deutsche Gesellschaft für
Muskelkranke (23)

Diakonisches Werk Ingolstadt (8)
Dr. Loew Ambulant Betreutes Wohnen (83)
DSCM Deutsche Syringomyelie und Chiari Malformation
e.V. SHG (87)
Dystonie SHG Ingolstadt (55)

E
ELISA Familiennachsorge e.V. (66)
Elisabeth Hospiz Ingolstadt (72)
Elternkreis drogengefährdeter Jugendlicher (64)
Epilepsiekranken und Angehörige SHG (25)
Ernährungsnetzwerk Ingolstadt e.V. (73)

F
Fibromyalgie SHG (80)
fitdankbaby (84)
Förderverein zur Unterstützung Krebskranker e.V. (41)
Frauen beraten e.V., Schwangerschaftsberatung (36)

G
Gehörlosenverein Ingolstadt und Umgebung
mit Sportabteilung e.V. (33)

H
Haus der Gesundheit (65)
Hereditäre spastische Spinalparalyse SHG Bayern (38)
Hörgeräte Langer (40)
Hoffnungsfunken SHG (5)
Hospizverein Ingolstadt e.V. (72)

I/J
Ilco e.V. Region 10 Ingolstadt SHG (28)
Ingenium-Stiftung Ingolstadt (59)
Ingolstädter Kommunalbetriebe AöR (17)
Insel e.V. Förderverein für psychisch kranke
Menschen (14)
Johanniter-Unfall-Hilfe e.V., OV Ingolstadt (88)

K
Kangatraining Ingolstadt (10)
Kehlkopfoperierte, Vereinigung SHG (4)
Kindertrauergruppe (72)
Klinikum Ingolstadt (6)
Kneipp-Verein Ingolstadt e.V. (39)
Krebsgesellschaft Krebsberatungsstelle Ingolstadt (50)
Krebsgesellschaft SHG Ingolstadt (50)
Kreuzbund Diözesanverband Eichstätt e.V. SHG (93)
Kurdischer Roter Halbmond (2)

L
Landesverband Niere SGH (54)
Legasthenie und Dyskalkulie SHG (19)

M
Malteser Hilfsdienst e.V. (71)
Deutsche Gesellschaft für Mann
und Gesundheit e.V. (46)
Miteinander-Füreinander Seniorenhilfe e.V. (45)
Mrs Sporty (24)
Multiple Sklerose SHG Kontakt Ingolstadt (18)
Multiple Sklerose SHG Sonnenschein Ingolstadt e.V. (12)
Multiple Sklerose SHG Treff Ingolstadt (51)

N
N!s Company (77)
Nachbarschaftshilfen in Ingolstadt (48)
Nahtoderfahrung SHG (61)

O
Offener Gesprächskreis für Trauernde (72)
Oyakata@Kampfsportakademie e.V. (3)

P
Palette e.V., Förderung der Kreativität psychisch kranker
Menschen in Ingolstadt (14)
Parkinson SHG Ingolstadt (35)
Penther&Partner Wirbelsäulenpraxis (70)
Plasma-Zentrum Ingolstadt Kedplasma (62)
Poliomyelitis e.V. Regionalgruppe Ingolstadt SHG (23)
PROCAS SHG Ingolstadt (49)
pro familia e.V. (69)
Pro Retina Deutschland e.V. SHG (43)
Verein der Angehörigen und Freunde psychisch Kranker
in der Region 10 Ingolstadt (14)

R
RADHAUS GmbH (29)
Restless Legs SHG Pfaffenhofen (26)
Rolfing in Ingolstadt, Praxis für manuelle Körperthera-
pien, Nikolaus Lesti Heilpraktiker (58)
Romeo und Julius Schwulengruppe Ingolstadt e.V. (44)

S
Sanitätshaus Rattenhuber GmbH mit Info-Mobil (79)
Sarkoidose-Netzwerk e.V., Regionalgruppe Ingolstadt
SHG (32)
Schädelhirnverletzte Ingolstadt und Region e.V. SHG (21)
Schlafapnoe – Atemstillstand SHG (31)
Schwangerschaftsberatungsstelle
am Gesundheitsamt (94)
Schwerhörige und CI-Träger SHG Ingolstadt (74)
Selbsthilfekontaktstelle am Gesundheitsamt (20)

Sozialdienst kath. Frauen e.V. Ingolstadt (56)
Soziale Sanitäter Ingolstadt e.V. (76)
Spörer AG (47)
Straßenambulanz St. Franziskus (57)
Suizidhinterbliebene SHG (72)

T
Therapeuten IG Region 10 e.V. (67)
TopFit Gesundheits- und Fitnessclub (86)
Trauer-Café (72)
Trauergruppe für verwaiste Eltern (72)

V
Vegane Gesellschaft Deutschland – Basisgruppe
Ingolstadt (63)
VerbraucherService Bayern (42)

W
Wanderfreunde Region Ingolstadt e.V. (78)
Weisser Ring e.V. (22)
Wirbelwind Ingolstadt e.V. (68)
WundZentrum Ingolstadt (85)

Z
Zamor e.V. Beratungszentrum nach Schlaganfall und
Hirnschädigung (30)
Zentrum für Meditation (82)



© Stadt Ingolstadt, Juni 2016
Foto: agsandrew-Fotolia.com
Plan: Amt für Verkehrsmanagement und Geoinformation