



Mittagessen,
Kaffe und
Kuchen



**MITTAGESSEN FÜR ALLE GÄSTE VON
13 BIS 14 UHR IN DER MENSA**
(nur mit Anmeldung)

SPEZIELLES ANGEBOT FÜR SCHÜLER:INNEN DER GEMS TÜRKISMÜHLE

- Zahnhygieneaktion
- Erste Hilfe – Workshop
- Projekt »Home of Goals«
- Selbstverteidigungs-Workshop
- Sportmobil
- Vortrag »Wege aus der Stressfalle«
- Exit-Game zum Schwerpunkt Gesundheit am Arbeitsplatz



Melden Sie sich zur
Terminvergabe und
Mittagessen an:

regionvital.de

Tipp!

INFORMIEREN MITMACHEN GESUNDHEIT ERLEBEN

Zum fünften Mal heißt es »Fit in der Region« – der Gesundheitstag des Vereins »Region Vital St. Wendeler Land« geht in die nächste Runde. Mitorganisiert vom Gesundheitsamt und der Gesundheitskoordination des Landkreises Sankt Wendel, findet die Veranstaltung in diesem Jahr mit Unterstützung der Gemeinde Nohfelden in der Gemeinschaftsschule Türkismühle statt. Im Mittelpunkt steht das, was uns am wichtigsten sein sollte: unsere Gesundheit, in all ihren Dimensionen.

Der Gesundheitstag bietet Bürgerinnen und Bürgern ebenso wie Unternehmen und deren Mitarbeitenden ein abwechslungsreiches Angebot von individuellen Gesundheits-Checks und Fitness-Tests über Informationen zu Bewegung, Ernährung und Stressbewältigung bis hin zu Hörscreenings, Vorträgen, Workshops und vielem mehr. Auch alle Schülerinnen und Schüler der Gemeinschaftsschule Türkismühle profitieren von einem vielfältigen und zielgerichteten Angebot für jede Klassenstufe.

Im Landkreis Sankt Wendel haben Gesundheitsförderung, Prävention, Schutz der Gesundheit und die Stärkung der regionalen Gesundheitswirtschaft einen hohen Stellenwert. Der Gesundheitstag zeigt eindrucksvoll, wie vielfältig und aktiv sich zahlreiche Akteure für diese Themen einsetzen. Seien Sie dabei – informieren Sie sich, machen Sie mit und tun Sie Ihrer Gesundheit etwas Gutes!

Udo Recktenwald, Landrat des Landkreises Sankt Wendel
Andreas Veit, Bürgermeister der Gemeinde Nohfelden



Landkreis
**Sankt
Wendel**

Landkreis Sankt Wendel, Gesundheits- koordination und Gesundheitsamt

Lucie Mathias, Dr. Marianne Schario
T 06851 801-5325
m.schario@lkwnd.de



Region Vital St. Wendeler Land e. V.

Tina Noack, Louisa Nimsgern
T 06851 903-0
regionvital@wfg-wnd.de



Gemeinde Nohfelden

Stabsstelle Tourismus, Kultur
& Öffentlichkeitsarbeit
Lara-Zoé Brunk
T 06852 885-102
lara-zoe.brunk@nohfelden.de



Dr. Marianne Schario, Tina Noack, Lara-Zoé Brunk

gefördert durch:



Landkreis
**Sankt
Wendel**

GESUNDHEITSTAG FIT IN DER REGION

Mittwoch, 8. Oktober 2025,
13–18 Uhr

Gemeinschaftsschule
Nohfelden-Türkismühle
Trierer Str. 23
66625 Nohfelden

EINTRITT FREI

GESUNDHEITSAMT, REGION VITAL



NATIONALPARKGEMEINSCHAFT
NOHFELDEN

TAGES PROGRAMM

10 – 13 Uhr: Vorrangig für Unternehmen und Schulklassen
13 Uhr: Offizieller Auftakt durch Dennis Meisberger,
Erster Beigeordneter des Landkreises Sankt Wendel und
Bürgermeister Andreas Veit

- **13 Uhr** Wege aus der Stressfalle
FYB-Academy/Michael Hilgert
- **14 Uhr** Fit mit dem richtigen Fett
BRUNO ZIMMER e.K.
- **14 Uhr** Workshop (Selbst-)Führung
CaraVita Business
- **15 Uhr** Workshop Agile Arbeitsmethoden
CaraVita Business
- **15:30 Uhr** Hypnose mit der A-U-A Methode - Hypnose
erleben & verstehen
Tanja Herz-von Ehr - Hypnosecoach
- **16 Uhr** Workshop Gesunde Teams
CaraVita Business
- **17 Uhr** Digitales Gesundheitsmanagement
& körperliche Aktivität
Prof. Dr. Bloch, Dt. Sporthochschule Köln



ANGEBOTE MIT ANMELDUNG

Buchen Sie Ihren persönlichen Termin und profitieren Sie
von der individuellen Beratung!

- **Hörmessung & Beratung rund ums Thema Hören**
Auris Hörcenter GmbH
- **EMS-Training**
fitbox St. Wendel
- **Körperstabilitäts-Check (MFT-S3-Check)**
AOK Rheinland-Pfalz/Saarland
- **Individuelle Gesundheitsberatung**
Gesundheitsmanagement Perius
- **Stress-Pilot Check Up**
IKK Südwest
- **Rücken Gesundheits-Check**
Fitter Leben
- **Herzstress-Messung**
BarmeniaGothaer & BGF EMH
- **Wirbelsäulen-Screening**
BarmeniaGothaer & BGF EMH
- **Workshop-Area "New Work"**
CaraVita Business



ANGEBOTE OHNE ANMELDUNG

MEIN KÖRPER

- Blutzuckermessung
- Schritt für Schritt: Deine Fußgesundheit im Fokus
- Blutdruck- & Körperfettmessung
- Blutzucker-Messung, Blutdruck-Messung & Handhygiene
- Testung der Sehleistung
- Vitametrik - Messung der Beinlängendifferenzen

BEWEGUNG

- Check-Up der Koordination
- Bogenschießen
- Gehirnjogging
- Rehabilitationstherapie bei Schwindel
- Gesundheitsgeräte zum Anfassen
- Sportmobil
- Testen der Reaktionsfähigkeit - Blaze Pods

ERNÄHRUNG

- Verkostung von Bio-Ölen & Wichtigkeit von
Omega-3-Fettsäuren
- Gesundheitsförderliche Ernährung & Ernährungsquiz

ENTSPANNUNG UND PSYCHISCHE GESUNDHEIT

- Selbstfürsorge für Pflegende
- Selbsthilfe
- Klangschalen erleben
- Suchtprävention & Alkohol-Quiz
- »Bevor ich sterbe, möchte ich...«
- Perspektivwechsel: Einblicke in die Demenz
- Quiz über seelische, geistige und körperliche Gesund-
heit/Beeinträchtigung
- Mentale Stärke

SONSTIGES

- Selbsthilfe-Bus
- Wiederbelebungssimulation zum Mitmachen
- Naturkosmetik
- Spende deine alte Brille
- Healthy Athletes
- Erste Hilfe (prüfen - rufen - drücken)
- Selbstverteidigung
- Infomobil Landkreis Sankt Wendel - Vorstellung
Minecraft-Projekt
- Gesundheitsquiz rund um Gesundheit,
Pflege und Prävention
- Handmassage
- Ehrenamtsbörse - Finde dein Ehrenamt
- Typisierung Stefan-Morsch-Stiftung
- Inklusion vor Ort - Meinungsbild & Umfrage
- Glücksrad

