



GEMEINSAM GESUND IN LINZ

LINZER GESUNDHEITSTAG 2025



www.linzer-gesundheitstag.at

Neues Rathaus
Hauptplatz 1 - 5, 4020 Linz

Der Linzer Gesundheitstag wird ermöglicht
von Gesundheitsstadtrat Dr. Michael Raml.

FREITAG,
19. SEPT.
13 bis 18 Uhr



L_nz

PROGES
Wir schaffen Gesundheit

Herzlich willkommen!

Gesundheit ist vielfältig – und gerade Männer nehmen sie oft erst dann ernst, wenn es nicht mehr anders geht.

Der Linzer Gesundheitstag 2025 widmet sich deshalb – nicht nur, aber besonders – dem Thema **Männergesundheit** – informativ, unterhaltsam und praxisnah.

Es erwartet Sie heute ein abwechslungsreiches Programm: Gesundheits-Checks, Info-Stände, Mini-Workshops, Vorträge und Bewegungsimpulse – von **Sexualität und Stressbewältigung** über **gesunde Ernährung und Vorsorge** bis hin zu **Rausch- und Risikokompetenz**.

Dazu gibt es gesunde Snacks, interaktive Stationen und ein Gewinnspiel mit tollen Preisen.

Expert*innen beantworten Fragen und geben alltagstaugliche Tipps für ein gesünderes Leben. Unter anderem freuen sich auf Sie: Dr. Ulrich Guserl/„Mission Mann“, Rainer Schmidbauer/Institut für Suchtprävention, Gesundheitsschwester Julia Rehberger, Männerarzt Dr. Georg Pfau, sowie Kabarettistin, Autorin und Psychologin Mag. Isabella Woldrich, die den Tag mit einem humorvollen Kabarettprogramm abschließen wird.

Männergesundheit braucht mehr Aufmerksamkeit und Sie sind heute mittendrin – nutzen Sie die Gelegenheit, Neues auszuprobieren, Fragen zu stellen und Ihre Gesundheit aktiv in die Hand zu nehmen!!

Alle Infos:
www.linzer-gesundheitstag.at

18:00 Uhr Kabarett mit Mag. Isabella Woldrich

Mag. Isabella Woldrich ist Psychologin, Bestsellerautorin und Kabarettistin. Mit viel Charme, Humor und fachlicher Tiefe spricht sie über Beziehungen, Rollenbilder und das oft turbulente Zusammenspiel der Geschlechter. Beim Linzer Gesundheitstag bringt sie ihr Publikum mit einem pointierten Kabarettprogramm zum Lachen und zeigt: mentale Gesundheit darf auch unterhaltsam sein!



Programm

(nicht nur) für Männer

Eintritt
frei!

13:00 Uhr
bis
18:00 Uhr

- ✓ **Showprogramm am Vorplatz**
- ✓ **Interaktive Informations- und Mitmachstände**
Erste Hilfe, Männerberatung (Vorsorge, Suchtprävention, sexuelle Gesundheit etc.), gesund älter werden, gesunde Ernährung, Fitness und Sport u.v.m.
- ✓ **Impulsvorträge und Mini-Workshops**
Rausch und Risiko, Vitalpilze und Natur, Rollenbilder
- ✓ **Gesundheitsmessungen**
Blutzucker, Sauerstoffsättigung, Blutdruck
- ✓ **Slackline-Challenge im Innenhof**
- ✓ **Gewinnspiele**

Impulsvorträge und Mini-Workshops:

- 13:30 Uhr **Rausch und Risikokompetenz**
mit Rainer Schmidbauer, Institut für Suchtprävention
- 14:30 Uhr **Vitalpilze für gesunde Männer**
mit Gesundheitsschwester Julia Rehberger
- 15:30 Uhr **Rollenbilder** mit Dr. Ulrich Guserl, Mission Mann



www.linzer-gesundheitstag.at



Schön, dass Sie da sind!

Beim Linzer Gesundheitstag am 19. September 2025 im Neuen Rathaus Linz

*Stark sein
heißt nicht, alles
allein durchzustehen –
wann hole ich mir
Unterstützung?*

*Vorsorge ist kein
Zeichen von Schwäche,
sondern von
Verantwortung.*

*Wie kann
ich Stress abbauen,
bevor er krank macht?*

*Gesundheit ist
Familiensache – sie
geht uns alle an!*

*Männer reden nicht
über Gefühle? Zeit, das
zu ändern – meiner
Gesundheit zuliebe!*

*Ich gehe mit meinem
Auto regelmäßig zum
Service – warum nicht
auch mit meinem Körper?*

L_nz

PROGES
Wir schaffen Gesundheit