

## **Gesund Arbeiten und Wohnen leicht gemacht.** **Sonntag, 23. Februar 2020**

### **Beratung gesundes Licht!**

**09:00 - 09:55** DI Martin Kurz

Wie hängen Beleuchtung und Wohlbefinden zusammen? Auswirkungen von "gutem/schlechtem" Licht auf Gesundheit und Leistungsfähigkeit.

### **120 Jahre zu Hause werden**

**10:00 – 10:25** Karin Heimerl

120 Jahre - geht das in Ihrer Wohnung? Sie erhalten einfache Hinweise - Überraschung garantiert!

### **Dämmen – aber wie?**

**10:30 - 10:55** Andreas Stefanelli  
Christian Radlmair  
Alois Hirschmugl

Informationsaustausch mit Profis über jahrelange Erfahrungen mit verschiedenen Naturdämmstoffen und deren Anwendungsgebieten

### **Ökologischer Hausbau**

**11:00 - 11:55** Brigitta John, MBA

Ökologischer Hausbau und Wohnungsanierung. Was ist zu beachten bei Gestaltung und Ausführung.

### **Gesundwerden beim Sitzen**

**12:00-12:30** Andrea Erhard

"Rückentraining beim Sitzen". Ergonomische Stühle der letzten Generation tragen dazu bei. Kommen Sie und testen Sie unter Anleitung selbst.

### **Beratung gesundes Licht!**

**12:30 - 12:55** DI Martin Kurz

Wie hängen Beleuchtung und Wohlbefinden zusammen? Auswirkungen von "gutem/schlechtem" Licht auf Gesundheit und Leistungsfähigkeit.

### **Dämmen mit Schafwolle**

**13:00-13:25** Christian Radlmair,  
Alois Hirschmugl

Es werden konkrete Einbausituationen gezeigt. Schafwolle - 100% Natur - der Dämmstoff, der Naturstoff, der die Raumluft reinigt, die Akustik verbessert

### **Farbe und Wohnung**

**13:30-13:55** Karin Heimerl

Farbe ist eine Kraft für sich. Wir denken zu allererst farbig. Karin Heimerl zeigt auf, wie Farbgebungen in der Wohnung, am Arbeitsplatz wirken.

### **Holzfaser als Putzträger**

**14:00 – 14:25** Johannes Hirschmugl

Holzfaserplatten im Innenbereich  
Holzfaser als Fassadendämmung

### **Arbeiten mit Lehm**

**14:30-14:55** Johannes Hirschmugl

Montage und Verputzen von Lehmbau- und Holzfaserplatten. Praktische Anleitung zum Arbeiten mit Lehmspachtelungen

### **Vortrag über Tageslicht**

**15:00 - 15:25** DI Martin Kurz

Bring Tageslicht für deine Gesundheit in deine Wohnung oder auf deinen Arbeitsplatz.