

6. Gaweinstaler "GOLDBACHLAUF"



mit Gesundheitsstraße

20. September 2009

BEWERBE:

14.00 Uhr	KNIRPSENLAUF	500 m	<u>Jahrgang:</u> 2000 und jünger	4 €
14.30 Uhr	SCHÜLERLAUF	1.500 m	1994 - 1999	4 €
15.00 Uhr	FUN RUN	5.200 m		8 €
15.00 Uhr	FIT RUN	10.400 m		8 €
15.00 Uhr	TEAMBEWERB	5.200 m		24 €

Teambewerb: Frauen, Männer oder Mixed

Vereine, Schulen, Berufsgruppen, Firmen, Freunde, ...

Jeder Teilnehmer erhält einen Sportrucksack und kleine Geschenke

RAHMENPROGRAMM:

Ab 14.00 Uhr **GESUNDHEITSSTRASSE** (Blutdruck-, Blutzucker-, Körperfett- und Venendurchflussmessung der Beine, Lungenfunktionsmessung, Kohlenmonoxydmessung der Atemwege, Hörtest, Ernährungsrad, Gesundheitspass), „TUT GUT INFO-STAND“ des Gesundheitsforums NÖ.

15.00 Uhr **NORDIC-WALKEN** (jeder Teilnehmer erhält ein kleines Geschenk)

15.00 Uhr **KINDERSPIELFEST**

ANMELDUNG und Startnummernausgabe:

bis 45 Minuten vor dem Start, im Pfarrhof Gaweinstal

Veranstalter: „Gesunde Gemeinde“ Gaweinstal

Info: Ingrid Holzmann, 02574/2221-34, e-mail: holzmann@gaweinstal.gv.at

Weitere Informationen sowie die Ergebnisliste finden Sie im Internet auf der Gemeinde Homepage: www.gaweinstal.at unter der Rubrik „News“

*Für Speisen und Getränke
wird gesorgt!*



MARKTGEMEINDE
GAWEINSTAL





Veranstaltungen der Gesunden Gemeinde Gaweinstal



Mittwoch, 16. September

18.30 Uhr, **Gratisvortrag zum Thema: Nahrungsergänzungsmittel, Pro und Kontra**

Was sind sekundäre Pflanzenstoffe? Wie viel braucht mein Körper an Vitaminen und Mineralstoffen?
Referentin: Dr. Theresa Maier-Dobersberger, Fachärztin für Innere Medizin
Gaweinstal, **Gemeindeamt**

Gesundheitsstraße

Beim **6. Gaweinstaler Goldbachlauf** am **Sonntag, 20. September** wird eine Gesundheitsstraße eingerichtet. Dort können Sie eine Blutdruck-, Blutzucker- und Körperfettmessung sowie einen Hörtest vornehmen lassen.

Eine Durchblutungsmessung der Beine sowie eine Lungenfunktionsmessung und eine Kohlenmonoxydmessung der Atemwege werden ebenfalls angeboten.

Mittwoch, 30. 9., 14. 10., 19 Uhr
Dr. Nibaksh: **Gesprächsrunde**

Mittwoch, 28. 10., 19 Uhr, **Filmvortrag zum Thema „Panikattacken“ und anschließend Diskussion**

Mittwoch, 11.11., 25.11., 9.12.
19 Uhr, **Weitere Gesprächsrunden**
Gaweinstal, Volksschule



Donnerstag, 8. Oktober
19.00 Uhr,
Vortrag „Bachblüten“ – Hilfe

in Krisenzeiten, Referentin: Evelyn Marko, Wien; Blüten-Essenzen vermögen mit ihrer feinstofflichen Schwingungsenergie negative Seelen- und Gemütszustände zu harmonisieren, die Verbindung zur eigenen „inneren“ Stimme wieder herzustellen und das blockierte Energiepotential wieder in Fluss zu bringen.

Der Vortrag versucht einen kurzen, allgemeinen Einblick in die Bachblüten-Therapie und ihren gedanklichen Hintergrund zu geben, und am aktuellen Thema „Krisenzeiten“

entsprechende Blüten genauer vorzustellen. Gaweinstal, Volksschule

Dienstag, 13. Oktober
19.00 Uhr, **Vortrag „Hightechmedizin für die Behandlung von Rückenschmerzen“**

Referent: Dr. Ivan Dobrocky, Klinik in Wien/Döbling; Gaweinstal, Volksschule, kostenlos

Donnerstag, 12. November
19.30 Uhr; **Vortrag Kinesiologie & Co Alternative (Heil)Methoden und ihre Hintergründe**. Was haben Kinesiologie, Energieausgleich, Lichtbahnenheilung, Meditation und Co gemeinsam?

Referent: Franz Marschler (Ausbildung in div. Alternativen Heilmethoden), Hohenruppersdorf, Vortragort: Gaweinstal, Volksschule; € 5,- Eintritt

Dienstag, 17. November
19 Uhr; **HPV-Impfung – wie sinnvoll ist die Impfung gegen Gebärmutterhalskrebs?**

Kostenloser Vortrag von Dr. Wilhelm Binter, Gynäkologin in Gaweinstal
Gaweinstal, Volksschule

Pilates für Anfänger

mit Gabriele Hirtl
Dipl. Wellnesstrainerin und Gesundheits- und Krankenpflege
Ab 22. September
10 x jeden Dienstag um 20.05 Uhr
Gaweinstal, VS Turnsaal, 50min/
Einheit, Kostenbeitrag EUR 35,- für
10 Stunden.
Anmeldung Gemeindeamt, Bezahlung bei Kursbeginn.

Wollen Sie Ihr Aussehen verbessern und Ihre KRAFT u. BEWEG- LICHKEIT steigern?
Haben Sie Lust auf ein völlig neues Lebensgefühl?

Dann sollten Sie es einfach einmal mit Pilates versuchen. Einem Training, das Körper und Geist verändert.

Aerobic + Bauch, Bein, Po

Mit Nicole Rudolf
dipl. Aerobic Instructor
dipl. Wirbelsäulentrainerin
Ab 21. September 10 x jeden Montag, Schrick, Alte Volksschule
17.45 – 18.35 (max. 15 Teilnehmer)
Bitte Gymnastikmatte mitbringen!
Kursbeitrag: € 25,- für 10 Stunden;
Bezahlung bei Kursbeginn.

Bewegungsprogramm

Die zu bezahlenden Beiträge für das Bewegungsprogramm gelten ausschließlich für die Einwohner der Marktgemeinde Gaweinstal. Anmeldungen von auswärtigen Teilnehmern werden nur nach vorhandenen Plätzen entgegengenommen und diese erhalten keine Förderung.
Kursanmeldungen werden ab Donnerstag, 10. September, entgegengenommen:

Kinderturnen für Volksschulkinder (6-10J.)

Mit VL Brigitte Eory **Ab 1. Oktober** 10 x jeden Donnerstag, 14-15 Uhr; Gaweinstal, Turnsaal der Volksschule Turnbeitrag EUR 15,- für 10 Turnstunden. Max. 20 Kinder. Anmeldung und Bezahlung beim Gemeindeamt.

Mutter/Vater-Kind-Turnen

Mit VL Brigitte Eory
Ab 1. Oktober 10x jeden Donnerstag, 15-16 Uhr, Gaweinstal, Turnsaal der Volksschule
Turnbeitrag: EUR 15,- für 10 Turnstunden. Max. 15 Kinder.
Anmeldung und Bezahlung beim Gemeindeamt.

Dance & Move

Tanz für Kinder und Jugendliche mit Tamara Kurzbauer in Schrick, ehem. Volksschule
Ab 3. Oktober jeden Samstag
Für 5-8Jährige: von 14 – 15 Uhr;
Für 9-13Jährige: von 15 – 16 Uhr
Kosten : € 30,- (15-20Std.)
Für Fortgeschrittene: von 16-18 Uhr
Kosten € 50,-; Anmeldung unter 0650/3446696

Ab Jänner

Yoga mit Kindern
ab 6 Jahren
Mit Helga Brückl
(dipl. Kinder-Yogalehrerin)

Wirbelsäulengymnastik „Stärkung der Rückenmuskulatur“

mit Nicole Rudolf
dipl. Aerobic Instructor und
dipl. Wirbelsäulentrainerin
Ab 24. September
10 x jeden Donnerstag von
18.30 – 19.30 Uhr
Gaweinstal, VS Turnsaal.
Max. 25 Teilnehmer
Kostenbeitrag:
EUR 25,- 10 Stunden
Anmeldung Gemeindeamt
Bezahlung bei Kursbeginn.

Wirbelsäulengymnastik

Mit Nicole Rudolf, dipl. Aerobic Instructor, dipl. Wirbelsäulentrainerin
Ab 21. September 10 x jeden Montag, Schrick, Alte Volksschule
18.45 – 19.35 (max. 12 Teilnehmer) Immer mehr Menschen klagen über Rückenprobleme. Dieses Gymnastikprogramm ist ein spezielles Kräftigungs- und Mobilisationsprogramm für Rumpfmuskulatur zur Verbesserung der Körperhaltung und der –wahrnehmung.
Es beinhaltet gezielte Übungen zur Entlastung der Wirbelsäule sowie Kräftigung und Dehnung betroffener Muskelpartien.
Bitte Gymnastikmatte mitbringen!
Kursbeitrag: € 25,- für 10 Stunden;
Bezahlung bei Kursbeginn.