

# "4. Gaweinstaler GOLDBACHLAUF"



mit Gesundheitsstraße

**23. September 2007**

## BEWERBE:

14.00 Uhr	<b>KNIRPSENLAUF</b>	500 m	<u>Jahrgang:</u> 1998 und jünger	3 €
14.30 Uhr	<b>SCHÜLERLAUF</b>	1.500 m	1992 - 1997	3 €
15.00 Uhr	<b>FUN RUN</b>	5.000 m		7 €
15.00 Uhr	<b>FIT RUN</b>	10.000 m		7 €
15.00 Uhr	<b>TEAMBEWERB</b>	5.000 m		21 €

Teambewerb: Frauen, Männer oder Mixed

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

Jeder Teilnehmer erhält ein T-SHIRT

## RAHMENPROGRAMM:

Ab 14.00 Uhr **GESUNDHEITSSTRASSE** (Blutdruck- und Blutzuckermessen, Venendurchflussmessung, Lungenfunktionstest .....),  
„TUT GUT INFO-STAND“ des Gesundheitsforums NÖ.

15.00 Uhr **NORDIC-WALKEN**

15.00 Uhr **KINDERSPIELFEST** im Pfarrhof Gaweinstal

## ANMELDUNG und Startnummernausgabe:

bis 45 Minuten vor dem Start, im Pfarrhof Gaweinstal

Veranstalter: „Gesunde Gemeinde“ Gaweinstal

Info: Ingrid Holzmann, 02574/2221-14, **e-mail:** [holzmann@gaweinstal.gv.at](mailto:holzmann@gaweinstal.gv.at)

Weitere Informationen sowie die Ergebnisliste finden Sie im Internet auf der Gemeinde Homepage: [www.gaweinstal.at](http://www.gaweinstal.at) unter der Rubrik „News“



**Bjobauern aus unserer Gemeinde**

**bieten Schmankerln an!**



MARKTGEMEINDE  
GAWEINSTAL



**Gesundheitsstraße**  
Beim **4. Gaweinstaler Goldbachlauf** am Sonntag, den **23. September** wird eine Gesundheitsstraße eingerichtet.

Dort können Sie Blutdruck- und Blutzucker messen lassen sowie an einer Venendurchflussmessung und einem Lungenfunktionstest teilnehmen. Nützen Sie dieses kostenlose Angebot!

\*\*\*\*\*

**Mittwoch, 3. Oktober**, 18.30 Uhr, „**Wild und mutig**“ Wildbret-Kochkurs mit Karin Leisser, Gaweinstal, Hauptschule,

Kosten: Euro 12,-; max. 15 Personen; Anmeldung Gemeindeamt bis Ende September

\*\*\*\*\*

**Mittwoch, 17. Oktober**, 17-20 Uhr, „**Seifenworkshop**“ Naturseife selbst herstellen mit Elke Holly, Ernährungsberaterin und Weinviertler Kräuterführerin, in Martinsdorf, Kindergarten

Kosten: Euro 25,-, 1/2 kg Seife zum Mitnehmen sind in Kostenbeitrag inbegriffen. Mindestens 8, max. 15 Personen; Anmeldung Gemeindeamt bis 8. Oktober

**Dienstag, 6. November**, 19.00 Uhr, **Vortrag mit Professor Dr. Rotraud Perner**, Themen „Salutogenese“ – gesundheitsförderliche Lebenshaltung; „Depression – Es gibt einen Ausweg“, Gaweinstal, Volksschule – Euro 3,- Eintritt

\*\*\*\*\*

**Samstag, 17. November**, 14-18 Uhr, „**Mutter/Vater-Kind-Kochkurs**“ mit Elke Holly, Gaweinstal, Hauptschule, Kosten: € 22,- inkl. Kochmaterial und Rezepte, max. 8 Erwachsene und Kinder; Anmeldung Gemeindeamt bis 5. November.

tag, 19.00 – 20.00 Uhr, Gaweinstal, VS Turnsaal, max. 20 Teilnehmer  
Kostenbeitrag: EUR 15,- für 10 Stunden; Bezahlung bei Kursbeginn. Anmeldung bis 21. September beim Gemeindeamt.

\*\*\*\*\*

**Aerobic mit Nicole Rudolf**, Fitnesstrainerin, **ab 25. September** – 10 x jeden Dienstag, 18.30 bis 19.30 Uhr und 19.30 bis 20.30 Uhr, Gaweinstal, Turnsaal VS

Diese Stunde bietet Fatburning pur. Nach dem Aufwärmen studieren wir zu toller, motivierender Musik eine Choreografie ein und fördern so neben Ausdauer und Fettverbrennung auch für die Freude zur gemeinsamen Bewegung. Max. 25 Teilnehmer

Kostenbeitrag: EUR 15,- für 10 Stunden; Bezahlung bei Kursbeginn; Anmeldung bis 18. September beim Gemeindeamt.

## Bewegungsprogramm



### Walk- und Lauftreff

Wir laden Sie wieder ein, mit uns zu walken und zu laufen. Erleben Sie die Natur um Gaweinstal beim Walk- und Lauftreff und bringen Sie dabei ihren Kreislauf auf Touren.

**Jeden Mittwoch, 18.30 Uhr**. Treffpunkt beim Gemeindeamt Gaweinstal; **Beginn: Mittwoch, 5. September**

### Hip-Hop

Marlene Manschein lädt alle Mädchen und Burschen zum HIP-HOP-Turnen ein.

Der Kurs wird **ab Oktober** in der Volksschule in Gaweinstal abgehalten. Nähere Infos unter 0664-3960256!

\*\*\*\*\*

**Kinderturnen für Volksschulkinder (6 – 10 Jahre)** Mit VL Brigitte Eory **Ab 4. Oktober** – 10

x jeden Donnerstag, 14.00–15.00 Uhr, Gaweinstal, Turnsaal der Volksschule Turnbeitrag: EUR 10,- für 10 Turnstunden. Anmeldung und Bezahlung bis 28. September beim Gemeindeamt.

\*\*\*\*\*

### Wirbelsäulengymnastik

„Stärkung der Rückenmuskulatur“ mit Dorota Rochacz, Physiotherapeutin **Ab 27. September** – 10 x jeden Donners-