

AKTION



**GESUNDE
GEMEINDE**

Programm Frühjahr 2008

Anmeldungen: Dagmar Wintermayr, Gemeindeamt St. Gilgen,
Tel.: 06227/2445-75, Fax: 06227/8175, mail: kassa@gemgilgen.at

TROMMELWORKSHOP für Erwachsene

Kursleiterin: **Veronika Konrad** – Trommel- und Rythmuspädagogin
Trommeln mobilisiert neue Kräfte, fördert die Kreativität, befreit den Kopf, kanalisiert Stress, eröffnet weitere Ressourcen, entspannt den Körper, steigert Kraft und Ausdauer.

Gemeinsam werden wir westafrikanische Rhythmen auf Djemben spielen, Entspannungsübungen machen und vor allem das Wichtigste beim Trommeln, nämlich den Spaß nicht zu kurz kommen lassen.

Mitzubringen sind bequeme Kleidung, Neugierde und gute Laune.

WANN: Samstag, 15. März/14.00 bis 17.00 Uhr (Anmeldeschluss: Fr. 7.3.08)
Musikraum der Hauptschule St. Gilgen

Kursbeitrag € 25,00 / Trommeln werden zur Verfügung gestellt
(max. 12 TN)

QIGONG

Wochenendkurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Kursleiterin Frau **Maria Neuhardt**
Turnhalle in der Volksschule St. Gilgen

Beginn: Fr. 7.3.08 von 18.00 – 20.00 und Sa. 8.3.08 von 10.00 – 14.00 Uhr
Kursbeitrag € 40,00

ERLEBNISTURNEN FÜR KINDER von 4-6 Jahre

Kursleiterinnen: **Claudia Sams** und **Barbara Reitsamer**

Kindergartenpädagoginnen im Kindergarten St. Gilgen

Turnhalle der Hauptschule St. Gilgen

Beginn: Dienstag, 15. Jänner/17.15-18.15 Uhr

10 Nachmittage, Kursbeitrag € 30,00

AEROBIC

Kursleiterin **Petra Engel**

Turnhalle der Volksschule St. Gilgen

Beginn: Dienstag, 26. Feb./18.30 – 19.30 Uhr

10 Abende, Kursbeitrag € 30,00

UN-KRÄUTER AM WEGESRAND

Kursleiterin **Inge Regl-Wretschnig - Kräuterpädagogin**

Un-Kräuter Kennen – Schätzen – Schützen – Genießen

Samstag, 31. Mai/14.00 bis 16.00 Uhr - Arboretum Abersee

Beitrag € 9,00/Person (Kinder frei)

YOGA

Kursleiter: **YogiLEO**

Sonnengruß + Yoga + Progressive Muskelentspannung nach Jacobson + geführte Entspannung

Bewegungsraum im Kindergarten St. Gilgen

Beginn: Mittwoch, 26. März/19.00 – 20.50 Uhr

8 Abende, Kursbeitrag € 80,00

Die 7 Tibeter

Kursleiter: **YogiLEO** (Leo Ritzer), Yogalehrer, Meditationslehrer, Reikimeister

Die 7 Tibeter können ohne großen Zeitaufwand jedem helfen, sich um Jahre jünger zu fühlen und auch so auszusehen, an Vitalität zu gewinnen und größeres Wohlbefinden zu erlangen. Alle Systeme im Körper werden reguliert, Hormone, Kreislauf,

Zellerneuerung und unsere emotionale Stabilität wird stark beeinflusst. Das Atmen spielt eine wichtige Rolle bei diesen Übungen. Mitzubringen sind: Decke, Socken

Bewegungsraum im Kindergarten St. Gilgen

Beginn: Mittwoch, 26. März/18.00 – 18.45 Uhr

4 Abende, Kursbeitrag € 21,00

WIRBELSÄULENGYMNASTIK für Frauen und Männer

Kursleiterin **Mag. Irene Lindner**

Turnhalle der Hauptschule St. Gilgen

Beginn: Montag, 3. März/18.30 - 19.30 Uhr

10 Einheiten - Kursbeitrag € 30,00

"FIT IN DEN SOMMER"

Funktionelle Gymnastik für alle – mit **Monika Haas**

Turnhalle der Hauptschule St. Gilgen

Beginn: Dienstag, 25. März/18.30 – 19.30 Uhr

10 Abende, Kursbeitrag € 30,00

LAUFEN NACH DER WINTERPAUSE

Kursleiter: **Johannes Hosp**

Turnhalle der Hauptschule St. Gilgen

Beginn: Anfang März 2008 / genauer Termin wird bei Interesse bekannt gegeben!

CORE Training

Kursleiterin: **Karina Leitner** (Dipl. Wellness- u. Gesundheitstrainerin für Bewegung)

Problemzonen effektiv straffen und formen plus abwechslungsreichem

Rückentraining!

Ein dynamisches Rundum-Training, das Bauch, Beine und Po in kurzer Zeit in Bestform bringt.

Vereint u. a. Elemente aus Yoga, Pilates und Feldenkrais.

Turnhalle der Volksschule St. Gilgen

Beginn: Donnerstag, 28. Feb./19.00 – 20.00 Uhr

5 Abende, Kursbeitrag € 20,00

BEWEGLICHKEIT ERHALTEN UND FÖRDERN

Fortsetzung der Gymnastik - Alter ab ca. 50 Jahren

Kursleiter Herr **Wolfgang Moosgassner**

Turnhalle der Volksschule St. Gilgen

Beginn: Montag, 25. Feb./18.00 Uhr

10 Abende, Kursbeitrag € 30,00

Gruppenprogramm „RAUCHFREI“

Rauchfrei im Alltag – Beginnen SIE jetzt.....denn Sie sind nicht alleine damit!

Jeder zweite Raucher bzw. Raucherin denkt daran, aufzuhören. Es ist schwierig – Wir helfen Ihnen gerne dabei!

Es gibt viele gute Gründe für den Rauschstopp:

- Frei durchatmen können
- Atembeschwerden lindern
- Durchblutungsprobleme vermeiden
- Herzinfarkt und Krebs vorbeugen
- Sich frei und unabhängig fühlen
- Ein gutes Vorbild für Kinder sein
- Besser riechen und schmecken können
- Geld sparen

In einer Gruppe Gleichgesinnter ist es viel leichter mit dem Rauchen aufzuhören!
Deshalb bieten wir Ihnen in Ihrer Gesunden Gemeinde St. Gilgen Gruppenschulungen an.

**Infoveranstaltung: Freitag, 29. Februar 2008
19.00 Uhr Gasthof Kendler, St. Gilgen, Kirchenplatz
Frau Mag. Maria Gstach/Psychologin und
Raucherberaterin – Salzburger Landeslinik**

Testgerät zur Kohlenmonoxydmessung steht kostenlos zur Verfügung.

ÄRZTE UND GESUNDHEITSEINRICHTUNGEN IN ST. GILGEN

<p>Dr. Peter KOWATSCH Arzt für Allgemein-, Notfall- und Sportmedizin Salzburgerstraße 4, 5340 St. Gilgen Tel.: 06227/23 07 / Fax:06227/73 32 20 Mail: p.kowatsch@pobox.com Ordination: Mo, Mi, Do, Fr 7.30-11.30 Uhr Mo, Fr 18.00-19.00 Uhr Sa nach Vereinbarung</p>	<p>Dr. Alexander FRANZ (Wahlarzt) Arzt für Allgemeinmedizin, Diplom - Komplementäre Medizin, Akupunktur Salzburgerstraße 6, 5340 St.Gilgen Tel.: 0676/75 122 76 Ordination St.Gilgen: Di, Fr 18.00-20.00 Uhr</p>
<p>Dr. Thomas STANGL Arzt für Allgemeinmedizin-Notarzt-Akupunktur- Arbeitsmedizin Steinklüftstraße 12, 5340 St.Gilgen Tel.: 06227/72 72 /Fax: 06227/72 72 23 Ordination: Mo, Di, Mi, Fr 8.00 – 12.00 Uhr Di, Fr 18.00 – 19.00 Uhr Sa 8.00-11.00 Uhr</p>	
<p>Dr. Bernhard RITZBERGER-LÖCKER Facharzt für Zahnheilkunde Aberseestraße 11A, 5340 St.Gilgen Tel: 06227/ 22 82 / Fax: 06227/22 82 75 Ordination: Di, Mi, Do, Fr 8.00 - 12.00 Uhr Di, Mi, Do, Fr 14.00 - 18.00 Uhr Sa 09.00 - 12.00 Uhr</p>	<p>Dr. Lorenz KOHNHAUSER (Wahlarzt) Facharzt für Zahnheilkunde Schwarzenbrunnerstraße 3, 5340 St.Gilgen Tel.: 06227/ 27 0 63 / Mail: l.kohnhauser@aon.at Ordination: Mo, Di, Mi, Do 9.00-13.00 Uhr und 14.00 – 17.30 Uhr Fr 8.00 - 12.00 Uhr</p>
<p>Dr. Annette STEINMETZ Facharzt für Zahnheilkunde Aberseestraße 7, 5340 St.Gilgen Tel.: 06227/ 20 4 29 / Fax: 06227/20 4 99 Mail: office@densibile.at Ordination: Mo 8.00-19.00 Uhr Di, Mi, Do 08.00 -17.00 Uhr Fr 08.00 – 12.00 Uhr</p>	
<p>Dr. Walter HAFNER Gynäkologe Salzburgerstraße 6, 5340 St.Gilgen Tel.: 06227/27 0 73 / Fax: 06227/27 0 73 4 Mail: dr.w.hafner@aon.at Ordination: Mo 15.00 - 18.00 Uhr Di 8.00 - 11.00 Uhr Mi 8.00 - 11.00, 15.00-18.00 Uhr Do, Fr 8.00 - 12.00 Uhr</p>	<p>Dr. Robert SCHNEIDER (Wahlarzt) Facharzt für Augenheilkunde & Optometrie, Kontaktlinseninstitut Salzburger Straße 6, 5340 St.Gilgen Tel.: 06227/ 27 0 73 Mail: info@augendoktor.at Ordination: Di - Fr 8.00-12.00 Uhr Mi 13.00 – 18.00 Uhr</p>
<p>PARACELSUS-APOTHEKE St.Gilgen Mag. Wolfgang Grünwald KEG Raintal 2, 5340 St.Gilgen Tel.: 06227/ 24 06/Fax: 06227/24 06 4 Mail: paracelsus-apotheke-stgilgen@aon.at</p>	<p>KOGLER Elisabeth Hebammenpraxis Waldstraße 243, 5342 Abersee Tel.: 0664/41 572 41 Mail: elisabeth.kogler@telering.at</p>
<p>HILDEGARDZENTRUM Ambulatorium für Physio- und Psychotherapie Massagen, Lymphdrainage, Shiatsu, Kräuter- bäder, Farbpunktur Winkl 80, 5340 St. Gilgen Tel.: 06227/73 91 Fax: 06227/2318-79 Mail: europakloster.gutaich@aon.at Anmeldezeiten: Mo - Fr 8.30 - 11.30 Uhr Mo - Mi 14.30 - 16.00 Uhr</p>	<p>HEITZENBERGER Irene Fachpraxis für Physiotherapie und Heilgymnastik, Ultraschall Pöllach 93, 5340 St. Gilgen Tel.: 06227/74 79, Termin nach Vereinbarung</p>