



## Programm Frühling 2020

Anmeldungen für alle Kurse und Vorträge erforderlich:

Dagmar Wallner, Gemeindeamt St. Gilgen

Tel.: 06227/2445-75, Email: [kassa@gemgilgen.at](mailto:kassa@gemgilgen.at)

### *Erste Hilfe Auffrischkurs* Rotes Kreuz Strobl

*Ganz ehrlich – wann war Ihr letzter Erste Hilfe Kurs?  
Wenn Sie zu einem Unfall kommen, wenn sich wer verletzt, wenn eine Person Ihre Hilfe benötigt, wenn..... – wissen Sie was zu tun ist?*

***Frischen Sie Ihr Wissen auf – jeder ist verpflichtet zu helfen und niemand soll sich vor einer Hilfeleistung fürchten!***

- Kursinhalt:
- Notruf, Rettungskette
  - Lagerungsarten
  - Lebensrettende Sofortmaßnahmen, stabile Seitenlage, Reanimation
  - Defibrillation
  - Maßnahmen bei Blutungen, Wundversorgung
  - Schockbekämpfung
- Kursort: - Neue Mittelschule St. Gilgen
- Kurstermine: - Mittwoch 1.4. und Donnerstag 2.4.2020, jeweils 18 bis 22 Uhr
- Beitrag: - € 60,00 pro Teilnehmer für beide Termine (davon werden € 20 für St. Gilgener von der Gesunden Gemeinde übernommen)

Da dieser Kurs laut Arbeitsstättenverordnung für den Ersthelfer als Auffrischung gültig ist, werden bei der Anmeldung folgende Daten benötigt:

Name, Geburtsdatum, Sozialversicherungsnummer, Versicherungsanstalt, Name und Anschrift des Dienstgebers

Aufgrund des umfangreichen Kursinhaltes, werden die Themen auf zwei Abende aufgeteilt!

## *Werde geistig und körperlich STARK durch „Kickboxen“*

Du willst etwas für deine Fitness tun, Selbstverteidigung lernen, nette Leute kennen lernen? Dann schau vorbei und werde Teil des Teams. Das abwechslungsreiche Training ist geeignet für Jung und Alt (ab 12 Jahre....)

Es wird von einem erfahrenen und staatlich geprüften Trainerteam geleitet. Beweglichkeit, Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Koordinationsfähigkeit gepaart mit Disziplin, Mut, Ehrgeiz und Taktik sind bei dieser modernen Kampfsportart gefragt.

<b>Kursleitung:</b>	<b>Martin Jevsinek</b> , 4. Meistergrad Schwarzgurt, Landestrainer Salzburg, Europameister 2006, <b>Isabella Oberhauser</b> , staatl. geprüft. Basic Instructor, Schwerpunkt K1 Vollkontakt Kickboxen
<b>Ort:</b>	<b>Turnhalle der Volksschule St. Gilgen</b>
<b>Termin:</b>	<b>jeden Dienstag und Donnerstag / Kurs läuft bereits – Einstieg jederzeit möglich von 19.00 - 21.00 Uhr</b>
<b>Kursbeitrag:</b>	<b>€ 170,00 für Erwachsene € 120,00 für Schüler/Studenten jeweils pro Semester</b>

## *Ausgleichs- und Gesundheitsgymnastik für Junggebliebene*

Durch gezielte Übungen - in einem abwechslungsreichen Programm mit Musik - erhalten und verbessern wir die Beweglichkeit, Ausdauer sowie Koordination und somit das gesamte Wohlbefinden.

Mitzubringen: Gymnastikbekleidung und -schuhe, Matte

<b>Kursleiterin:</b>	<b>Gerda Lacher</b>
<b>Ort:</b>	<b>Turnhalle der Volksschule St. Gilgen</b>
<b>Termin:</b>	<b>jeweils Mittwoch von 17.30 – 18.45 Uhr – Kursbeginn 19.2.2020 - Einstieg jederzeit möglich!</b>
<b>Kursbeitrag:</b>	<b>€ 60,00 für 10 Einheiten</b>

## *Faszienpilates*

Im Faszienpilates kombinieren wir Pilatesübungen, Übungen aus dem Faszientraining und massieren mit einer Schaumstoffrolle unseren Körper. Durch die Anwendung der Rolle gelangen wir tief unter die Haut und können so die verklebten oder verdrehten Faszien, die oft Schmerzen verursachen bearbeiten. Durch dieses Training wird die Muskulatur gekräftigt, die Beweglichkeit verbessert und Verspannungen gelöst.

<b>Kursleiterin:</b>	<b>Evelyn Schorn, Dipl. Gesundheits-, Pilates- und Medical Personaltrainerin</b>
<b>Ort:</b>	<b>Eltern-Kind-Zentrum im Seniorenwohnhaus</b>
<b>Termin:</b>	<b>Kurs läuft bereits, jeweils Donnerstag um 8.15 Uhr Einstieg jederzeit möglich</b>
<b>Kursbeitrag:</b>	<b>€ 80,00 für 10 Einheiten</b>

**VORTRAG**  
*„Medizinische Notfälle bei Kindern“*

**Ein Kurs für (werdende) Eltern, Erziehungsberechtigte, Pädagoginnen und Pädagogen – Wissen schützt!**

Aller Vorsicht zum Trotz, ein Notfall ist schnell da. Richtige und schnelle Reaktion ist dann ausschlaggebend.

Kinderärztinnen und Kinderärzte vermitteln in diesem Kurs theoretisches und praktisches Wissen zu den wichtigsten Fragestellungen:

- Wie reagiere ich richtig in Notfällen mit meinem Kind?
- Welche Gefahren lauern im Alltag?
- Worauf muss ich bei einem Notfall achten:

**Referent:** Dr. Holger Förster, Kinderarzt  
**Ort:** Eltern-Kind-Zentrum im Seniorenwohnhaus in St. Gilgen  
**Termin:** Freitag, 27. März 2020 von 14 - 18 Uhr  
**Kursbeitrag:** € 20,00 (Restbetrag wird von der Gesunden Gemeinde übernommen)  
**Anmeldung bitte bis 13.3.2020 unter: 0664/1449881**

Veranstaltung in Zusammenarbeit mit dem Eltern-Kind-Zentrum und Gesunder Gemeinde

*„Schach spielen lernen“*

**Ein Schnuppervormittag zum Kennenlernen und Ausprobieren!**

Die Wilhelm Steinitz Schachakademie lädt alle Interessierten, Anfängerinnen und Anfänger, Profis, Kinder und Erwachsene recht herzlich ein, die Faszination des Schach spielens durch individuelle Trainingsmethoden kennen zu lernen.

Bei Interesse wird gerne anschließend ein Schachkurs organisiert.

**Referent:** Trainerin/Trainer der Schachakademie  
**Ort:** Aula der Neuen Mittelschule  
**Termin:** Samstag, 7. März 2020, von 09:30 bis 11:30 Uhr  
**Kursbeitrag:** Eintritt frei  
**Anmeldung bitte bis 5.3.2020 unter: 0664/1449881**

Veranstaltung in Zusammenarbeit mit dem Eltern-Kind-Zentrum und Gesunder Gemeinde

**NOTFALLNUMMERN**

Rettung	144
Ärztenotdienst	141
Apothekenruf	1455
Gesundheitshotline	1450
Feuerwehr	122
Polizei	133
Euro-Notruf	112
Bergrettung	140
Wasserrettung	144
Telefonseelsorge	142
Notrufdienst für Kinder und Jugendliche	147
Frauennothilfe	0800/222555
Giftnotfälle	01/4064343
Opfernotruf	0800/112112

**ÄRZTE in St. Gilgen, Winkl, Abersee und Fuschl**

**Seenpraxis**

Ärzte für Allgemeinmedizin, Notfall- Sprengelarzt

Dr. Peter Kowatsch- St.Gilgen: 06227/2307

Dr. Tamme Casjens – Fuschl: 06226/8680

**Fachärzte für Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde**

Dr. Annette Steinmetz: 06227/20429

Dr. Lorenz Kohnhauser: 06227/27063

Dr. Bernhard Ritzberger-Löcker: 06227/2282

**Facharzt für Augenheilkunde**

Dr. Robert Schneider: 06227/27073

**Apotheke**

Mag. Wolfgang Grünwald: 06227/2406