



Gesunde Gemeinde Winter 2018

Liebe SeewalchnerInnen!

Das alte Sprichwort „Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen“ ist als gut gemeinter Ratschlag zu verstehen, der in der heutigen, schnelllebigen Zeit stark an Bedeutung gewonnen hat. Es bedeutet nicht nur bei Kräften zu bleiben, sondern vielmehr sich ganz bewusst für eine „Mahlzeit“ zu entscheiden, sich für das Essen auch ausreichend Zeit zu nehmen – in angenehmer Atmosphäre, zuhause im Familienkreis, mit Freunden oder auch im Beruf.

Genießer leben gesünder!

Sich alltäglich zu verwöhnen und das Essen zu genießen wirkt nachweislich auf unsere Gesundheit. Genießen hebt die Stimmung und steigert das Selbstbewusstsein und die Leistungsfähigkeit.

Zudem sind Genießer öfter optimistisch, glücklich, ausgeglichener und auch zufriedener.

In diesem Sinne wünschen wir eine genussvolle und besinnliche Weihnachtszeit.

Das Team der „Gesunden Gemeinde“ freut sich Ihnen wieder ein vielfältiges Programm an gesundheitsfördernden Maßnahmen für das Frühjahr 2019 anbieten zu können.

Für die Gesunde Gemeinde:

Andrea Mayr

Arbeitskreisleiterin

Mag. Johann Reiter

Bürgermeister

„Herz bleib g` sund“ – Schwerpunkt „herz.gesund.leben“

Unsere Gesunde Gemeinde Seewalchen beteiligt sich in den Jahren 2019 – 2020 am Schwerpunkt „herz.gesund.leben – Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen“ des Landes Oberösterreich.

Innerhalb der nächsten zwei Jahre werden wir verschiedene Aktivitäten unter diesem Schwerpunkt planen und umsetzen.

Folgende Angebote sind bereits in Vorbereitung:

- Blutdruckmessaktion
- Vortrag „Frauenherzen schlagen anders“
- Kochworkshop „Was das Herz begehrt“
- Kochworkshop „Raffinierte Getreideküche – wertvoll, modern, köstlich“
- Bewegungsworkshop „Mein Herz-Kreislauf“
- Vortrag „Stress tut dem Herz nichts Gutes“

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme und werden selbstverständlich die Termine rechtzeitig bekannt geben!

Stammtisch für pflegende Angehörige

Jeden 2. Montag im Monat – kostenloser Treffpunkt um 19.30 Uhr im Heimathaus Schörfling. Geleitet wird der Stammtisch von Frau DGKS Ruth Prucha.

Informationen dazu erhalten Sie unter
Tel.: 0660/5205464

Folgende Termine finden im 1. Halbjahr 2019 statt. Bei den verschiedenen Treffen werden wechselnde Themen besprochen.

1. Treffen: 14.01.2019

11.02.2019: Tag der offenen Tür

2. Treffen: 11.03.2019 3. Treffen: 08.04.2019

4. Treffen: 13.05.2019 5. Treffen: 03.06.2019

08.07.2019: Ausflug



Termine / Veranstaltungen

Feldenkrais

Freitag, 25.01.2019, 17.30 – 18.45 Uhr und 19.00 – 20.15 Uhr
01.02., 08.02., 15.02., 01.03.2019

Freitag, 15.03.2019, 17.30 – 18.45 Uhr und 19.00 – 20.15 Uhr
22.03., 29.03., 05.04., 12.04.2019

Leitung: Waltraut Wiederkehr, dipl. Feldenkraislehrerin und
gew. Masseurin

Ort: Landesmusikschule Seewalchen, Ballettraum

Dauer: jeweils 5-mal á 75 Minuten

Kosten: € 60,00

Anmeldung und Info: Waltraut Wiederkehr

w.wiederkehr@gmail.com

Feldenkrais

Dienstag, 08.01.2019 – 02.07.2019, 17.15 – 18.30 Uhr (ohne
19.02., 05.03., 27.03., 16.04., 23.04.,)

Leitung: Natascha Kaneider, Feldenkraislehrerin

Ort: Landesmusikschule Seewalchen, Ballettraum

Dauer: 22-mal á 75 Minuten

Kosten: € 40,00 pro Viererblock, Schnupperstunde € 12,00

Anmeldung und Info: Natascha Kaneider 0676/5546796,

m.kaneider@gmx.at

Wirbelsäulenfunktionsturnen

Dienstag, 08.01.2019, 8.30 + 10.00 Uhr

Mittwoch, 09.01.2019, 8.30 + 10.00 Uhr

Leitung: Christine Pölzleithner, geprüfte Pilates und
Wirbelsäulentrainerin

Ort: Landesmusikschule Seewalchen, Ballettraum

Dauer: 10-mal á 75 min.

Kosten: € 75,00

Anmeldung und Info: Christine Pölzleithner, Tel.: 0664/9592968

YogaLUft: Ab ins neue Jahr – mit Yoga

Zeit ganz für sich und seinen Körper nimmt man sich leider oft zu wenig – nimm dir diese Zeit in deiner Yogastunde! Yoga kann Kraft tanken für den Alltag, Sport, Dehnen, ein Ausgleich im stressigen Alltag und vieles mehr sein. Probiere aus, die Einheiten sind sowohl für Yoga-Neulinge als auch Erfahrene.

Mittwoch, 26.01. – 10.04.2019, 17.30 – 18.45 Uhr

Leitung: Luca Kretz

Dauer: 12-mal á 75 Min. (20.02. entfällt)

Ort: Pfarre Seewalchen, Chorraum

Kosten: € 8,00/Einheit

Anmeldung und Info: Luca Kretz 0681/10600468 oder yogaluft-
byluca@gmail.com

Wirbelsäulenfunktionsturnen

Dieses effektive Wirbelsäulentraining umfasst gezielte Mobilisierungs-, Kräftigungs- und Dehnübungen, welche sowohl zur Vorbeugung von Rückenschmerzen als auch zu einer Verbesserung von bereits bestehenden Rückenbeschwerden dienen.

Montag, 07.01. – 15.04.2019, 19.30 – 20.30 Uhr

Mittwoch, 09.01. – 17.04.2019, 19.00 – 20.00 Uhr

Leitung: Cornelia Donev

Ort: Landesmusikschule Seewalchen, Ballettraum (Mittwoch) bzw.
Pfarrhaus der evang. Pfarre, Kindergottesdienstraum (Montag)

Dauer: 15-mal á 60 min.

Kosten: € 98,00

Anmeldung und Info: Cornelia Donev, Tel.: 0664/4636416,
cornelia.donev@gmail.com

**Bewegung ist gesund.
Bewegung hält jung.
Bewegung kann glücklich machen.**

Qi Gong zum Schnuppern

Freitag, 26.04.2019, 16.30 – 19.00 Uhr

Leitung: Herbert Dachs-Machatschek, diplomierter Qi Gong Lehrer

Ort: Landesmusikschule Seewalchen, Ballettraum

Kosten: € 20,00 für 2,5 Stunden incl. Saalmiete und
schriftl. Unterlagen

Qi Gong-Übungsrunde

Die wöchentliche „Qi Gong Übungsrunde“ soll helfen das Erlernte zu üben und zu vertiefen. Es werden einfache Qi Gong Übungen gezeigt, die ohne großen Aufwand allein Zuhause geübt werden können.

Bitte lockere Bekleidung, bequeme Schuhe oder dicke Socken,

Sitzkissen oder Decke für sitzende Übungen mitbringen. Trinkwasser nicht vergessen!

„Sich selbst zulächeln und ans Üben denken!“

Donnerstag, 10.01.2019 – 27.06.2019, 19.00 – 20.15 Uhr

Leitung: Herbert Dachs-Machatschek, diplomierter Qi Gong Lehrer

Dauer: 10-mal á 75 Min.

Ort: Landesmusikschule Seewalchen, Ballettraum

Kosten: € 65,00 incl. Saalmiete

Anmeldung und Info: Herbert Dachs-Machatschek 0676/5239252
oder hdm1956@gmail.com, www.qigong-am-see.at



Termine / Veranstaltungen

Turnen ab 50

Donnerstag, 17.01.2019, 9.00 – 10.00 Uhr

Ein mildes Herz- Kreislauftraining, Kräftigungsübungen – Dehnen
- Entspannen

Leitung: Renate Höglinger

Ort: Landesmusikschule Seewalchen, Ballettraum

Dauer: 10-mal á 1 Stunde

Kosten: € 40,00 (inkl. Saalmiete)

Anmeldung und Info: Renate Höglinger, Tel.: 07672/95109

Bewegung und Tanz mit Musik ab 60 Jahren

Freitag, 11.01. – 15.03.2019, 16.30 – 17.30 Uhr

Leitung: Cornelia Donev

Ort: Landesmusikschule Seewalchen, Ballettraum

Dauer: 10-mal á 60 min.

Kosten: € 70,00

Anmeldung und Info: Cornelia Donev, Tel.: 0664/4636416,
cornelia.donev@gmail.com

Pilates

Montag, 07.01.2019, 8.00 – 9.15 Uhr

Leitung: Christine Pözlleithner, geprüfte Pilates und
Wirbelsäulentrainerin

Ort: Landesmusikschule Seewalchen, Ballettraum

Dauer: 10-mal á 75 min.

Kosten: € 75,00

Anmeldung und Info: Christine Pözlleithner, Tel.: 0664/9592968

Langsam-Lauf-Treff Seewalchen

Wann: Jeden Montag von 16.00 bis 17.00 Uhr (LangsamLauf-Treff)

**Jeden Donnerstag von 16.00 bis 17.00 Uhr
(Nordic Walken)**

Wo: Parkplatz Volksschule Seewalchen

Info: Heidi Kritzinger

Tel. 0680/2160238

Anfänger sind jederzeit herzlich willkommen!



Budokon Mixed Movement Art

Dynamische Bewegungsabläufe aus traditionellen Kampfkunststilen und animal locomotion werden kombiniert mit einem schönen fließenden Yoga. Es fordert deinen gesamten Körper mit Schnelligkeit, Agilität, Koordination, Kraft und Körperkontrolle.

Mittwoch, 09.01.2019, 17.30 – 18.30 Uhr

Leitung: Lisa Paunger, Budokon Yoga Lehrerin

Ort: Landesmusikschule Seewalchen, Ballettraum

Kosten: € 110,00 für Zehnerblock, einzeln € 13,00

Anmeldung und Info: Lisa Paunger, 0660/5036098 oder

lisa.paunger@gmx.at www.instagram.com/lisamaria001

Michi's Yoga – DEIN YOGASTUDIO AM ATTERSEE

Yogaklassen täglich – ohne fixe Anmeldung und ohne fixe
Kursbuchung – schau einfach vorbei!

Bis drei offene Yogaeinheiten an 6 Tagen der Woche:

2 Vormittagsklassen Dienstag und Donnerstag jeweils um 9.00
Uhr

9 Abendklassen jeweils um 17.45 und 19.30 Uhr

Therapeutisches Yoga mit Steffy jeden Donnerstag 17.45 Uhr

Yin Yoga mit Michi – entspannt mit langen Dehnungen und viel
Ruhe ins Wochenende – jeden Freitag 17.45 und 19.30 Uhr

Samstag Morgen Yoga – voller Energie in den Tag starten

Kursplan Jänner & Februar 2019

Montag 17.45 – 19.15 und 19.30 – 21.00 Uhr Wochenthema mit
Michi

Dienstag 09.00 – 10.30, 17.45 – 19.15 und 19.30 – 21.00 Uhr Wo-
chenthema mit Michi

Mittwoch 19.30 – 21.00 Uhr „Slow Flow“ mit Rici

Donnerstag 09.00 – 10.30 Wochenthema mit Michi, 17.45 – 19.15
„Therapeutisches Yoga mit Steffy“ und 19.30 – 21.00 Uhr Wo-
chenthema mit Michi

Freitag 17.45 – 19.15 und 19.30 – 21.00 Uhr jeweils Yin Yoga mit
Michi

Samstag 09.00 – 10.00 Uhr Morgen Yoga

NEU bei Michi's Yoga:

CranoSacral Therapie mit Stefanie Schrötter – jeden Freitag zw.
9.00 und 13.00 Uhr für Kinder und Erwachsene – Termin nach Ver-
einbarung Infos und Terminvereinbarung unter: www.ganzheitliche-therapie.at

Geringfügige Änderungen vorbehalten. Weitere Infos, Termine und
Kursplan unter www.michisyoga.at und www.supyoga-attersee.at

Michi's Yoga – DEIN YOGASTUDIO AM ATTERSEE

Atterseestr. 46/1

4863 Seewalchen

0676/4365418

michi@michisyoga.at

Treffpunkt: TANZ

Gesund und aktiv mit Tanz. Tanz ab der Lebensmitte ist eine wir-
kungsvolle Kombination von Bewegung, Gedächtnistraining und
Geselligkeit.

Hirn und Herz, Verstand und Gefühl werden aktiviert. Das Zusam-
menwirken von Körper und Seele harmonisiert.

MELODIE-MUSIK-RHYTHMUS erfassen unseren Körper.

Tanz ab der Lebensmitte kennt keine Führungsrolle und keinen
fixen Tanzpartner

Jeden Mittwoch von 16.00 – 17.45 Uhr im Pfarrsaal Seewalchen
üben und tanzen wir Kreistanz, Paartanz oder Blocktanz.

Kosten: pro Nachmittag € 3,50

Anmeldung und Info: Erika Kretz, 07662/6040 oder 0680/303514

Ich freue mich auf Ihren Besuch!



Termine / Veranstaltungen

Kangatraining

Freitag, 25.01. – 22.03.2019, 9.00 – 10.00 Uhr

Freitag, 05.04. – 31.05.2019, 9.00 – 10.00 Uhr

Freitag, 14.06. – 05.07.2019, 9.00 – 10.00 Uhr

Schont und stärkt den Beckenboden, ist ein vollständiges Workout, macht einfach SPASS! Während des Trainings wird den Mamas kostenlos eine Tragehilfe zur Verfügung gestellt.

Zu Beginn des 8-Wochenkurses wird eine Trageberaterin anwesend sein und jede Mama beraten bzw. das richtige Anlegen der Trage mit ihr erlernen.

„Nimm deine Mama/Freundin mit und erhalte einen Bonus“ = FreundinnenBonus

Leitung: Jessica Gstrein

Dauer: 8-mal á 60 Min., bzw. 4-mal á 60 Min.

Ort: Landesmusikschule Seewalchen, Ballettraum

Kosten: 8 Termine ohne Kanga DVD € 98,00 mit Kanga DVD € 120,00; 4 Termine ohne Kanga DVD € 50,00 mit Kanga DVD 72,00;

Schnupperstunde € 15,00

Anmeldung und Info: Jessica Gstrein, Tel.: 0676/5459082 oder jessica@kangatraining.at

www.kangatraining-salzkammergut.at

Ballettworkout

Möchten Sie einen knackigen Po, wohlgeformte Beine und einen flachen Bauch bekommen und Fett loswerden? Ballettworkout – Bauch, Beine Po hilft Ihnen dabei, Ihre Ziele zu erreichen!

Die besten Fitnessübungen aus der Welt des Tanzes für lange, schlanke Muskeln, wohlgeformte Beine und Arme, einen flachen Bauch und einen knackigen Po, bessere Haltung und Körperkontrolle!

Für diese Übungen muss man keine Tänzerin sein! Ballettworkout kombiniert einfach nachzumachende Kraft- mit Ausdauerübungen. Sie werden ein völlig neues, fitteres und schlankeres ICH erleben!

Mittwoch, 09.01. – 20.03.2019, 20.00 – 21.00 Uhr

Leitung: Cornelia Donev

Ort: Landesmusikschule Seewalchen, Ballettraum

Dauer: 10-mal á 60 min

Kosten: € 70,00

Anmeldung und Info: Cornelia Donev, Tel.: 0664/4636416, cornelia.donev@gmail.com

Pilates workout für Anfänger

Was erwartet dich:

Training der tiefen Muskelschichten für eine starke, straffe und schlanke Muskulatur

Stärkung des Körperbewusstseins

Gleichmäßiges Training der Muskulatur, wodurch Haltungsschwächen korrigiert und Muskelverspannungen ausgeglichen werden

Mittwoch, 16.01.2019 – 20.03.2019, 19.15 – 20.15 Uhr

Leitung: Teresa Reiter, Sportpädagogin und geprüfte Pilatestrainerin

Ort: Pfarrsaal Seewalchen

Dauer: 10-mal á 60 min.

Kosten: € 90,00

Anmeldung und Info: Teresa Reiter, pilates-teresa@gmx.at

Pilates workout für Fortgeschrittene

Was erwartet dich:

Anspruchsvolles Training des gesamten Körpers, besonders der Muskelschichten

Stärkung des Körperbewusstseins

Gleichmäßiges Training der Muskulatur, wodurch Haltungsschwächen korrigiert und Muskelverspannungen ausgeglichen werden

Mittwoch, 16.01.2019 – 20.03.2019, 18.00 – 19.00 Uhr

Leitung: Teresa Reiter, Sportpädagogin und geprüfte Pilatestrainerin

Ort: Pfarrsaal Seewalchen

Dauer: 10-mal á 60 min.

Kosten: € 90,00

Anmeldung und Info: Teresa Reiter, pilates-teresa@gmx.at

Yoga für Schwangere & frisch gebackene Mamis (gerne mit Baby)

Herzlich willkommen sind alle Frauen (und auch deren Babies), die sich gerade mit dem Thema Schwangerschaft, Geburt und Rückbildung auseinandersetzen.

Yoga ist zwar prinzipiell für jedermann gesund, wohltuend und körperformend, aber besonders in der Lebensphase rund um Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett ist es eine großartige Möglichkeit, Körper und Seele in Einklang zu bringen und sich selbst wieder neu „zu spüren“. Wir stärken uns gemeinsam mental und körperlich für die bevorstehende Geburt oder um Erlebtes zu verarbeiten und neue Kräfte zu schöpfen.

Beginn frühestens ca. 10 Wochen nach der Geburt. Für Anfänger sowie Fortgeschrittene geeignet. Quereinzig jederzeit möglich.

Donnerstag, 10.01.2019, 10.30 – 11.45/12.00 Uhr

Leitung: Nina Kecht

Ort: Landesmusikschule Seewalchen, Ballettraum

Dauer: 10-mal á 75 min

Kosten: € 140,00 für 10er Block

Anmeldung und Info: Nina Kecht, Zweifach-Mami, Doula & Frauenbegleiterin, Cranio Sacral Practitioner und Yoga Lehrerin; Tel.Nr.: 0664/8249401 oder nina@vollwunder.at



Gesunde Gemeinde

Unser Projekt mit Feingefühl „Vergiss-MEIN-nicht“ erreichte beim Gesundheitsförderungspreis 2018 des Landes OÖ den 1. Platz

Demenz ist eine Krankheit, die das Leben der Betroffenen und Angehörigen grundlegend verändert. Mit unserem Projekt „Vergiss-MEIN-nicht“ widmen wir uns dieser Thematik. Wir sensibilisieren, informieren, klären auf und unterstützen nach unseren Möglichkeiten.

Hauptzielgruppe sind die Angehörigen, welche oft auf sich selbst vergessen, daher auch unser Projektname „Vergiss-MEIN-nicht“.

Bei unserer Auftaktveranstaltung im Jahr 2016 in der Bandlkrämererei lauschten 150 Interessierte den Expertenvorträgen, Lesungen und der Musik. Der Ankauf des „Vergiss-MEIN-nicht“ Bankerts bei der Musikschule, Sprechstage im geschützten Rahmen, Vorträge, Gedächtnischecks, Kinofilm „Honig im Kopf“ und die Initiierung der monatlichen Lesemädels sind Teile des Projekts. Im Moment entsteht unser „Vergiss-MEIN-nicht“ Buch, in dem Erin-



nerungen der Teilnehmer/innen, ihre Geschichten, Liedtexte und Tipps gesammelt werden.

Auch 2019 finden wieder die monatlichen Treffs in der Stube der Bandlkrämererei statt. Dort wird gelesen, gesungen, getanzt und

Angehörige, sowie Betroffene haben die Möglichkeit, eigene Geschichten oder Reime vorzutragen.

Einander zuhören und sich auszutauschen ist fixer Bestandteil der sehr bewegenden Zusammenkünfte.

GEMEINSAM gegen das Vergessen - die Lesemädels laden ein

Menschen erinnern sich vor allem an die Bedeutung von Märchen und Geschichten aus der Kindheit. Aber auch mit humorvollen Texten und Musik kann man Menschen mit Demenz erreichen und in Kontakt kommen. Wir möchten näher in Kontakt kommen und laden daher zu einem gemütlichen Beisammensein mit Musik, Geschichten und Kaffee & Kuchen, in die Stube der Bandlkrämererei der Familie Tostmann ein.



Mittwoch, 9. Jänner, 6. Februar, 6. März, 3. April,
8. Mai und 5. Juni 2019
jeweils von 14.30 bis 16.00 Uhr

Es ist keine Anmeldung erforderlich.
Die Lesemädels 2019 Heidi Moser, Ilse Baier, Sabine Seiringer und Andrea Mayr freuen sich auf Euch!

