

**GESUNDE GEMEINDE**  
AMTLICHE MITTEILUNG



**FELDKIRCHEN/DONAU**

Info Post • Zugestellt durch Post.at



## **PROGRAMM FRÜHJAHR/SOMMER 2020**



**FELDKIRCHEN  
BEWEGT  
SICH**



[www.feldkirchenbewegtsich.at](http://www.feldkirchenbewegtsich.at)



Vizebürgermeister Mag. David Allerstorfer, Angela Klug (Gesunde Gemeinde), Gertraud Rothberger (Gesunde Gemeinde)



## Unsere Gemeinde ist bunt und vielfältig und so soll auch das Angebot der „Gesunden Gemeinde“ sein – BUNT & VIELFÄLTIG.

Heuer fand erstmals am 31.12. die **Silvesterrunde** statt. Unter dem Motto „**Feldkirchen bewegt sich**“ stand am letzten Tag des Jahres nicht die sportliche Leistung, sondern das Miteinander und die Freude an der gemeinsamen Bewegung im Vordergrund.

Gemeinsam mit den Ehrenamtlichen der „Gesunden Gemeinde“ präsentierte Vizebürgermeister Mag. David Allerstorfer das neue Gesundheitsformat in Feldkirchen.

Am 31. Mai wird in diesem Rahmen übrigens erstmals eine gemeinsame **Gemeindefwanderung** stattfinden.

Wir freuen uns auf die gemeinsame Bewegung!

Euer TEAM der Gesunden Gemeinde

### IMPRESSUM:

**Medieninhaber und Herausgeber:** Marktgemeinde Feldkirchen a.d.D., Hauptstraße 1, 4101 Feldkirchen a.d.D., Tel. 07233/7255-0

**Für den Inhalt verantwortlich:** Arbeitskreis Gesunde Gemeinde, VzBGM Mag. David Allerstorfer • **Fotoquellen:** Arbeitskreis Gesunde Gemeinde, Agenturbilder charism.at - agentur & mehr, Renate Haudum, Peter Grillmair.



**Dieses Training ist kostenlos!**

## **SICHER E-BIKEN**

### **Kompetenztraining mit dem E-Bike**

Damit das Fahren mit dem E-Bike zum sicheren Genussfahren wird, sind wichtige Kompetenzen gefragt. Um in den unterschiedlichsten Verkehrssituationen die richtigen Entscheidungen treffen zu können, beinhaltet der Workshop sowohl eine theoretische Einführung zu den Besonderheiten des E-Bikes, als auch ein Fahrtechniktraining auf einer verkehrsfreien Fläche. Speziell geschulte TrainerInnen der Radlobby OÖ gestalten die Kurse spannend und ansprechend für jede Altersgruppe.

#### **Das erwartet Sie beim E-Bike Training**

- Ausstattung des sicheren Fahrrads und des/der Radfahrenden
- Wissenswertes zum E-Bike mit Tipps zu Wartung und Pflege
- Fahrtechnik-Training auf einer verkehrsfreien Fläche
- richtige Schalt-Technik mit Motorunterstützung
- gefahrlos Bremsen (Gewicht, Geschwindigkeit, usw.)
- Koordinations-, Gleichgewichts- und Geschicklichkeitstraining
- Sicherheit und souveränes Radfahren und der Umgang mit anderen VerkehrsteilnehmerInnen

**Datum:** Mittwoch, 22.4.2020 von 14:00 bis 16:00 Uhr

**Treffpunkt:** Parkplatz beim Thalhammer's am Badesee

**Anmeldung:** am Gemeindeamt, Tel. 07233/7255-46





## SING DICH GESUND

Singen ist ein wunderbares Lebens- und Gesundheitselixier. Es stärkt die Atmung und das Herz und aktiviert die Ausschüttung vieler Glückshormone. Beim Singen von einfachen Liedern tauchen wir gemeinsam in die heilsame Schwingung unserer Musik.

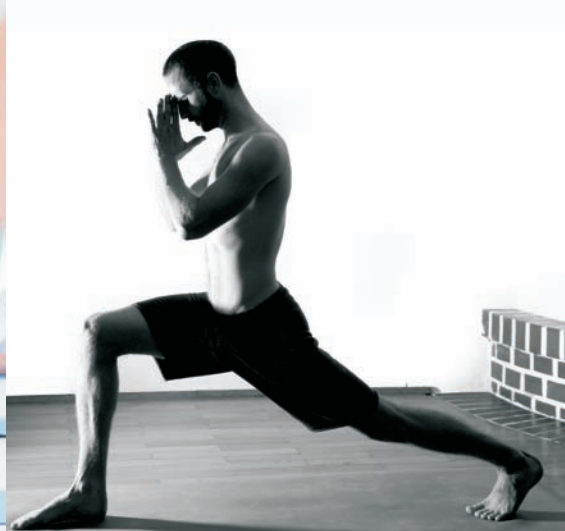
- Termine:** 12.3., 16.4., 14.5., 5.6., 16.7., 17.9., 15.10., 12.11., 3.12.2020  
**Beginn:** 19:30 Uhr  
**Kosten:** € 10,- pro Abend  
**Ort:** im Curhaus Bad Mühlacken  
**Leitung:** Johanna Zahorka und Judith Hauptkorn

---

## SINGNACHMITTAGE der Senioren im Pfarrheim

- Termine:** 6.4.2020 von 14:00 – 16:00 Uhr  
16.5.2020 um 14:00 Uhr beim Tag der offenen Tür der Pfarre  
**Treffpunkt:** Pfarrheim Feldkirchen a.d.D.  
**Leitung:** Angela Klug und Johanna Zahorka





## YOGA UND MEDITATION

Durch bewusste, achtsam ausgeführte Kräftigungs- und Dehnungsübungen wird ihre Körperwahrnehmung geschult und in Kombination mit Atem- und Entspannungsübungen finden Sie zur inneren Ruhe und Balance.

<b>Kursort:</b>	Turnsaal der Volksschule Lacken
<b>Beginn:</b>	Dienstag, 5.5.2020
<b>Dauer:</b>	8 Abende, jeweils von 19:30 – 21:00 Uhr
<b>Mitzubringen:</b>	bequeme Kleidung, Decke, Polster
<b>Energieausgleich:</b>	€ 99,-
<b>Anmeldung:</b>	Eleonora Straßer, 0664/5122461, eleonorastrasser@gmx.at

---

## YOGA mit Peter Grillmair – (jeweils 8 Termine)

MO: <b>Geführte Meditation</b>	Hauptstraße 9	16.3. bis 11.5. (jew. 18:30 bis 19:30 Uhr)
DI: <b>Yoga Anfänger</b>	ASB (Seminarrr.)	17.3. bis 12.5. (jew. 17:30 bis 18:30 Uhr)
DI: <b>Männeryoga</b>	ASB (Seminarrr.)	17.3. bis 12.5. (jew. 19:00 bis 20:30 Uhr)
MI: <b>Rückenyooga</b>	ASB (Seminarrr.)	18.3. bis 13.5. (jew. 18:00 bis 19:30 Uhr)
DO: <b>Yoga am Abend</b>	ASB (Seminarrr.)	19.3. bis 14.5. (jew. 18:00 bis 19:30 Uhr)
FR: <b>Yoga Flow</b> Fortgeschr.	Marktplatz 3	20.3. bis 15.5. (jew. 8:30 bis 10:00 Uhr)
FR: <b>Yoga Flow</b> Fortgeschr.	Marktplatz 3	20.3. bis 15.5. (jew. 17:00 bis 18:30 Uhr)
SA: <b>Yoga am Wochenende</b>	ASB (Seminarrr.)	21.3. bis 16.5. (jew. 10:00 bis 11:30 Uhr)

Anmeldung bei Peter Grillmair, 06650/33 000 86

Preis für 8 Einheiten Yoga € 104,- / 8 Einheiten Meditation € 80,- / Schnuppern einmalig € 7,-

# ISMAKOGIE – Aufrecht durchs Leben

## Gesund, Schön, Ausgeglichen durch die richtige Haltung

### Workshop



ISMAKOGIE ist eine Haltungs- und Bewegungslehre für den Alltag! Ohne Fitnessgeräte und mit wenig Zeitaufwand hilft sie uns, Muskeln, Gelenke und die Wirbelsäule zu beleben und zu kräftigen, sodass Bewegung zunehmend Vergnügen bereitet.

**Termin:** Samstag, 25.4.2020  
von 9:00 bis 16:00 Uhr

**Ort:** Curhaus Bad Mühlacken

**Kosten:** € 40,-

**Info und Anmeldung:**

Renate Haudum, 0650/2709580

---

## SMOVEY-TRAINING

Mit Schwingbewegungen werden Koordination und Gleichgewicht gefördert, Muskeln gestärkt, Gelenke stabilisiert sowie Stoffwechsel und Lymphfluss aktiviert.

**Treffpunkt:** Badeplatz Bad Mühlacken      **Termin:** Dienstag, 14.4. bis 16.6.2020

**Dauer:** 10 Termine, jeweils 19:00 – 20:00 Uhr (Änderungen wegen Schlechtwetter möglich)

**Kosten:** € 30,- (Leihgebühr Ringe € 10,-)

**Teilnahme einzelne Stunden:** € 6,- pro Stunde (Leihgebühr Ringe € 2,-)

**Anmeldung:** Gertraud Rothberger, Tel. 0699/81792062, rothberger.traudi@gmail.com



DAS ORIGINAL<sup>®</sup>  
**smovey**



# „DYNAMICFIT“

„DynamicFit“ – so nennt sich die Sparteinheit, welche jeden Dienstag um 18:30 Uhr im Turnsaal der VS-Feldkirchen a.d.D. stattfindet. Für all jene, welche sich gerne sportlich betätigen möchten, empfehlen wir dieses abendliche Workout mit Lisa Wöss und Michael Schatzl. Für das Workout werden keine Voraussetzungen benötigt, einzig die Motivation, seinen inneren Schweinehund zu überwinden.



**Termine:** jeden Dienstag von 3.3. bis 30.6.2020 **Uhrzeit:** 18:30 bis 19:30 Uhr  
**Ort:** Turnhalle der VS-Feldkirchen a.d.D. **Teilnahme:** Jedermann/Jederfrau

---

## VERGESSLICHKEIT IM ALTER

### „Wo war nochmal und wie heißt der?“ – Nur vergesslich, oder...?

„In der heutigen intellektorientierten Zeit werden die eigenen geistigen Kapazitäten immer wichtiger. So ist es nicht verwunderlich, dass Krankheiten wie Alzheimer, die genau diese geistigen Fähigkeiten gefährden, in der Bevölkerung eine immer größere Unsicherheit auslösen“, erklärt Karin Laschalt, Leiterin der Demenzservicestelle Linz Nord/Urfahr.

Wer stand noch nicht schon einmal im Keller und wusste nicht mehr, weswegen er den steilen Abstieg über die Treppen auf sich genommen hatte? „Allerdings“, so erläutert Laschalt, „können sich mit dem Alter solche Vorfälle häufen.“ Ob Vergesslichkeit im Alter normal ist, beziehungsweise wann jemand gefährdet ist, an einer Demenz zu erkranken und welche Zukunftsperspektiven es dann gibt, erfahren Sie bei diesem kostenlosen Vortrag.

**Termin:** Donnerstag, 19.3.2020, 17:00 Uhr  
**Ort:** Gasthaus Wögerer  
**Vortragende:** Karin Laschalt, Dipl. Sozialarbeiterin  
Leitung Demenzservicestellen  
MAS Alzheimerhilfe Linz Nord/Urfahr



# 7 KAPELLEN-ROAS

## Die Gemeinde-Wanderung von Lacken nach Pesenbach

Die Wanderung beginnt bei der Ortskapelle in Lacken und führt uns auf ihrem Weg nach Pesenbach zu sieben Kapellen, die alle eine Geschichte zu erzählen haben. Bei der „Schiefen Kapelle“ erwartet Sie eine Raststation, die von den Mitgliedern des Kameradschaftsbundes betreut wird. Für Kinder gibt es bei jeder Kapelle die Möglichkeit, sich einen Stempel für den „Kapellen-Pass“ zu holen, um den vollen Pass dann beim Wirt in Pesenbach gegen ein Eis einzutauschen.

Ein Gratis-Shuttle-Dienst von Pesenbach nach Lacken und zurück steht zur Verfügung.

**Termin:** Sonntag, 31.5.2020

**Start:** 10 Uhr bei der Ortskapelle Lacken

**Ziel:** Pesenbach; Abschluss beim Wirt in Pesenbach

**Details dazu auf [www.feldkirchenbewegtsich.at](http://www.feldkirchenbewegtsich.at)**



**FELDKIRCHEN  
BEWEGT  
SICH**



## GANZ FELDKIRCHEN FASTET

### Ambulantes Heilfasten oder Basenfasten – Miniurlaub im Alltag

Wer fastet, hält Leib und Seele gesund. Endlich den Körper wieder spüren, ihm die Möglichkeit zur Reinigung und Regeneration zu geben. Den Geist erfrischen, sich von neuen Ideen inspirieren lassen und alte Gewohnheiten aufweichen. Fasten ist viel mehr als ein Trend. Es ist ein umfassender Akt der Selbstfürsorge und es hat die Kraft, dem Lebensstil eine neue Richtung zu geben. Details dazu finden Sie auf [www.tem-zentrum.at](http://www.tem-zentrum.at).

**Termin/Ort:** Freitag, 3.4. – Donnerstag, 9.4.2020

Tägliche Treffen von 18:30 bis 20:30 Uhr im Curhaus Bad Mühlacken

**Begleiterin:** Helene Gattringer (Fastencoach) **Preis:** Pauschale €190,-

**Anmeldung:** Curhaus Bad Mühlacken, 07233/7215, [badmuehlacken@marienschwestern.at](mailto:badmuehlacken@marienschwestern.at)

### VORTRAG: Traditionelle Europäische Medizin für ein gesundes Herz

Herz-Kreislaufkrankungen sind heute die häufigste Todesursache in der westlichen Welt. Im Vortrag wird die traditionelle Sichtweise auf Herzprobleme dargestellt sowie die Möglichkeiten der Vorbeugung und Behandlung mit einfachen Mitteln.

**Termin/Ort:** Dienstag, 31.3.2020 um 19:00 Uhr im Curhaus Bad Mühlacken

**Vortragende:** Dr. Regina Webersberger

**Beitrag:** freiwillige Spende