

Frühjahrsprogramm 2015 - Gesunde Gemeinde Golling

Jeden Montag ab sofort bis Juni

mehrteiliger Kurs, 09.00 – 11.00 Uhr
Vereinsheim Golling

Kursbeitrag: € 5,00 / Vormittag

~~~~~

### jeden 1. DONNERSTAG im Monat

14.30 Uhr

Seniorenheim Golling

### TREFFPUNKT TANZ – die etwas andere Art zu tanzen

Tanzen ab der Lebensmitte ist mehr als nur Tanzen!

Vitalität, Lebensfreude, Koordination und vieles mehr!

**Information:** Anna Huber, Tel. 0664-139 63 71

~~~~~

STRICKCAFÉ – für alle Altersgruppen

jeden 1. Donnerstag im Monat.

Spaß und Erfahrungsaustausch für Alt & Jung!

Information: Angela Kirchgatterer, Tel. 0664-403 30 08

~~~~~

### Montag, 02. März 2015

4-teiliger Kurs (14-tägig bis 13. April)

16.00 – 18.00 Uhr

Vereinsheim Golling

**Unkostenbeitrag: € 8,-- pro Person**

Mitzubringen: Malschürze

### Kreativworkshop - für Kinder von 8 – 12 Jahren

Kommt, wir malen und basteln uns in den Frühling!

Osterüberraschungen erwarten euch!

**Kursleitung:** Dipl. Päd. Barbara Rokitansky

**Anmeldung:** Elisabeth Mielach, Tel. 0650-523 37 60

~~~~~

DIENSTAG, 03. März 2015

5-teiliger Kurs bis 31. März

09.00 – 10.00 Uhr

Cafe Maier

Unkostenbeitrag: € 30,--

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke od. Matte

YOGA „mit und auf dem Stuhl“ -Zeit für meinen Körper

Einfache Übungen mit und auf dem Stuhl kräftigen die

Wirbelsäule, entschlacken und stabilisieren das Nervenkorsett.

Kursleitung: Mathilde Voglreiter, ärztl. gepr. Yogalehrerin

Anmeldung: Elisabeth Mielach, Tel. 0650-523 37 60

~~~~~

### DONNERSTAG, 12. März 2015

5-teiliger Kurs bis 16. April

09.00 – 10.00 Uhr

Gemeinschaftsraum Betreutes Wohnen

**Unkostenbeitrag: € 30,--**

### GEISTIG BEWEGLICH UND FIT

Heiteres Gedächtnistraining in den reifen Lebensjahren

Verbessern Sie entspannt und in heiterer Atmosphäre Ihre

Denk- und Gedächtnisfähigkeiten.

**Kursleitung & Anmeldung:** Marianne Kahaun, Ergotherapeutin,

Tel. 06244-5578 od. 0688-869 97 60

~~~~~

MITTWOCH, 22.04.2015

19.00 Uhr

Vereinsheim

Eintritt frei!

PFLEGESTAMMTISCH

Pflegende Angehörige stark machen – reden wir darüber!

Wie komme ich zu den Hilfsmitteln zur Pflege der Angehörigen?

Information: Angela Kirchgatterer, Tel. 0664-403 30 08

Bitte wenden!



Gesunde GEMEINDE



Dienstag, 24. März 2015 und Donnerstag, 26. März 2015

An beiden Tagen jeweils von
09.00 – 10.30 und 18.00 – 19.30 Uhr

Kursbeitrag: € 10,-- pro Person & Einheit

Bluntautal: Treffpunkt Parkplatz Göllhof

Ausrüstung: Outdoorbekleidung für
jedes Wetter!

Voranmeldung bis 10. März 2015 unter:

Outdoortraining: in Kleingruppen von 4-6 Personen

Es ist kein Geheimnis, dass uns Bewegung gesund hält.

Dieses ganzheitliche Gruppentraining beinhaltet eine Kombination von Krafttraining, koordinativen Übungen, Gleichgewichtsübungen und Ausdauertraining in einem natürlichen Umfeld unter professioneller Anleitung und Kontrolle.

Info, Kursleitung & Anmeldung: Ing. Mag. Josef Wenger,
Sportwissenschaftler u. Personal Trainer

Tel. 0650-214 26 12 oder office@wengercoaching.at

Mittwoch, 29. April 2015

10-teiliger Kurs bis 01. Juli

10.00 – 11.00 Uhr

Kursbeitrag: € 10,-/Std., 5er Block € 40,-

Bluntautal Treffpunkt: Parkplatz Göllhof

Einstieg jederzeit möglich!

Fit mit Baby – Trainingsprogramm für Schwangere und Mamas

mit Baby (mit Kinderwagen u./od. Tragehilfe),

die vor und nach der Geburt eine „bewegte“ Stunde mit

Gleichgesinnten an der frischen Luft verbringen wollen.

Geschwisterkinder, Papas und Verwandte sind herzlich willkommen.

Info, Kursleitung & Anmeldung: MMag. Birgit Sedelmaier,
Sportwissenschaftlerin, Tel. 0650-821 80 78

Mittwoch, 29. April 2015

19.00 Uhr

Vereinsheim Golling

Unkostenbeitrag: freiwillige Spende

Termin für einen kostenlosen Hörtest in der
Apotheke wird am Abend bekanntgegeben!

Vortrag: Unser Gehör - ein wichtiges Organ

Es informiert uns darüber was in der Umgebung passiert, es alarmiert uns und hilft uns mit anderen Menschen in Kontakt zu treten. Was geschieht eigentlich, wenn man Gehörtes nicht mehr versteht, Ohrgeräusche sich festsetzen oder ein Hörsturz auftritt?

Referentin: OÄ Dr. Elisabeth Pointner, HNO Ärztin

Donnerstag, 07. Mai 2015

18.30 – ca. 20.00 Uhr

Gemeinschaftsraum Betreutes Wohnen

Kursbeitrag: € 15,-- (inkl. Paraffinbad)

Workshop: Hände gut behandeln!

Gesunde und bewegliche Hände im Alltag.

Übungen und Tipps, inklusive Paraffinhandbad.

Kursleitung und Anmeldung: Marianne Kahaun, Ergotherapeutin,
Tel. 06244-5578 od. 0688-869 97 60

Dienstag, 26. Mai 2015

19.00 Uhr

Vereinsheim Golling

Unkostenbeitrag: freiwillige Spende

Vortrag: Tinnitus – wie kann die Psychologie helfen!

Tinnitus ist eine subjektive Wahrnehmung. Der Vortrag gibt Antworten auf Fragen: Woher kommt der Tinnitus? Was können Betroffene selbst tun? Wie hilft die Psychologie, damit Geplagte trotzdem ein lebenswertes Leben führen können?

Referentin: Mag. Michaela Schernthanner, Klinische Psychologin

Samstag, 13. Juni 2015

ab 08.30 Uhr

Gemeindeamt Golling – Vorplatz

**Nähere Informationen erfolgen mittels
gesonderten Postwurfs!**

Köstlich, biologisch & fair frühstücken!

Gemütlich Zeit nehmen, Freunde zum Frühstück treffen, sich freuen, lachen und Köstliches genießen!

Gleichzeitig können Sie sich über das biologische und faire Angebot in Golling informieren.