



# 2011



## Brot-Backkurs

Sauerteigbrot ist gesund, stabilisiert den Darm und kann ihn wieder ins Gleichgewicht bringen. Wie man Sauerteigbrot und Hefebrote leicht herstellt, lässt sich in diesem Kurs erlernen. Außerdem wird auch Pfefferkuchen und Lebkuchen gebacken. Gefäße zum Einpacken von Kostproben mitbringen!

Ort: Hauptschule, Schererstraße 6, Schulküche

Datum: Donnerstag, 24. November 2011

Uhrzeit: 18.00 bis 21.00 Uhr

Kosten: € 10,-

Achtung: Voranmeldung am Stadtamt bis spätestens 18. November 2011

## Eltern und Kind in Balance - Kinesiologie von Geburt an

Mit Hilfe eines körperorientierten Zugangs wird in der Kinesiologie der Energiefluss im Körper wieder in eine Grundbalance gebracht - was sich positiv auf das Wohlbefinden von Eltern und Kind auswirkt.

Neben einer theoretischen Einführung und praktischem Ausprobieren, werden auch einfache Übungen für die Selbsthilfe zu Hause gezeigt. Alle Interessierten sind herzlich eingeladen!

Ort: Stadtamt

Vortragende: Mag. Sabine Terkl, Psychologin / Kinesiologin

Datum: Mittwoch, 30. November 2011

Uhrzeit: 19.30 Uhr

Eintritt frei!

## Liebe Vöcklabruckerinnen und Vöcklabrucker!

Wir wünschen Ihnen viel Spaß bei unseren geplanten Aktivitäten und freuen uns darauf, Sie bei der einen oder anderen Veranstaltung persönlich begrüßen zu dürfen.

Falls Sie sich darüber hinaus sportlich betätigen wollen, dürfen wir Sie auf die tollen Programme unserer aktiven Sportvereine hinweisen. Sie finden diese auf folgender Internetseite: <http://www.voeklabruck.at/links/2-vereine>



Gesundheitsreferentin  
Mag. (FH) Margit Hollerweger

Bürgermeister  
Mag. Herbert Brunsteiner

## 2. HALBJAHRES PROGRAMM



# Gesunde Gemeinde Vöcklabruck





## Pflegende im Mittelpunkt

Der Treffpunkt für pflegende Angehörige in Vöcklabruck ist eine wohltuende Auszeit im Betreuungsalltag. Dort erhält man wertvolle Tipps für den Alltag mit Pflegebedürftigen. Bei diesem Info-Abend kann man sich umfassend über diesen Treffpunkt informieren und erhält weiters allgemeine Infos über das gut ausgebaute Sozial-Angebot im Bezirk.

Ort: Seniorenzentrum im Lebzelterhaus Vöcklabruck, Hinterstadt (neben Stadtbücherei)  
Datum: Mittwoch, 19. Oktober 2011  
Vortragende: DGKS Helga Sterrer und Joachim Wiesauer/ Sozialberatungsstelle  
Uhrzeit: 19.30 Uhr, Teilnahme kostenlos  
Info unter Tel.: 0699 / 81862569

## Tag der Bewegung

Dieser Tag bietet sportinteressierten Kindern und Jugendlichen (8-16 Jahre) die Möglichkeit, unterschiedlichste Sportarten unter Aufsicht von geschulten Trainern und Sportlern auszuprobieren und kennenzulernen. Sportarten wie Schwimmen, Handball, Basketball, Karate, Aikido, Tennis, Klettern, u.v.m. Heuer gibt es auch wieder ein Rahmenprogramm für die Eltern und für die Aktiven tolle Preise zu gewinnen.

Ort: Bezirkssporthalle / Hallenbad / Jahnturnhalle / Deltasportpark u.a.  
Vortragende: Vöcklabrucker Vereine  
Datum: Samstag, 22. Oktober 2011  
Uhrzeit: ganztägig - Zeitplaninfo am Stadtamt/Tel.: 07672/760-271 bzw. an den Sportstätten  
Mitzubringen: Sportkleidung. Teilnahme kostenlos!

## Fit am Arbeitsplatz

Einseitige Belastungen schwächen unseren Körper. Sie wirken sich zum Beispiel in Wirbelsäulen- und Gelenksbeschwerden, schmerzhaften Verspannungen oder Durchblutungsstörungen aus. Häufig genannte Beschwerden - die aber nicht sein müssen. Mit Hilfe von einfachen Übungen kann man aktiv dagegen wirken. Übungen, die leicht in den Berufsalltag zu integrieren sind und für mehr Wohlbefinden sorgen, werden in diesem Workshop gezeigt.

Ort: Stadtamt  
Vortragende: Anna Aignesberger, Diplomsporthelehrerin  
Datum: Donnerstag, 3. November 2011  
Uhrzeit: 19.30 Uhr  
Eintritt frei!

## Selba – Gedächtnistraining

Selbständig im Alter: Spezielle Kombination von aufbauendem Gedächtnistraining, Training der geistig-körperlichen Beweglichkeit, Erleichterung für den Alltag und Gespräche zu Lebensfragen.

**Kurs:** 14-tägig / Donnerstag, 14.00 Uhr, St. Klara  
Kursleitung und Info: Maria Schoßleitner,  
Tel.: 0676 / 7546817

**Club:** Beginn am Do, 13.10., 15.00 Uhr, St. Klara (1x/Monat), Clubleitung und Info: Margarete Schlosser: 07672 / 24504 und Veronika Dolezal: 07662 / 8290

## Puppentheater in der Stadtbibliothek

Josch, der Frosch, sucht eine Freundin und Fräulein Anke, die Unke, sucht ein neues Zuhause. Doch eine Unke im Froschteich - ob das möglich ist? Zum Glück kommen im richtigen Moment Lilli Lustig und Wawawastel am Froschteich vorbei und helfen mit, den beiden Wasserbewohnern ihre Wünsche zu erfüllen.

Ort: Stadtbibliothek, Hinterstadt 13-15  
Vortragende: Vöcklabrucker Puppenexpress  
Titel: „Lilli Lustig und die Unkenrufe im Froschteich“  
Datum: Dienstag, 8. November 2011  
Uhrzeit: 14.30 bis ca. 15.30 Uhr  
Eintritt frei!

## Mentaltraining - positives Denken I

Folgende Inhalte werden in diesem Workshop vermittelt: Erfolgreich leben durch positives Denken - Erlernen hilfreicher Entspannungstechniken - Richtige Selbstbeeinflussung - Stärkung des Immunsystems - Erfolgsmeditationen

Ort: Stadtamt  
Vortragender: Ing. Günther Tuppinger, Mentaltrainer  
Datum: Freitag, 18. November 2011  
Uhrzeit: 13.30 bis ca. 18.00 Uhr  
Kosten: € 35,-  
Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Decke oder Matte, kleiner Polster  
Achtung: Anmeldung am Stadtamt bis spätestens 11. November 2011

## INFORMATION | ANMELDUNG:

Stadtamt Vöcklabruck  
Tel. 07672-760-271 (vormittags)

Mag. Irene Kellermayr (Gesunde Gemeinde)  
e-mail: irene.kellermayr@voecklabruck.at