

Zugestellt durch Post.at



GESUND IN DEN

FRÜHLING

GESUNDE GEMEINDE

Veranstaltungen | Frühling/Sommer 2024





Dr. med. univ. Daniel Ziegler
Arbeitskreisleiter der Gesunden Gemeinde Freistadt

LIEBE FREISTÄDTERINNEN UND FREISTÄDTER!

Für viele beginnt ein neues Jahr mit Neujahrsvorsätzen. Unser Programmheft umfasst wieder viele Angebote zu Bewegung, Ernährung sowie Vorträge. Wir freuen uns, dass viele Angebote immer wieder sehr gut angenommen werden.

Wie immer verwende ich das Vorwort auch für einen kurzen medizinischen Kommentar: Seit einiger Zeit wird immer mehr Wert auf Eigenverantwortung in der Medizin gesetzt; und das ist auch gut so. Es macht Sinn, sich mit seinen eigenen Krankheiten und Risikofaktoren auseinanderzusetzen und sich zu informieren.

Ich finde es besonders wichtig, über die eigenen Medikamente Bescheid zu wissen. Es kommt immer wieder vor, dass Personen die eigenen Vorerkrankungen nicht kennen. Eine fachgerechte Behandlung ist damit deutlich

erschwert. Gerade bei sehr wichtigen Medikamenten, wie z.B. „Blutverdünnern“, ist der Grund der Einnahme von hoher Bedeutung, um unnötige Risiken zu vermeiden.

Ich wünsche mir, dass wieder mehr Menschen eine medizinische Grundkompetenz entwickeln und über sich und ihren eigenen Körper Bescheid wissen.

Natürlich kann bei vielen oder chronischen Erkrankungen bald die Übersicht verloren gehen. Als ersten Schritt empfehle ich das Mitführen einer aktuellen Medikamentenliste.

Ich wünsche Ihnen ein gutes neues Jahr und viel Spaß mit unserem Programm.

Ihr Arbeitskreisleiter
Daniel Ziegler

KONTAKT:

Stadtgemeinde Freistadt
Theresa Wirtl
+43 (7942) 72506 22
theresa.wirtl@freistadt.ooe.gv.at

KURSANGEBOT



VERANSTALTUNGEN DER GESUNDEN GEMEINDE

Raus aus der Komfortzone - rein in ein langes und fittes Leben!

Vortrag von Mrs. Sporty, kostenlos, um Anmeldung wird gebeten:
07942/72506-22 oder theresa.wirtl@freistadt.ooe.gv.at

17.01.2024
18:00 Uhr
Salzhof

Tarock-Kurs: Grundlagen erlernen und Techniken vertiefen

4 Termine, Café Hubertus, Anmeldung: theresa.wirtl@freistadt.ooe.gv.at

ab 23.01.2024
18:00 Uhr

Qi Gong im Stadtgraben

Mit DI Klaus Fürst-Elmecker
Treffpunkt beim Labyrinth, kostenlos

19.07.2024 -
21.07.2024
07:30 - 08:15 Uhr

KOCHABENDE DER GESUNDEN GEMEINDE

Leitung: Patricia Winkler, Küche der Polytechnischen Schule
Anmeldung und Infos bei Patricia Winkler unter 0676/82523203 od. patricia.winkler@speedpoint.at
Kosten pro Kochabend: 28€ plus Zutaten, 8 bis max. 12 Teilnehmer

Pikant & Süß - Häppchen und kleine Gerichte für Party, Sonntagsbrunch und einen gemütlichen Abend mit Freunden

Schnelle, unkomplizierte und gut vorzubereitende Gerichte

08.02.2024
18:00 - 22:00 Uhr

Klassische Österreichische Küche

für den Sonntagstisch und einfache Alltagsküche

14.03.2024
18:00 - 22:00 Uhr

Leichte Küche im Frühling - mit viel Gemüse und Kräutern

Kochen mit den ersten Wildkräutern von Wiesen und aus Wäldern, der Spargel ist der Star des Abends

18.04.2024
18:00 - 22:00 Uhr

Beilagen, Saucen und vieles mehr -

abwechslungsreich und schnell zubereitet

23.05.2024
18:00 - 22:00 Uhr



4 | ALPENVEREIN FREISTADT

Hier nur ein Auszug aus dem umfangreichen Programm - mehr unter www.alpenverein-freistadt.at - Anmeldung erforderlich!

Aktionstag Braunberg

Verschiedene Tourenmöglichkeiten rund um den Braunberg: Skitour, Schneeschuhwanderung, Langlaufen, Schneewandern, 330hm
Leitung: Alois Wagner, für Jause und Getränke ist gesorgt

Langlauftour Sandl - Kerschbaum

mit Cross-Country- oder Langlaufski durchs verschneite Mühlviertel
21km am Powertrail, Anreise mit dem Postbus ab Stifterplatz, Abfahrt 07:50 Uhr, Leitung: Gerd Simon

Bruderndorf Eiszauberwelt

Eine Tour durch die typische leicht hügelige Waldviertler Landschaft, im Tunnel der Waldviertlerbahn bilden sich bizarre Eisgebilde
Ca. 200hm, Dauer 4h, Leitung: Heidi Kapfer

MTB - Pferdeeisenbahn

Mit dem MTB auf der Trasse der Pferdeeisenbahn von Freistadt nach Linz, nähere Infos auf der Homepage des Alpenvereins

Familienwanderung am Sternstein

von der Waldschenke durch den Wald zur Sternsteinwarte, ca. 1h mit einem Picknick ganz oben, Leitung: Corinna Wurzinger

Bergmesse am Braunberg

Traditionelle Bergmesse mit Diakon Walter Ortner

NATURFREUNDE

Osterwanderung Granitsteig/Wienau

Abfahrt bei der Messehalle

50-Jahresfeier der Naturfreunde Freistadt

Ganztagesveranstaltung mit Wanderung für Jung und Alt

Erkundungstour am Flapsweg

Wanderung für Kinder und Jugendliche

Nähere Infos bei Jugendreferentin Bianca Hofstadler 0650/6339250

27.01.2024

13:00 Uhr
Treffpunkt Lasberg
nach Lagerhaus

20.02.2024

07:40 Uhr
Treffpunkt Stifterplatz

02.03.2024

08:00 Uhr
Treffpunkt Wander-
gasthof zur Haltestelle

04.05.2024

19.05.2024

14:00 Uhr
Treffpunkt Parkplatz
Waldschenke

02.06.2024

11:00 Uhr

01.04.2024

08:00 Uhr

26.05.2024

ganztägig

07.09.2024

WANDERFREUNDE FREISTADT

50. IVV-Wandertag

Wanderstrecken: 7, 11 und 20 km, Startgebühr 2€

Start und Ziel: ÖTB-Halle, Anmeldung bis 13.04.2024 unter wanderfreunde.freistadt@gmail.com, 0650/3143190 od. 0650/5599778

MRS. SPORTY

Linzer Straße 19, 0676/4730708, freistadt@mrs-sporty.at

„Daily“ - tägliches Gruppentraining

montags und dienstags um 10:00 Uhr und um 17:00 Uhr
mittwochs und donnerstags um 09:00 Uhr und um 16:00 Uhr
freitags um 09:00 Uhr und um 17:00 Uhr

Outdoortraining

4 Wochen Training + Ernährung

Nähere Infos per Mail an freistadt@mrs-sporty.at

Geburtstagswoche bei Mrs. Sporty mit vielen Aktionen

Eine Woche lang ist jeden Tag „Tag der offenen Tür“
Aktivierungsgebühr um 0€ statt 39€, Lymphdrainage-Block um -50%,
gratis und unverbindliche Schnuppertrainings die ganze Woche lang
für Interessierte, Gruppentrainings laut Aushang im Club vor Ort;
unter allen Neu-Mitgliedern wird 1 Monat Gratis-Training verlost

Vortrag Gesundheit, Prävention und Ernährung

Für alle Interessierten, auch ohne Mitgliedschaft und unverbindlich

20.04.2024 und

21.04.2024

Startzeiten zwischen
07:00 - 12:00 Uhr

wochentags
täglich

immer dienstags
16:00 Uhr

15.01.2024 -
15.02.2024

05.02.2024 -
09.02.2024

07.02.2024





AUS DEM KURSANGEBOT DER VHS OÖ - FREISTADT

Anmeldung und nähere Informationen zum gesamten Kursangebot der VHS OÖ unter 050-6906-4387 (Mo-Fr 8:00-11:30 Uhr ausg. schulfreie Tage) und nach Vereinbarung oder per Mail an freistadt@vhsooe.at; www.facebook.com/VHSFreistadt
Zahlreiche weitere Veranstaltungen unter www.vhsooe.at - Anmeldung unbedingt erforderlich!

Pilates mit Schwerpunkt Beckenbodentraining und Rücken

ab 09.01.2024
18:00 - 19:00 Uhr, 5x
ab 27.02.2024
18:00 - 19:00 Uhr, 10x

Rücken-Fitness mit Ausgleichstraining

ab 16.01.2024 und
ab 05.03.2024
19:00 - 20:00 Uhr
jeweils 4x

Aqua-Aerobic und Aquafitness mit Sonja

ab 27.01.2024
10:15 - 11:05 Uhr und
11:10 - 12:00 Uhr
10x (ausg. Ferien)

Kinderschwimmen ab 4 1/2 Jahren - Basiskurs

ab 01.02.2024
15:00 - 16:00 Uhr u.
16:10 - 17:10 Uhr
10x (ausg. Ferien)

Übungen für den Vagusnerv

09.02.2024
15:30 - 18:00 Uhr

Fit in der Schwangerschaft und nach der Geburt inkl. Beckenbodentraining

ab 01.03.2024 und
ab 05.04.2024
15:15 - 16:15 Uhr
jeweils 4x

Naturalflow® - ein intensives, funktionelles Faszientraining

ab 01.03.2024 und
ab 05.04.2024
17:45 - 18:45 Uhr
jeweils 4x

Pilates für leicht Fortgeschrittene

ab 01.03.2024 und
ab 05.04.2024
16:30 - 17:30 Uhr
jeweils 4x

Kräuter als natürliche „Virenkiller“

19.03.2024
17:30 - 20:00 Uhr

Bodyweight Training Effektives Ganzkörperworkout

ab 09.04.2024
19:00 - 20:00 Uhr
8 Einheiten

Die Welt der Essenzen der Natur für Einsteiger:innen

10.04.2024
19:00 - 20:40 Uhr

Giftpflanzen und ihre Gefährlichkeit

16.04.2024
15:00 - 18:00 Uhr

Vegan backen für Einsteiger:innen

18.04.2024 und
13.06.2024
jeweils
18:00 - 21:20 Uhr

Step Aerobic - Full-Body-Step-Intervall

ab 06.05.2024
18:00 - 19:00 Uhr
6 Einheiten

Internationale Küche Peruanisch Kochen

16.05.2024
18:00 - 21:20 Uhr

Frauenkräuter - ein Geschenk der Natur

17.05.2024
14:00 - 17:00 Uhr

Essbare „Unkräuter“ in meinem Garten

28.05.2024
09:00 - 11:30 Uhr

Wildkräuter - „Spaziergang“ mit der ganzen Familie

25.06.2024
16:00 - 18:30 Uhr



KLINIKUM FREISTADT

Aktuelle Hinweise zu Veranstaltungen finden Sie auf der Website des Klinikums www.ooeg.at/fr bei den News auf der Startseite bzw. bei der jeweiligen Fachabteilung (Geburtshilfe, Orthopädie u. Traumatologie, ...)

Informationsabend zum Thema Schwangerschaft u. Geburt im Klinikum, Vortrag u. Fragestunde

14.03., 13.06., 12.09. und 28.11.2024
jeweils 19:00 Uhr
Ort: Vortragssaal des Klinikums (EG)
Eintritt frei

Selbsthilfegruppe für Menschen mit chronischen Schmerzen

Austausch und Information
Leitung: Judith Kirchmayr-Kreczi, MSc.
Treffpunkt: Kommunikationszimmer im Klinikum kostenlos
Anmeldung unter 0699/11699925 oder judithkirch@icloud.com

Mobil mit künstlichen Gelenken: Infoveranstaltung zum Thema Knie- und Hüftgelenkersatz

06.02.2024
04.06.2024
03.09.2024
05.11.2024
jeweils 15:00 Uhr
Vorträge von Expertinnen über medizinische, pflegerische und physiotherapeutische Themen, Fragestunde
Ort: Vortragssaal des Klinikums (EG)
Eintritt frei

MAG. MARTINA MÜLLER

Diätologische Leistung in der Praxis Dr. Edith Hartmann, Fachärztin für Innere Medizin
Linzer Straße 15, 4240 Freistadt
office@martina-mueller.at, 0681/20226548
Termine nach Vereinbarung

Körperfettanalyse

Messung der Körperzusammensetzung und Bestimmung des zellulären Energiestatus mittels Bioelektrischer Impedanzanalyse
Dauer: ca. 15min
Kosten 40€

Spezialprogramm zur Aktivierung der Fettverbrennung

mit der medizinischen Formulaernährung KETOFAST
9-Tage-Kur mit diätologischer Begleitung und individueller Nachbetreuung
2 Termine à 30min
Kosten 99€ (zzgl. 90€ für die medizinische Formulaernährung)

Spezialprogramm zur Stoffwechselaktivierung

mit der medizinischen Formulaernährung HEPAFast
14-Tage-Kur mit diätologischer Begleitung und individueller Nachbetreuung
2 Termine à 30min
Kosten 99€ (zzgl. 176€ für die medizinische Formulaernährung)



SONJA NEUMÜLLER

Dipl. Bewegungspädagogin der Franklin-Methode®
Anmeldung und Infos unter 0699/11111980

Bewegungstraining und Gymnastik - ein Training zur Verbesserung des Körperbewusstseins und der Körperwahrnehmung

Fließende Bewegungen, einfache Yogaübungen, Beckenbodentraining
12 Einheiten, Gymnastikraum der NMS Marianum Freistadt

ab 08.01.2024
18:30 - 20:00 Uhr
ab 09.01.2024
18:30 - 20:00 Uhr

Meditation - Klarheit und Bewusstheit schaffen, um sich nicht im äußeren Chaos zu verlieren

In dieser schnelllebigen Zeit innehalten und sich auf sich selbst besinnen; Praxisraum für kreative Lösungen, Grillparzerstraße 3

zu Voll- und Neumond
18:30 Uhr

TAI CHI UND QI GONG SCHULE FREISTADT

DI Klaus Fürst-Elmecker

I-Ging Haus, Zemannstraße 24, www.taichi-muehlviertel.at
Anmeldung und Infos unter 0699/13643756, Privatstunden nach Vereinbarung

Tai Chi Anfängerkurs

10 Einheiten à 75 Minuten und je eine Qi Gong-Übungseinheit pro Woche à 60 Minuten, jeweils freitags von 18:30 bis 19:30 Uhr
Kursgebühr 215€

ab 27.02.2024
09:45 - 11:00 Uhr
ab 29.02.2024
18:00 - 19:15 Uhr
ab 01.03.2024
19:45 - 21:00 Uhr

Qi Gong Anfängerkurs

10 Einheiten à 60 Minuten
Kursgebühr 190€

ab 28.02.2024
08:00 - 09:00 Uhr
ab 29.02.2024
09:00 - 10:00 Uhr
ab 01.03.2024
18:30 - 19:30 Uhr



MONIKA ZEIML www.wildwachweiblich.com

Dipl. Lebens- und Sozialberatung, Aufstellungsleitung, Yoga
Infos und Anmeldung unter 0664/5952600 oder monika@wildwachweiblich.com

Frauen - Zeit

Persönlichkeitsentwicklung im Kreise der Frauen. Kraft sammeln, sich dem Leben stellen, sich ein Stück weit besser verstehen, tiefer tauchen und höher fliegen, die anstehende Veränderung angehen und den ersten Schritt wagen. Ort: Hauptplatz 15

26.01., 23.02., 22.03.,
19.04., 17.05. und
14.06.2024
je 16:30 - 19:30 Uhr

Aufstellung im Kraftkreis der Weiblichkeit

Aufstellungsarbeit macht es möglich zu ordnen, Strukturen wieder herzustellen, Systeme auszugleichen und Verstrickungen zu lösen

Termine und Infos
auf der Homepage

YOGA MIT MAG. ALEXANDRA WEIDINGER www.energieharmonie.at

Yoga für alle

13 Einheiten, Kosten 13€/Einheit, gratis Schnupperstunde für neue TeilnehmerInnen, Anmeldung und Infos unter 0677/62333930
Hotel Freigold, Am Stieranger 4

15.01.2024 -
13.05.2024
17:45 - 19:00 Uhr u.
19:25 - 20:40 Uhr

YOGA MIT VANESSA

Anmeldung und Infos unter 0664/1823347 oder yogamitvanessa@hotmail.com

Yoga für alle

Asana, Pranayama & Meditation
10 Einheiten, Kursgebühr 160€
Drop-In-Preis: 18€ pro Einheit

06.03.2024 -
22.05.2024
18:00 - 19:15 Uhr u.
19:30 - 20:45 Uhr

NIA - KARIN PAAR www.nianow.at

Infos und Anmeldung unter 0664/4029088 oder hallo@karin-paar.at

Nia - Hör auf zu trainieren, fang an, dich mit Freude zu bewegen

Ballettsaal im Salzhof, Einstieg jederzeit möglich
Kosten: 105€ für 10 Einheiten, 1x Schnuppern gratis

ab 10.01.2024
07:45 Uhr

HAPPY LIFE GESUNDHEITSCOACHING E.U. www.happy-life.at

Infos und Anmeldung bei Elke Mauß unter 0676/4448620 oder elke.mauss@gmail.com



ELTERN-KIND-ZENTRUM MIMO www.kinderfreunde.cc/ekiz-mimo

Zemannstraße 29; Anmeldung erforderlich unter 0664/88395131 oder ekiz.mimo@kinderfreunde.cc; hier nur ein Auszug aus dem Programm

Kleinkinderschwimmen

1-2 J. u. ab 2 Jahre

laufend

5x, Kosten 80€

Turnsaalfitter

2-5 Jahre

ab 08.01.2024 und
ab 26.02.2024

16:15 - 17:15 Uhr
je 6x, Kosten 42€

Kinder-Sing-Tanz-Spiel f. 3,5-6 Jahre

ab 24.01.2024

15:00 - 15:50 Uhr
4x, Kosten 32€

Flohmarkt f. Kinderbekleidung und Spielsachen

16.03.2024

09:00 - 11:00 Uhr

Kinderschwimmkurse Anfänger

laufend

Immer dienstags und mittwochs
10x, Kosten 120€

Pikler Spielraum für besondere Kinder

ab 09.01.2024 und
ab 09.04.2024

14:00 - 15:30 Uhr
je 3x, Kosten 60€

Baby-Treff

26.01., 01.03. und
05.04.2024

09:00 - 10:30 Uhr
kostenlos

Babys erstes Löffelchen - Beikost-Workshop

09.04.2024

ab 09:00 Uhr
kostenlos

Kinderschwimmen Fortgeschrittene

laufend

16:30 - 17:10 Uhr
5x, Kosten 70€

Pikler Spielraum für Babys

ab 10.01.2024 und
ab 03.04.2024

je 10x, Kosten 160€

Kinderyoga 4-6 Jahre

ab 08.02.2024

15:30 - 16:30 Uhr
5x, Kosten 55€

Stressfrei durch bewusstes Atmen

ab 10.04.2024

18:30 - 19:45 Uhr
3x, Kosten 46€

Montagsmaus - offener Treff

ab 08.01.2024

09:00 - 10:30 Uhr
Kosten 3,50€

Pikler Spielraum für Kleinkinder

ab 10.01.2024 und
ab 03.04.2024

je 10x, Kosten 240€

Kinderyoga 6-8 Jahre

ab 08.02.2024

16:45 - 17:45 Uhr
5x, Kosten 55€

Waldwichtel-Spielgruppe

ab 16.05.2024

15:30 - 17:00 Uhr
6x, Kosten 48€

Kinder spielen Flöte

ab 08.01.2024 und
ab 26.02.2024

15:30 - 16:20 Uhr
je 5 Einheiten
Kosten 35€

Pilates

ab 11.01.2024

19:15 - 20:15 Uhr
10 Einheiten
Kosten 83€

Papa-Aktiv-Treff

09.03.2024 und
08.06.2024

09:00 - 11:00 Uhr
Kosten 6€

EAS - Familienleben ohne Schimpfen?

ab 05.06.2024

ab 18:30 Uhr
3 Einheiten
Kosten 10,90€



ELTERN-KIND-TREFF PURZELBAUM www.elternkindtreff.at

Schlosshof 1; Anmeldung erforderlich unter 07942/74181 od. purzelbaum@elternkindtreff.at
Sondertarife für Vereinsmitglieder; hier nur ein Auszug aus dem Programm

Babyspielgruppe "Mona Maus" - Spieltreff für Eltern mit Babys von 0-1 J.

jeden 2. und 4.
Dienstag im Monat
09:00 - 10:30 Uhr
Kosten 5€/Termin und Familie ohne Anmeldung

Workshop Geschwisterstreit

11.01.2024 und
08.02.2024

je 19:00 - 22:00 Uhr
Kosten 8€/Familie
Anmeldung erforderlich

Beikost kochen & kosten

1. Kurs: 11.03.2024
2. Kurs: 27.05.2024
je 14:00 - 16:00 Uhr
Kosten 25€/Person

Babymassage-Intensivkurs

ab 29.04.2024
09:00 - 10:00 Uhr
4 Einheiten
Kosten 75€/Familie

Frühstückscafé

jeden 1. Mittwoch im Monat
09:00 - 11:00 Uhr
Kosten 7€/Termin und Familie ohne Anmeldung

Musizieren mit Babyzeichen

ab 01.03.2024,
ab 12.04.2024 und
ab 24.05.2024

je 09:30 - 10:30 Uhr
jeweils 6x
Kosten pro Block: 81€/Familie
Anmeldung erforderlich

Workshop Zahngesundheit

18.03.2024
09:00 - 11:00 Uhr
Kosten 15€

Bewegungsspielraum für Eltern mit Kindern von 1-2 Jahren

ab 03.06.2024
09:30 - 10:30 Uhr
Kosten 50€/Familie
5x, Anmeldung erforderlich

Wassergewöhnung für Kinder ab 4 J.

laufend
Hallenbad Sandl
nähere Infos auf der Homepage

Basar für Kindersachen im Purzelbaum

08.03.2024
09:00 - 12:00 Uhr u.
14:00 - 17:00 Uhr
09.03.2024
09:00 - 12:00 Uhr

Kinderschwimmkurse 5-6 Jahre

laufend
Hallenbad Freistadt oder Sandl

Workshop: Keine Angst vor Aufklärung & Sexualität

11.04.2024
19:00 - 22:00 Uhr, 4€

In Kooperation mit



Leben mit dem Baby Treff für Schwangere, Mütter u. Väter

jeden 1. und 3.
Dienstag im Monat
09:00 - 11:00 Uhr
kostenlos
ohne Anmeldung

Spielstube - Tipps rund um Erziehung und Entwicklung von Kindern

jeden 1. Mittwoch im Monat
09:00 - 11:00 Uhr
kostenlos

GYMNASTIK PEHERSTORFER Waldluftbademeisterin

Infos und Anmeldung bei Veronika Peherstorfer unter 0650/2202283 oder v.peherstorfer@gmx.at

Wassergymnastik - schwerelos zur Fitness

Hallenbad Freistadt
10 Einheiten, Kosten 50€

ab 13.01.2024

Kurs 1: 08:30 - 09:20 Uhr
Kurs 2: 09:20 - 10:10 Uhr

Wirbelsäulengymnastik

Ballettsaal im Salzhof
Montagskurs: 10 Einheiten, 63€ ohne Raumkosten
Mittwochskurs: 10 Einheiten, 50€ ohne Raumkosten

ab 15.01.2024

09:00 - 10:15 Uhr

ab 17.01.2024

09:00 - 10:00 Uhr

Pilates mit Rückenschule

Ballettsaal im Salzhof, 10 Einheiten, 50€ ohne Raumkosten

ab 17.01.2024

10:00 - 11:00 Uhr

Waldluftbaden - Erholungstag unter Bäumen und Moosen

Eintauchen in das Bäume-Meer mit Wyda- und QiGong-Übungen

1. Termin: Treffpunkt Parkplatz Zelletau
2. Termin: Treffpunkt Parkplatz Thurytal
Kosten je Termin 20€

19.04.2024

07.06.2024

je 14:00 - 17:00 Uhr

Qi Gong-Übungen

Kosten je Termin 8€, Ort: Pregartenteich
Anmeldung erforderlich, entfällt bei Regen

05.06.2024 und

12.06.2024

je 17:30 - 18:15 Uhr

Energie-Übungen - Wyda-Lehrpfad

1. Termin: Aktivieren des Vitalfeldes
2. Termin: Das Emotionsfeld fühlen
3. Termin: Das Mentalfeld anregen
Kosten je Termin 5€, Ort: Pregartenteich

06.06.2024

13.06.2024

20.06.2024

je 08:30 - 09:00 Uhr

ANNA CLARA DIMOW Naturschutzbiologin, Waldpädagogin, Coach

Infos und Anmeldung unter 0650/6857463 oder anna.clara.dimow@gmx.at

Verschiedene Workshops zu den Themengebieten Selbsta Ausdruck/Selbsterfahrung und Naturerfahrung unter www.laubdach.at

Playfight-Erlebnisse

Ein geschützter Rahmen, der die Möglichkeit bietet, sich auszutoben und in Verbindung zu kommen, gewaltfrei und absolut asexuell

23.02., 23.03., 18.05.

und 24.08.2024

je 18:30 - 21:30 Uhr

Wald-Erlebnisse für Erwachsenen- oder Familiengruppen

Schöne Erlebnisse in und mit der Natur

auf Anfrage

etwa 3-4 Stunden

ÖSTERREICHISCHE GESUNDHEITSKASSE

www.gesundheitskasse.at

Mo-Do von 7:00 - 15:00 Uhr u. am Fr bis 13:00 Uhr telefonisch unter 05 0766-DW 14503510

Gesund essen von Anfang an

Ernährungsworkshop für Schwangere und frischgebackene Eltern inkl. Pause mit gesunden Snacks, kostenlos, Anmeldung unter 05 0766-14103524 od. www.gesundheitskasse.at/essenvonanfangan

Termine in Planung

Leichter leben!

Gewichtsreduktionsprogramm für Erwachsene mit einem BMI von 28 bis 39,9 - in Kooperation mit der VHS OÖ, Ort: ÖGK Kundenservice Kosten 50€, kostenlos bei Rezeptgebührenbefreiung, Anmeldung: 05 0766-14103530 od. www.gesundheitskasse.at/leichterleben

ab 16.01.2024

18:00 Uhr
12 Einheiten

Rauchfrei durchs Leben

Raucherentwöhnung für Erwachsene, in Zusammenarbeit mit d. AMD Kosten 30€, kostenlos bei Rezeptgebührenbefreiung Ort: ÖGK Kundenservice Freistadt, Anmeldung: 05 0766-14103530 od. www.gesundheitskasse.at/rauchfrei

ab 28.02.2024

17:30 Uhr
5 Einheiten

Babys erstes Löffelchen

Ernährungsworkshop für Eltern und Schwangere im letzten Trimester kostenlos, Ort: Eltern-Kind-Zentrum MIMO, Anmeldung unter 05 0766-14103524 od. www.gesundheitskasse.at/erstesloeffelchen

09.04.2024

09:00 - 11:30 Uhr

JAKOB KADA - PERSONALTRAINING

Dipl. Health Fitness & Personaltrainer, 0660/6944866, j.kada.personaltraining@gmail.com

Personal Training Einheiten (Zeit individuell vereinbar, Ort frei wählbar), Erstellung individueller Trainings- und Ernährungspläne; nähere Infos unter www.jk-personaltraining.com

CLAUDIA KASTLER, MBA Loslassen - Wohlfühlen - Auftanken

Dipl. Humanenergetikerin, Cranio Sacral Balancing, Kinesiologie

Kaplanstrasse 11, 0677/623 82 885, claudia-kastler.jimdofree.com; www.hauptplatz-15.at

FREISTÄDTER GARTENGEMÜSE freistaedter-gartengemuese.at

Du möchtest gerne Gemüse aus dem eigenen Garten haben? Hier lernst du alle nötigen

Techcniken dafür. Termine: 06.07., 20.07., 03.08., 17.08. und 14.09.2024

Kontakt: 0664/7851141, freistaedter.gartengemuese@gmail.com

Obmann Herbert Stummer, 0664/3410054, herbert.stummer@epnet.at
www.og-freistadt.pvooe.at

Verschiedene Wanderungen

Leitung: Peter Kreuzberger 0699/11226030

Turnen - Abwechslungsreiches Ganzkörper-Fitnesstraining

Leitung: Gerhard Friesenecker 0650/8388865
Arbeiterkammer Freistadt

Stockschießen

Leitung: Herbert Wiesinger 0660/7322433
Stockhalle der UNION Freistadt

Kegeln

Leitung: Gottfried Riegler 0650/6351728

E-Bike-Touren

Leitung: Gerhard Friesenecker, Engelbert Haider 0660/5991801
Distanz 25 bis 40 km, Treffpunkt: Parkplatz Hallenbad

monatlich

**08.01.2024 -
25.03.2024**
09:30 - 10:30 Uhr

montags
17:00 Uhr

mittwochs
14:00 Uhr

donnerstags
14-tägig
09:00 - 11:00 Uhr

GESUNDHEIT LERNEN UND ENTWICKELN mit Hermine Moser

DGKS, Kinaesthetics-Trainerin, erfahren in Naturheilkundlicher Pflege
Anmeldung unter hermine.moser@jomo.org oder 0660/6560980

Gesundheitslernen und Gesundheitsentwicklung für Frauen

Grundkenntnisse der Reflexzonenmassage am Fuß, Bewegungs- und Wahrnehmungsübungen einzeln und zu zweit, Reflexion
Decke oder Matte und warme Socken mitbringen
Ort: Obere Hafnerzeile 16, max. 8 Teilnehmerinnen
Anmeldung bis 20.01.2024, freiwillige Spende für „Elikia – Hoffnung für den Kongo“ <https://elikia.at>

Vortrag „Planetary Health Diet“

Gesunde und nachhaltige Ernährung für alle Menschen innerhalb der planetaren Grenzen: Hungersnöte, Zivilisationskrankheiten und die Erderwärmung eindämmen und die Ressourcen der Erde schonen
Referent: Dr. Christoph Weilnböck, St. Martin/Mühlkreis
Eine Veranstaltung von „Elikia – Hoffnung für den Kongo“
Ort: Gasthof Deim (Böhmergasse 8-10)

Kurs 1:
ab 23.01.2024
09:00 - 11:00 Uhr
Kurs 2:
ab 25.01.2024
19:00 - 21:30 Uhr
jeweils 4 Einheiten

31.01.2024
19:00 Uhr

Senioren-gymnastik

Leitung: Hermine Aufreiter 0650/5550430 und Eva Retzer
Turnsaal BG/BRG Freistadt

montags
18:00 - 19:00 Uhr

Seniorentanz

Leitung: Leopoldine Reisinger 07942/72178, Tennishalle

donnerstags
14:00 - 16:00 Uhr

Chorgesang

Leitung: Heike Zillhammer, Organisation: Josef Wagner 0680/2011186
Pfarrhof

donnerstags
17:00 Uhr

Schach

Leitung: Walter Schwab 07942/74008
Café Hubertus

donnerstags
14-tägig
17:30 Uhr

Kegeln

Leitung: Rudi Affenzeller 0664/1609951
Kegelbahn Rosenstüberl Freistadt

**jeden 1. Dienstag
im Monat**
18:00 - 20:00 Uhr

E-Bike-Fahrten

Leitung: Manfred Hutter 0664/73550288
Distanz rund 45km, Treffpunkt: Hallenbad

**Anfang Mai
bis Oktober**
montags 14-tägig

MAS ALZHEIMERHILFE www.alzheimerhilfe.at

Tageszentrum Freistadt, Kaspar-Schwarz-Straße 22
Infos und Anmeldung bei Rosa Handlbauer unter 0664/85 46 695 od. rosa.handlbauer@mas.or.at

Individuelle Beratung von Angehörigen und Betroffenen

Früherkennung, Information zum Gedächtnistraining für Menschen mit Demenz
Dieses Angebot wird aus Mitteln des Landes OÖ und der Österreichischen Gesundheitskasse finanziert und ist daher kostenlos.
Um Anmeldung wird gebeten!

Sprechtag:
**17.01., 21.02.,
20.03., 17.04.,
15.05., 12.06. u.
10.07.2024**





STADTGEMEINDE
FREISTADT



Gesunde Gemeinde
Arbeitskreisleitung:
Dr. med. univ. Daniel Ziegler
Hauptplatz 1
4240 Freistadt
07942/72506 22
www.freistadt.at



heindl
B A N D A G I S T

Sanitätshäuser Freistadt – Zemannstraße 11,
T. 07942 745 07 / Etrichstr. 9, T. 07942 726 98

**TAI CHI
QI GONG**

PRIVATSTUNDEN | KURSE
KLAUS FÜRST-ELMECKER
www.TAICHI-MUEHLVIERTEL.AT



**Klinikum
Freistadt**
Universitäts-
lehrkrankenhaus

**VOLKSHOCHSCHULE
OBERÖSTERREICH**

GEMEINNÜTZIGE BILDUNGS- GMBH DER ARBEITERKAMMER OÖ

Regionalstelle Freistadt
Zemannstr. 14
4240 Freistadt

Tel: 050/6906-4387
Mail: freistadt@vhsooe.at
Web: www.vhsooe.at
www.facebook.com/VHSFreistadt
www.instagram.com/vhsooe.freistadt

Sie erreichen uns von Montag bis Freitag
von 8:00 bis 11:30, ausgenommen schulfreie Tage.