



GESUND IN DEN

HERBST

GESUNDE GEMEINDE



Dr. Eva Scharizer-Würl und Daniel Ziegler
Arbeitskreisleiter der Gesunden Gemeinde Freistadt

LIEBE FREISTÄDTERINNEN UND FREISTÄDTER!

Die Gesunde Gemeinde bietet auch im zweiten Halbjahr wieder viele großartige Angebote. Wir hoffen, dass diese Angebote wieder so gut angenommen werden wie im ersten Halbjahr und wünschen uns, dass dadurch mehr Gesundheitsbewusstsein geschaffen wird.

Der „Welt-Hypertonie-Tag“ im Mai wurde gut angenommen und wir hoffen, dass die anwesenden Personen auch weiterhin regelmäßig ihren Blutdruck messen. Wir haben darauf hingewiesen, dass regelmäßiges Blutdruckmessen eine wichtige Vorbeugemaßnahme für Herzinfarkt und Schlaganfall ist.

Die große Hitze ist zwar vorbei, aber es kann gar nicht oft genug auf einige Verhaltensregeln hingewiesen werden: Trinken, lauwarm duschen, nur abends und morgens lüften, körperliche Anstrengung vermeiden, Kopfbedeckung, Sonnencreme, Kinder und Tiere nicht im Auto lassen!

KONTAKT:

Stadtgemeinde Freistadt
Brigitte Heinzl
+43 (7942) 72506 24
brigitte.heinzl@freistadt.ooe.gv.at

In diesem Sinn gibt es einen Vortrag am 15. 10. über Klima und Gesundheit!

Und – hoffentlich sehen wir uns bei gutem Wetter zahlreich am 14. 9. beim Bewegungsfest für Jung und Alt im Stadtgraben!

Noch ein Tipp für das neue Schuljahr: Bitte lassen Sie Ihre Kinder mindestens 1 km zu Fuß durch die frische Luft zur Schule gehen. Es ist erwiesen, dass dann die Aufmerksamkeit wesentlich höher ist, als ohne diesen kurzen Schulweg.

Ein gesundes Jausenbrot ist ebenso wichtig.

Wir wünschen ein gesundes zweites Halbjahr!

Dr. Eva Scharizer-Würl und Daniel Ziegler

KURSANGEBOT



VERANSTALTUNGEN DER GESUNDEN GEMEINDE

BEWEGUNGSFEST IM STADTGRABEN

14.09.2019

14:00 - 17:00 Uhr

- Verschiedene Geschicklichkeitsstationen im Bewegungspark
- Barfußweg von den Pfadfindern
- Kletterwand vom Alpenverein
- Airtrack zum Ausprobieren und Vorführungen von der Sport-Union Turnen
- Tai Chi und Qi Gong mit DI Klaus Fürst-Elmecker
- Hula Hoop zum Ausprobieren mit Hedi Wurm
- Boule-Spielen mit dem Pétanque Sport Verein
- Spiele für Kleinkinder vom Purzelbaum
- Jugendschutz-Infostand mit Barfußbar des Jugendreferates des Landes OÖ
- Ganzkörperanalysen (Bioimpedanz) mit M.A.N.D.U Freistadt



Klimawandel und Gesundheit

Vortrag von OA Assoz.-Prof. DI Dr. Hans-Peter Hutter, Umwelt- und Präventivmediziner, über die spannenden Zusammenhänge zwischen Klimawandel, Gesundheit und unserem persönlichen Wohlbefinden
Kooperationsveranstaltung mit dem Energiebezirk Freistadt im Projekt KLAR! (Klimawandelanpassungen)

15.10.2019

18:30 Uhr
Salzhof, Vergeinersaal
Eintritt 3€

Köstlich bewegt: Wie kann ich Zivilisationskrankheiten vorbeugen? Worauf es ankommt, um Herzinfarkt & Co keine Chance zu geben

Vortrag von Physiotherapeutin Doris Eidenberger und Diätologin Julia Flautner (Therapiegemeinschaft Vitario Freistadt)

04.11.2019

18:30 Uhr
Salzhof, Vergeinersaal
Eintritt 3€

Atmen Sie sich gesund mit Bienenluft

Vortrag von der Erlebnisimkerei Hüttner aus Peilstein

18.11.2019

18:30 Uhr
Salzhof, Vergeinersaal
Eintritt 3€

Was ist heute für ein Tag? ... Heut ist Knödeltag!

Raffinierte Knödelküche – Entdecken Sie das Knödelland OÖ

Duftig und deftig, luftig und locker-leicht, traditionell bis kultig, süß oder pikant – so vielfältig können Knödel sein.

In der „Knödelakademie“ findet sich für jeden Geschmack ein Lieblingsknödel. Neben traditionellen Knödelklassikern lernen Sie auch innovative, neue runde Gaumenerlebnisse wie z.B. Fisch- oder Gemüseknödel kennen. Erleben Sie das Knödelparadies Oberösterreich in allen möglichen Formen, Hüllen, Füllen und Varianten. Na, wenn das keine runde Sache ist?

Küche der Polytechnischen Schule Freistadt, Linzer Straße 6a
Leitung: Seminarbäuerin Maria Stütz

Anmeldung unter brigitte.heinzl@freistadt.ooe.gv.at oder 07942/72506-24 bis spätestens eine Woche vor Kursbeginn

NADINE BIELA

Infos und Anmeldung unter 0676/3365530 oder bielanadine@gmail.com

Bodega Moves – Bodywork meets Yoga

3 Einheiten, Kosten 18€, ÖTB-Halle

Jump2get fit- Dynamisches Training auf speziell entwickelten Trampolinen

3 Einheiten, Kosten 51€, ÖTB-Halle

Eine schriftliche Anmeldung ist unbedingt erforderlich!

HULA HOOP TRAINING mit Hedi Wurm

Info und Anmeldung unter 0650/4214721 oder hediwurm@gmx.at

Hula Hoop Training

Die abwechslungsreiche Stunde besteht aus: Dehnen, Aufwärmen, Herz-Kreislauf-Aktivierung und abschließender Entspannungszeit. Es ist für jedes Alter geeignet, hilft Gewicht zu reduzieren, regt die Entgiftung an und stärkt die Muskulatur.

Keine Vorkenntnisse nötig – einfach ausprobieren!

Tanzsaal der Tennishalle Freistadt

24.10.2019

18:00 - 21:00 Uhr

Kosten 22€

+ Lebensmittelkosten

Mindestteilnehmer-

zahl von 12 Personen

ab 12.09.2019

18:00 - 18:50 Uhr

ab 12.09.2019

19:00 - 19:55 Uhr

ab Oktober 2019

Einstieg jederzeit möglich

Die Geburt am Klinikum Freistadt

Informationsabend zum Thema Schwangerschaft und Geburt
Vortragssaal des Klinikums Freistadt, Eintritt frei

Mobil mit künstlichen Gelenken

Infoveranstaltung zum Thema Knie- und Hüftgelenkserersatz
Vortragssaal des Klinikums Freistadt, Eintritt frei

17.10.2019 und

19.12.2019

jeweils 19:00 Uhr

19.11.2019

15:00 Uhr

THERAPIEGEMEINSCHAFT VITARIO

www.therapiegemeinschaft-vitario.com, www.juliaflautner.com

Infos und Anmeldung bei Doris Eidenberger (Physiotherapeutin) unter 0650/7308861 und Julia Flautner (Diätologin) unter 0664/5598081

Nährwertig bewegt: Wir entlasten Ihre Wirbelsäule!

Geeignet für Wirbelsäulen-PatientInnen

10x Bewegungstherapie & Ernährungsworkshops

Kosten 250€ inkl. Trainingsplan und 3x BIA-Messungen

(Körperzusammensetzung)

Möglichkeit der Kostenrückerstattung mit Verordnungsschein über die OÖGKK

ab 14.10.2019

08:00 - 09:30 Uhr

JULIA FLAUTNER, BSc., MSc. Diätologin & Ernährungswissenschaftlerin

Infos und Anmeldung unter 0664/5598081, office@juliaflautner.com, www.juliaflautner.com

Einzelberatungen im Therapiezentrum Vitario, Brucknerstr. 4:

Stoffwechselerkrankungen, Gewichtsreduktion (auch im Zuge einer Raucherentwöhnung), neurologische Erkrankungen, Erkrankungen des Verdauungstraktes, Adipositas und Adipositaschirurgie, Sporternährung, Ernährung Schwangerschaft/Stillzeit/Kinder, Messung Körperzusammensetzung (BIA-Analyse)

Termine nach Vereinbarung





ELTERN-KIND-TREFF PURZELBAUM www.elternkindtreff.at

Schlosshof 1

Anmeldungen erforderlich unter 07942/74181 oder purzelbaum@elternkindtreff.at

Baby-Beikost kochen & kosten

25.09.2019 und 29.01.2020

15:00 - 17:30 Uhr

Leitung: Ingrid Gugel-Wackerle
Kosten: 15€ pro Person und Termin, 22€ mit Partner

Schwangerschafts-gymnastik

ab 26.09.2019

19:00 - 20:00 Uhr

4x, Leitung: Loreen Pamer
Kosten 48€/Person

Rückbildungs-gymnastik

ab 26.09.2019

17:45 - 18:45 Uhr

4x, Leitung: Loreen Pamer
Kosten 48€/Person

Abenteuer Supermarkt! Einkaufen mit und für Kinder

01.10.2019

17:00 - 19:30 Uhr

Leitung: Andrea Birklbauer
Kosten 4€/Familie in Koop. mit Schetz

Zeit für mich

ab 02.10.2019

17:30 - 18:30 Uhr

4x, Leitung: Claudia Kastler
Kosten 40€/Person

Babymassage Intensivkurs

ab 07.10.2019

14:00 - 15:30 Uhr

3x, Kathrin Reindl
Kosten 40€/Familie

Erste Hilfe für kleine Wehwehchen

28.10.2019

17:00 - 19:00 Uhr

Susanne Jarolim
Kosten 20€/Person

Fieber bei Babys & Kleinkindern

15.10.2019

19:30 - 20:30 Uhr

Leitung: Mag. Dr. Peter Wienerroither
Kosten 5€/Person

Yoga für Kinder von 6 - 7 Jahre

ab 05.11.2019

16:00 - 17:00 Uhr

5x, Leitung: Andrea Birklbauer
Kosten 60€/Person

In Kooperation mit



Leben mit dem Baby Treff für Schwangere und Mütter/Väter

jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat

14:00 - 16:00 Uhr

Leitung: Ingrid Gugel-Wackerle
kostenlos

Yoga für Kinder von 8 - 10 Jahre

ab 05.11.2019

17:15 - 18:15 Uhr

5x, Leitung: Andrea Birklbauer
Kosten 60€/Person

Babymassage für die ganze Familie

ab 11.01.2020

14:00 - 15:30 Uhr

3x, Leitung: Kathrin Reindl
Kosten 40€/Familie

Spielstube - Tipps und Rat rund um die Erziehung und Entwicklung von Kindern

jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat

Leitung: Daniela Leitner-Quast
kostenlos



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

Zemannstraße 29b

Anmeldungen erforderlich unter 0664/88395131 oder ekiz.mimo@kinderfreunde.cc

Eltern-Aktiv - Kinder brauchen Grenzen

ab 12.09.2019

18:30 - 21:30 Uhr

3x, Kosten 10,90€

Schwangeren-yoga

ab 12.09.2019

11:00 - 12:15 Uhr

4x, Kosten 48€

Ätherische Öle für Babys

24.09.2019

19:00 - 20:30 Uhr

Kosten 15€

Babys erstes Löffelchen

Beikostworkshop

25.09.2019 u.

06.11.2019

kostenlos

Jetzt ess ich mit den Großen - Workshop

25.09.2019

09:30 - 11:30 Uhr

kostenlos

Pilates

ab 03.10.2019

18:00 - 19:15 Uhr

10x, Kosten 80€

Selbstwert stärken - Workshop für Mütter

05.10.2019

09:00 - 12:00 Uhr

Kosten 12€

Gesund KLEIN sein - Gesund GROSS werden

ab 09.10.2019

09:15 - 10:55 Uhr

6x, Kosten 18€

Kinderyoga 4 - 7 Jahre

ab 09.10.2019

15:30 - 16:30 Uhr

5x, Kosten 50€

Kinderyoga 6 - 9 Jahre für Neueinsteiger

ab 09.10.2019

17:00 - 18:00 Uhr

5x, Kosten 50€

Schwimmkurs für Kinder von 1 - 2 Jahre

ab 02.11.2019

10:00 - 10:40 Uhr

6x, Kosten 75€

Schwimmkurs für Kinder ab 2 Jahren

ab 02.11.2019

10:45 - 11:25 Uhr

6x, Kosten 75€

Babyschwimmen

ab 02.11.2019

09:15 - 09:55 Uhr

ab 07.11.2019
13:15 - 13:55 Uhr
jeweils 6x
Kosten 75€

Schwimmkurse für Kinder ab 4,5 Jahren

laufend auf Anfrage

Kurse für Kinder, die schwimmen

ab 02.11., ab 12.11. und ab 13.11.2019

jeweils 11:40 - 12:30

6x, Kosten 75€

Kinder-Tanz-Spiel 3 - 6 Jahre

ab 07.11.2019

4x, Kosten 32€

Gesundheits-Generationen-Treff in der Wohnoase

20.11.2019

ab 15:00 Uhr
kostenlos

Hochsensibilität - Elternworkshop

29.11.2019

18:30 - 21:30 Uhr

30.11.2019

09:00 - 12:00 Uhr
Kosten 4€

Winter-Fitness-Training - Kondition, Kräftigung und Koordination

NMS Musikmittelschule Freistadt

Infos und Anmeldung bei Gerhard Friesenecker 0650/8388865

ab 09.10.2019**jeden Mittwoch**

19:00 - 20:00 Uhr

Altjahreswandertag zum Gasthaus Leitner/Trölsberg**mit gemütlichem Ausklang**

Treffpunkt Messehalle

27.12.2019

16:30 Uhr

Kinderskikurs

Skilift Freistadt, um rechtzeitige Anmeldung bei Josef Kapeller

0664/3942388 wird ersucht

02.01.2020 -**04.01.2020**

13:00 - 16:00 Uhr

ALPENVEREIN FREISTADT

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

Wanderung zur Ruine AggsteinLeitung: Josef Wittinghofer, 0664/2308273, gasthof@gh-stadler.at**25.09.2019****Über Peterpfad und Dachlgrat auf das Hochtorn**

Voraussetzung: gute Kondition, Trittsicherheit und Schwindelfreiheit

Max. 10 Teilnehmer

Leitung: Jürgen Huber, 0676/5580958, j.p.huber@aon.at**28.09.2019 -****29.09.2019****Naturkundliche Wanderung Bayrische Au**

Reisepass mitnehmen!

Leitung: DI Gerd Simon, 0699/81250366, gerd.simon@oeav.at**05.10.2019****Sing- und Liederabend am Braunberg -****Notenkunde statt Knotenkunde**

Leitung: Angela Hofbauer, 0664/1235334, Braunberghütte

24.10.2019

19:30 Uhr

TENNISAKADEMIE FUTURETEAMInfos und Anmeldung bei Alice Strasser unter 0664/5701189 oder alice.strasser@aon.at**Tennisunterricht für Anfänger, Fortgeschrittene, Meisterschafts- und Wettkampfspieler jeglichen Alters**

Schnupperstunden, Einzel- und Gruppentraining oder 10'er Block jederzeit möglich

Regelmäßiges, ganzjähriges Training**ALICE STRASSER - SPORT & WOHLBEFINDEN**

Anmeldung erforderlich unter 0664/5701189

Ganzjährig Kurse in Kleingruppen

Flacher Bauch und starker Rücken

Einstieg jederzeit möglich

montags

19:15 - 20:30 Uhr

Wirbelsäulengymnastik

12 Einheiten, Anmeldung bis 2 Wochen vor Kursbeginn

ab 17.09.2019

19:15 - 20:30 Uhr

Indian Balance/Indianisches Yoga

12 Einheiten, Anmeldung bis 2 Wochen vor Kursbeginn

ab 18.09.2019

19:15 - 20:15 Uhr

FFC - FREISTÄDTER FREIZEITCLUB

Tanzsaal in der Tennishalle - Eglsee 12

Moderates Krafttraining

Ganzheitliches Fitnesstraining mit Pilates, Theraband, Hanteln, Faszienrollen, Stepper

Leitung: Herlinde Leitner 0699/11146311

ab 20.09.2019

09:00 - 10:15 Uhr

MAG.A DANIELA HENGL dipl. Gesundheits-, Fitness- u. Resilienztrainerindaniela.hengl@icloud.com**Frauenfitness für ein gesundes Selbst**

Findet an jedem Montag, der ein Schultag ist, bis zu den Semesterferien statt

Semester-Block um 30€ bei Kursstart erhältlich

NMS Musikmittelschule Freistadt

ab 16.09.2019

17:30 - 18:30 Uhr





AUS DEM KURSANGEBOT DER VHS OÖ - FREISTADT

Anmeldung unter 050-6906-4387, freistadt@vhsooe.at oder www.vhsooe.at erforderlich!
Alle Kurse finden in der Arbeiterkammer Freistadt statt - vergünstigte Tarife für AK-Mitglieder

M.A.X.® Muscle Activity Excellence - ein intensives Ganzkörpertraining

ab 19.09.2019
10:00 - 10:50 Uhr
10x, Kosten 59,50€

Aqua-Aerobic - Powerfitness im Wasser

ab 21.09.2019
10x, Kosten 55€
ab 16.11.2019
6x, Kosten 35€
(exkl. Hallenbadeintritt)
jeweils 10:15 - 11:05
Einstieg jederzeit möglich!

Sport-, Fitness- und Gesundheitstraining speziell für Männer

ab 27.09.2019
5x, Kosten 63€
ab 08.11.2019
6x, Kosten 75,50€
jeweils 18:00 - 19:30

Full-Body-Workout - funktionelles Ganzkörpertraining

ab 01.10.2019
8x, Kosten 57€
ab 03.12.2019
6x, Kosten 43€
jeweils 18:45 - 19:45

Rücken-Fitness und Wirbelsäulengymnastik

ab 07.10.2019
17:30 - 18:45 Uhr
8x, Kosten 71,50€

Ernährung mit wenig Kohlenhydraten - Low Carb

09.10.2019
19:00 - 21:30 Uhr
Kosten 19,50€

Fitness - Mix zur Muskellockerung und Faszienstärkung

ab 10.10.2019
16:30 - 17:45 Uhr
5x, Kosten 44,50€

Faszientraining am Vormittag

ab 11.10.2019
08:30 - 09:45 Uhr
6x, Kosten 53,50€

Kompass durch den Ernährungsdschungel

14.10.2019
19:00 - 20:40 Uhr
Kosten 18€

Achtsamkeitstraining NUAD Thai zum Kennenlernen

23.10.2019
08:45 - 11:15 Uhr
29.10.2019
19:00 - 21:30 Uhr
Kosten 30€

Eltern-Kind-Shiatsu für den Hausgebrauch

28.10.2019
14:50 - 17:20 Uhr
Kosten 36€

Öle und Fette - Mit den richtigen Ölen läuft alles wie geschmiert

28.10.2019
19:00 - 21:30 Uhr
Kosten 19,50€

Beckenbodentraining für Frauen - die eigene Mitte

ab 30.10.2019
16:45 - 18:15 Uhr
7x, Kosten 110€

Hausmittel und Wickel richtig nutzen

04.11.2019
18:30 - 21:00 Uhr
Kosten 24€

Nachhaltiger Konsum Globalisierung und Ernährung - Essen wir unsere Welt kaputt?

18.11.2019
18:30 - 21:00 Uhr
Kosten 5€

PRAXIS IM GARTEN

Seminarraum St.-Peter-Str. 9

NUAD Thai Tiefenentspannung für mehr Energie und Beweglichkeit des Muskel- und Bewegungsapparates Schnuppertage zum Kennenlernen

09.09., 07.10. und 04.11.2019
08:00 - 12:00 Uhr
Leitung: Erni Wöss
Kosten 20€ pro halbe Stunde
auch für Kinder und Jugendliche bestens geeignet
Anmeldung unter 07942/72727

Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg - Selbsthilfegruppe Termin zum Kennenlernen

10.10.2019
19:30 - 22:00 Uhr
Anmeldung unter 0664/4771278

Vortrag: Stillbeginn und Wochenbett

16.10., 04.12.2019 und 23.01.2020
19:00 - 21:00 Uhr
Kosten 15€, für Paare 25€
Leitung und Anmeldung: Ingrid Gugel-Wackerle, 0664/4771278

Kleiner Homöopathiekurs für Eltern

ab 04.11.2019
19:30 - 21:30 Uhr
3x, Kosten 130€ (inkl. Material)
Leitung: Dr. Bernhard Gugel
Anmeldung unter 07942/72727

Individuelle Geburtsvorbereitung für einzelne oder wenige Paare

nach Vereinbarung jederzeit möglich

MONIKA ZEIML dipl. Yogalehrerin

Infos und Anmeldung unter 0664/5952600 oder monikazeiml@gmail.com
Anmeldungen bis spätestens 1 Woche vor Kursbeginn!

Auf dem Weg zu MIR - Yoga für Einsteiger

ab 25.09.2019
17:30 - 19:00 Uhr
5 Einheiten
Kosten 65€
Volkshilfe Freistadt - Lasberger Str. 8

Auf dem Weg zu MIR - Yoga für leicht Geübte

ab 30.10.2019
17:30 - 19:00 Uhr
5 Einheiten
Kosten 65€
Volkshilfe Freistadt - Lasberger Str. 8

Chakren stärken mit Yoga: Energetisieren der unteren Chakren - Grundbedürfnisse und Emotionen

19.10.2019
09:00 - 12:00 Uhr
Kosten 35€
Ekiz MIMO - Zemannstr. 29

Chakren stärken mit Yoga: Energetisieren der oberen Chakren - geistige und spirituelle Fähigkeiten

16.11.2019
09:00 - 12:00 Uhr
Kosten 35€, für beide Termine 63€
Ekiz MIMO - Zemannstr. 29



I-Ging Haus, Zemannstraße 24, www.taichi-muehlviertel.at
Anmeldung und Infos unter 0699/1364 3756

Tai Chi Anfängerkurs

10 Einheiten à 75 Minuten und je eine Übungseinheit pro Woche
à 60 Minuten, jeweils freitags von 18:30 bis 19:30 Uhr
Kursgebühr 180€
Die erste Stunde ist eine unverbindliche Schnupperstunde

ab 10.09.2019
09:30 - 10:45 Uhr
ab 13.09.2019
19:45 - 21:00 Uhr
ab 18.09.2019
18:00 - 19:15 Uhr

Qi Gong Anfängerkurs

10 Einheiten à 60 Minuten, 10er-Block ist ein Jahr gültig
Kursgebühr 160€
Die erste Stunde ist eine unverbindliche Schnupperstunde

ab 12.09.2019
09:00 - 10:00 Uhr
ab 13.09.2019
18:30 - 19:30 Uhr

YOGA SCHENKT FREUDE mit Mag. Alexandra Weidinger

Yoga für Anfänger und Leicht-Fortgeschrittene

Ekiz-MIMO, Zemannstraße 29b
13 Einheiten, gratis Schnupperstunde für neue Teilnehmer
Anmeldung und Infos unter 0677/62333930
www.yogaschenktfreude.at

ab 16.09.2019
18:30 - 19:45 Uhr
ab 17.09.2019
09:00 - 10:15 Uhr
Kosten 11€/Einheit

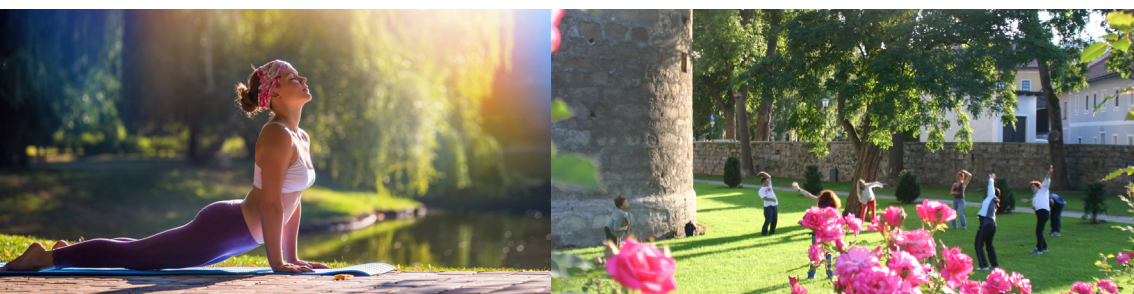
HATHA YOGA mit Martina Shania Frey

Infos und Anmeldung unter 0699/12280376 oder phoenix.75@gmx.at, www.amwegzudir.at

Hatha Yoga für Anfänger und Geübte

10 Einheiten (Kosten 130€) oder 15 Einheiten (Kosten 160€)
Die 10 Einheiten kann man sich in den 15 Wochen bis Weihnachten
selbst flexibel einteilen
Ekiz-MIMO, Zemannstraße 29b

ab 11.09.2019
19:00 - 20:30 Uhr



WIDME DICH YOGA mit Andrea Pernsteiner

Zertifizierte Yogalehrerin, Mentaltrainerin, Gesundheitsyoga
Infos und Anmeldung unter 0680/2138081 oder andreapernsteiner@aon.at

Ankommen bei sich – Kraft schöpfen – Energien ausgleichen – Beweglichkeit fördern

Mit Yoga entspannen, kräftigen, dehnen
Yoga wirkt positiv auf deinen Körper und dein Bewusstsein

Therapiezentrum Vitario, Brucknerstraße 4
Anmeldung bis 2 Wochen vor Kursbeginn erforderlich
Kurs 1 für Anfänger, Quer- und Wiedereinsteiger: 9 Einheiten, 135€
Kurs 2 für Kurs 1-Absolventen und leicht Fortgeschrittene:
8 Einheiten, 120€

**ab 10.10.2019 und
ab 09.01.2020**
jeweils donnerstags

17:15 - 18:45 Uhr
für Anfänger, Quer- und
Wiedereinsteiger

19:00 - 20:30 Uhr
für Kurs 1-Absolventen u.
leicht Fortgeschrittene

Wertvolles aus der Natur – Ätherische Öle Basics

Vortrag von Sabine Praher
Anmeldung bei Andrea Pernsteiner bis 2 Wochen vor dem Vortrag
Therapiezentrum Vitario, Brucknerstraße 4

14.11.2019
19:15 - 20:45 Uhr
Kosten 15€ inkl.
Handout u. Geschenk

GERLINDE PICHLER Dipl. Shiatsu-Praktikerin

Infos und Anmeldung unter 0660/5201914

Seelenstärkung – fühle deine Seele und stärke dein Leben

25 kraftvolle Übungen für dein Dich-Lieben in deinem All-Tag
Kosten 20€ inkl. Unterlagen

**ab 17.09.2019
jeden Dienstag**
19:00 Uhr

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

Schwerpunkt: „Das Entdecken der Organe als Teil unserer
Bewegung und Haltung“
Gymnastikraum der NMS Marianum Freistadt, 12 Einheiten à 90 min

ab 23.09.2019
19:15 - 20:45 Uhr
ab 24.09.2019
19:00 - 20:30 Uhr

Meditation – In dieser schnelllebigen Zeit innehalten und sich auf sich selbst besinnen

Praxisraum für kreative Lösungen, Grillparzerstraße 3

zu Voll- und Neumond
19:15 Uhr

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

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

Schlank und fit mit Happy Life

Ekiz-MIMO, Zemannstraße 29b

Kosten 126€ inkl. Unterlagen und Kochbuch

ab 12.09.2019 und

ab 07.11.2019

19:30 Uhr

jeweils 6 Wochen

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, 1x Schnuppern gratis

ab 09.10.2019

07:45 Uhr

OÖ. SENIORENBUND Infos unter 0650/5550430

Seniorenturnen

Leitung: Hermine Aufreiter und Eva Retzer-Tichler

Gymnasium Freistadt

immer montags

ab 16.09.2019

18:00 - 19:00 Uhr

KBW - TREFFPUNKT BILDUNG

Pfarrhof Freistadt, Infos und Anmeldung unter 07942/73278

Meditationsabende - „Heute Abend besuch ich mich selbst“

Leitung: Ernie Wiederstein, spirituelle Wegbegleiterin

Die Abende stehen für sich und können nach Interesse

besucht werden, freiwillige Spenden

16.10., 13.11.2019

und 15.01.2020

19:30 Uhr

Bittersüße Bohne - Der Weg des Kaffees

Vortrag über die ökologischen, sozialen u. kulturellen Zusammenhänge der braunen Kaffeebohne mit anschließender Verkostung

Referenten: Mag. Jessica Ginder und Peter Affenzeller

04.10.2019

20:00 Uhr

Eintritt 5€

MAS ALZHEIMERHILFE www.alzheimerhilfe.at

Infos und Anmeldung bei Rosa Handlbauer unter 0664/8546695 od. rosa.handlbauer@mas.or.at

Beratung und psychologische Abklärung, Hilfe für Angehörige, Gedächtnistraining

Zu Hause in Freistadt oder in der Demenzservicestelle in Pregarten, Tragweinerstraße 29/1

GYMNASTIK PEHERSTORFER Waldluftbademeisterin

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

Wirbelsäulengymnastik

Kosten 45€, Einstieg jederzeit möglich

Ballettsaal im Salzhof

ab 11.09.2019

09:00 - 10:00 Uhr, 12x

ab 21.10.2019

09:00 - 10:15 Uhr, 9x

Pilates mit Rückenschule

Kosten 45€, Einstieg jederzeit möglich, Ballettsaal im Salzhof

ab 11.09.2019

10:00 - 11:00 Uhr, 12x

Wassergymnastik - schwerelos zur Fitness

Kosten 42€, Einstieg jederzeit möglich, Hallenbad Freistadt

ab 14.09.2019

08:30 - 09:20 Uhr, 11x

09:20 - 10:10 Uhr, 11x

Waldluftbaden mit Wyda- und QiGong-Übungen

Kosten 20€ pro Termin

1. Termin: Treffpunkt Parkplatz Zelletau, 2. Termin: Treffpunkt Parkplatz vor der Kirche St. Michael, 3. Termin: Treffpunkt Parkplatz Thurytal

20.09., 12.10. und

24.10.2019

jeweils 14:00 - 16:30

ENERGIEARBEIT UND LEBENSBERATUNG mit Hilfe von Kartenlegung

Termine nach Vereinbarung, www.christiangermaine.at

Infos und Anmeldung bei Christian Germaine 0676/4628521 oder christiangermaine@yahoo.com

I-GING-HAUS Zemannstr. 24

Fest zum 20-jährigen Bestandsjubiläum des I-Ging-Hauses vormals ARTA plus Garten

Musik, Kunst, Tanz, Lyrik, Poesie, Qi Gong, Tai Chi zum Mitmachen,

Sehen und Hören - Attraktionen für Groß und Klein, Jung und Alt

Eintritt inkl. 1 Getränk 11€ Erwachsene/5€ Kinder

Nähere Infos unter www.tiempodelviento.at und www.itcca.at

12.10.2019

ab 15:00 Uhr

PRIVATE TANZSTUNDEN bei Karin Kocher-Krenmayr

Tanzstunden für Gruppen/Paare/Solo/Schulklassen

Jazz, Klassik, Flamenco, Ballroom, Zeitgenössisch, Tango

Telefonische Terminvereinbarung ausschließlich montags

unter 0650/7755922; www.tiempodelviento.at

ab 09.09.2019

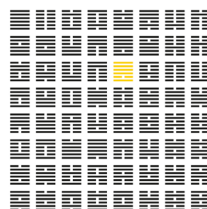
18:00 - 20:00 Uhr



STADTGEMEINDE FREISTADT



Gesunde Gemeinde
Arbeitskreisleitung:
Dr. Eva Scharizer-Würl
Daniel Ziegler
Hauptplatz 1
4240 Freistadt
07942/72506-24
www.freistadt.at



TAI CHI QI GONG

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



**VOLKSHOCHSCHULE
OBERÖSTERREICH**

GEMEINNÜTZIGE BILDUNGS-GMBH DER ARBEITERKAMMER OÖ

4240 Freistadt, Zemannstr. 14

Tel: 050/6906-4387

freistadt@vhsooe.at * www.vhsooe.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



Krankenhaus Freistadt

Eine Gesundheitseinrichtung der **gespag**
Universitäts-Lehrkrankenhaus

Impressum: Herausgeber, Verleger und Medieninhaber: Stadtgemeinde Freistadt, Hauptplatz 1, 4240 Freistadt.

Für den Inhalt verantwortlich: Stadtgemeinde Freistadt. Fotos: Shutterstock, Pixabay.

Erscheinungsort und Verlagspostamt: 4240 Freistadt. Druck: Plöchl Druck GmbH, Freistadt.