



GESUND IN DEN

FRÜHLING

GESUNDE GEMEINDE



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

LIEBE FREISTÄDTERINNEN UND FREISTÄDTER!

Ein neues Jahr - neue Vorsätze?

Hoffentlich! Denn es sind die alten Verhaltensmuster, die uns die größte Epidemie der Menschheit bescherten: die Zivilisationskrankheiten. Herzinfarkt, Schlaganfall, Diabetes, erhöhte Anfälligkeit für Krebserkrankungen, zu frühe Pflegebedürftigkeit, usw. hervorgerufen durch Übergewicht, zu wenig Bewegung, zu viel Alkohol und Rauchen.

Die Gesunde Gemeinde bietet Ihnen für alle Bereiche Informationen und Veranstaltungen, zahlreiche Firmen und Organisationen sind wieder im Angebot vertreten. Bitte machen Sie Gebrauch davon!

Vor allem motivieren Sie die Jugendlichen in Ihrer Familie zu mehr Verantwortungsbewusstsein sich selbst gegenüber, um nicht im späteren Leben dafür büßen zu müssen.

Von den 5-19 Jährigen sind 1/4 der Mädchen und 1/3 der Buben in Österreich übergewichtig!

Wir bitten Sie eindringlich, als Eltern, Angehörige oder andere Bezugspersonen unseren Jugendlichen eine gesunde Basis für ihr Erwachsenenleben mitzugeben. Das ist auch eine wichtige soziale Aufgabe. Das eigene Beispiel ist Voraussetzung. So kann viel individuelles und familiäres Leid vermieden werden.

Am Anfang der Veränderung steht die Ehrlichkeit sich selbst gegenüber!

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen ein gesundes und bewusstes erstes Halbjahr 2020!

Dr. Eva Scharizer-Würl und Daniel Ziegler

KONTAKT:

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

KURSANGEBOT



VERANSTALTUNGEN DER GESUNDEN GEMEINDE

Psychische Gesundheit und Krankheit von Kindern und Jugendlichen

Ein Vortrag von Dr. Tamara Diezinger, Fachärztin für Kinder- und Jugendpsychiatrie (www.netzwerkpsyche.at)

03.02.2020

18:30 Uhr
Salzhof, Vergeinersaal
Eintritt 3€

Die Stärke der Frauen

Wo unterscheiden sich Frauen von Männern, was Kommunikation, Konfliktverhalten und Problemlösung angeht? Was sind ihre Vorzüge, die sie nützen und die Fallen, die sie künftig meiden sollten?
Ein Vortrag von Mag. Ruth Terink, Wirtschaftscoach und Trainerin
Eine Veranstaltung im Rahmen von Fraustadt Freistadt

18.03.2020

19:00 Uhr
Salzhof, Vergeinersaal
Eintritt 3€

Smart gekocht - Frisch, frisch & unkompliziert auf den Teller gebracht

Der Hunger ist groß, der Magen knurrt, die Zeit knapp und die Kochideen fehlen auch. Gemeinsam werden in diesem Kochkurs trendige, berufs- und familientaugliche, flotte Wohlfühlgerichte gezaubert. Das Erfolgsrezept: frische Lebensmittel aus der Region, kreative alltagstaugliche Rezepte und jede Menge Spaß am Selberkochen; Leitung: Seminarbäuerin Maria Stütz
Anmeldung unter brigitte.heinzl@freistadt.ooe.gv.at oder 07942/72506-24 bis spätestens eine Woche vor Kursbeginn

30.03.2020

18:00 - 21:00 Uhr
Kosten 22€
+ Lebensmittelkosten
12 - 15 Teilnehmer
Küche der
Polytechnischen
Schule Freistadt,
Linzer Straße 6a

Qi Gong im Stadtgraben

Mit DI Klaus Fürst-Elmecker, Treffpunkt beim Labyrinth, kostenlos

17.07.2020 -

19.07.2020

07:30 - 08:15 Uhr



Die Geburt am Klinikum Freistadt

Vortrag, Fragestunde, Station und Kreißsaal besichtigen
Vortragssaal des Klinikums Freistadt (EG), Eintritt frei

**06.02., 09.04., 18.06.
und 20.08.2020**
jeweils 19:00 Uhr

Mobil mit künstlichen Gelenken

Informationsnachmittag zum Thema Knie- und Hüftgelenksersatz
Vorträge von ExpertInnen über medizinische, pflegerische und physiotherapeutische Themen
Vortragssaal des Klinikums Freistadt (EG), Eintritt frei

**18.02., 19.05. und
14.07.2020**
jeweils 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

Fit in den Frühling: Ernährung und Bewegung für eine starke Wirbelsäule

Geeignet für Wirbelsäulen-PatientInnen
10x Bewegungstherapie & Ernährungsworkshops
Kosten 350€ inkl. Trainingsplan und 3x BIA-Messungen
(Körperzusammensetzung); Kostenrückerstattung mit Verordnungsschein bis zu 40% über die Krankenkasse

ab 10.03.2020
1x wöchentlich
17:30 - 19:00 Uhr
2 Folgetermine 1x im Monat
Anmeldung bis 28.02.2020

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

Ernährungsumstellung ohne Nahrungsergänzungsmittel
Kosten 135€ inkl. Unterlagen und Kochbuch
Mühlviertel Kreativ Haus MÜK, Samtgasse 4

**ab 09.01., 05.03.
und 23.04.2020**
18:30 Uhr
jeweils 6 Wochen

MAG.A DANIELA HENGL dipl. Gesundheits-, Fitness- u. Resilienztrainerin

daniela.hengl@icloud.com

Frauenfitness für ein gesundes Selbst

Findet an jedem Montag, der ein Schultag ist, statt
Zehner-Block um 30€ bei Kursstart erhältlich
NMS Musikmittelschule Freistadt

ab 24.02.2020
17:30 - 18:30 Uhr
10 Einheiten

FFC - FREISTÄDTER FREIZEITCLUB

Tanzsaal in der Tennishalle, Eglsee 12

Moderates Krafttraining

Ganzheitliches Fitnesstraining mit Pilates, Theraband, Hanteln, Faszienrollen, Stepper, etc.
Leitung: Herlinde Leitner 0699/11146311

ab 10.01.2020
09:00 - 10:15 Uhr

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

Einstieg jederzeit möglich

dienstags
19:15 - 20:30 Uhr

Indian Balance - Indianisches Yoga

10 Einheiten, Anmeldung bis 2 Wochen vor Kursbeginn

ab 04.03.2020
19:15 - 20:15 Uhr

Schlank und sportlich in den Frühling

Kombination des gesamten Kursangebotes inkl. Ausdauerprogramm

Infoveranstaltung
am 07.03.2020

TENNISAKADEMIE FUTURETEAM

Infos und Anmeldung bei Alice Strasser unter 0664/5701189 oder alice.strasser@aon.at

Tennisunterricht für Anfänger, Fortgeschrittene und Wettkampfspieler jeglichen Alters

Schnupperstunden, Einzel- oder Gruppentraining, 10´er Block
jederzeit möglich

**Regelmäßiges,
ganzjähriges Training**





AUS DEM KURSANGEBOT DER VHS OÖ - FREISTADT

Aqua-Aerobic und Aquafitness

ab 18.01.2020

10:15 - 11:05 Uhr, 10x

ab 14.03.2020

10:15 - 11:05 Uhr, 6x

Hallenbad, Leitung:
Petra Wurzinger

Fitness - Genuss Sport 44plus

**ab 23.01.2020 und
ab 28.05.2020**

16:30 - 17:45 Uhr, 4x

**ab 24.01.2020 und
ab 29.05.2020**

08:30 - 09:45, 5x

Andrea Safnauer

Fitness-Mix mit Faszientraining

**ab 24.01.2020 und
ab 29.05.2020**

09:55 - 11:10 Uhr

5x, Kosten 44,50€

Andrea Safnauer

Vortrag: Fasten - Wohltat für Körper, Geist und Seele

03.02.2020

18:30 - 20:10 Uhr

Rita Dumfart-Schürz

Strömen - Übungen gegen Bürostress

06.02.2020

19:30 - 21:35 Uhr

Susanne Jarolim

Klangschalen - Entspannende Meditation

27.02.2020

19:00 - 20:40 Uhr

Simone Buchmayr

Qi Gong für alle

ab 10.03.2020

09:00 - 10:30 Uhr

8x, Leitung: Mag.

Sieglinde Spiegl

Strömen - Mit Leichtigkeit im Fluss des Lebens

12.03.2020

19:30 - 21:30 Uhr

Susanne Jarolim

Face-Yoga -

Yoga für das Gesicht

ab 31.03.2020

18:30 - 19:45 Uhr

6x, Leitung:

Petra Jeitler und

Yoga Siromani

Laufen - Lauftechnik - Laufberatung

01.04.2020

09:00 - 11:00 Uhr

**15.04.2020 und
12.05.2020**

18:00 - 20:00 Uhr

Leitung:

Birgit Maly, MAS

Yoga für die Augen - Ganzheitliches Augentraining

21.04.2020

19:00 - 21:30 Uhr

Leitung: Judith

Bergsmann

Intuitiv essen - genussreich leben

23.04.2020

19:00 - 21:30 Uhr

Karin Ferentinos

Ernährung - Das Herz isst mit!

05.05.2020

19:00 - 20:40 Uhr

Mariella Istok

Achtsamkeitstraining NUAD

19.05.2020

19:00 - 21:30 Uhr

Leitung: Erni Wöss

Anmeldungen bis eine Woche vor Kursbeginn unter 050-6906-4387 oder freistadt@vhsooe.at erforderlich!

Weitere Veranstaltungen unter www.vhsooe.at oder auf Facebook unter VHS OÖ Freistadt



PRAXIS IM GARTEN

Seminarraum St.-Peter-Str. 9

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

**03.02., 06.04. und
08.06.2020**

08:00 - 12:00 Uhr

Leitung: Erni Wöss

Kosten 15€ pro halbe Stunde auch für Kinder und Jugendliche bestens geeignet

Anmeldung unter 07942/72727

Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg - Selbsthilfegruppe Termin zum Kennenlernen

12.03.2020

19:30 - 22:00 Uhr

Infos u. Anmeldung unter 0664/4771278

Vortragsabend für werdende Eltern: Stillbeginn und Wochenbett Mit wertvollen Tipps für die wundervolle erste Zeit mit dem Baby

**11.03., 06.05. und
08.07.2020**

19:00 - 21:00 Uhr

Kosten 15€

für Paare 25€

Leitung und Anmeldung: Ingrid Gugel-Wackerle, 0664/4771278

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

Hatha- u. Luna-Yoga Auf dem Weg zu MIR - Yoga für leicht Geübte

ab 12.02.2020

17:30 - 19:00 Uhr

8 Einheiten (nicht am 18.03.)

Kosten 112€

Vitaro Freistadt (Brucknerstraße 4)

Anmeldung bis spätestens 1 Woche vor Kursbeginn

Chakren stärken mit Yoga

14.03.2020

Grundlagen der Chakren und Energetisieren der unteren Chakren - Grundbedürfnisse und Emotionen

11.04.2020

Bestimmung des Chakra-Persönlichkeitstyps und Energetisieren der oberen Chakren - geistige u. spirituelle Fähigkeiten

Die Workshops sind aufeinander aufbauend und finden jeweils von 09:00 bis 13:30 Uhr statt.

Kosten 112€ inkl. 7-wöchiger Online-Begleitung während der Übungszeit zuhause Ekiz MIMO (Zemannstr. 29)



TAI CHI SCHULE FREISTADT | DI Klaus Fürst-Elmecker

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 Qi Gong-Übungseinheit pro Woche à 60 Minuten, jeweils freitags von 18:30 bis 19:30 Uhr
Kursgebühr 180€

ab 04.02.2020
09:00 - 10:15 Uhr
ab 06.02.2020
20:00 - 21:15 Uhr
ab 07.02.2020
19:45 - 21:00 Uhr

Qi Gong Anfängerkurs

10 Einheiten à 60 Minuten
Kursgebühr 155€

ab 05.02.2020 und
ab 06.02.2020
je 09:00 - 10:00 Uhr
ab 07.02.2020
18:30 - 19:30 Uhr

YOGA MIT MAG. ALEXANDRA WEIDINGER www.yogaschenktfreude.at

Yoga für alle

Ekiz-MIMO, Zemannstraße 29b
13 Einheiten, Kosten 12€/Einheit
gratis Schnupperstunde für neue Teilnehmer
Anmeldung und Infos unter 0677/62333930

ab 20.01.2020
Kurs 1: 17:45 - 19:00 Uhr
Kurs 2: 19:15 - 20:30 Uhr

WIDME DICH YOGA MIT ANDREA PERNSTEINER

Zertifizierte Yogalehrerin, Mentaltrainerin, Gesundheitsyoga
Anmeldung unter 0680/2138081 oder andreapernsteiner@aon.at bis spätestens
2 Wochen vor Kursbeginn, Therapiezentrum Vitario, Brucknerstraße 4

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

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

ab 09.01.2020
10 Einheiten, 150€
ab 16.04.2020
7 Einheiten, 105€
jeweils 18:00 - 19:30 Uhr

Hormonyoga

Hormonyoga wirkt anregend und ausgleichend auf die Hormonproduktion, für Frauen ab 35 J., keine Yoga-Vorkenntnisse notwendig

08.05.2020
17:00 - 20:00
55€ inkl. Skript

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 Einheiten kann man sich in diesem Zeitraum flexibel einteilen –
auch zwischen Früh- und Abendyoga
Ekiz-MIMO, Zemannstraße 29b

22.01. bis 06.05.2020
Jeden Mittwoch
Für Frühaufsteher:
08:30 - 10:00 Uhr
Am Abend:
19:00 - 20:30 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: Entdecken der Organe als Teil unserer Bewegung und
Haltung, Gymnastikraum der NMS Marianum Freistadt, 12 Einheiten

ab 13.01.2020
19:15 - 20:45 Uhr
ab 14.01.2020
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
18:30 Uhr

GERLINDE PICHLER | Dipl. Shiatsu-Praktikerin

Infos und Anmeldung unter 0660/5201914

Shiatsu-Eltern-Kind-Workshop

Heilsame Shiatsu-Massageform für den Hausgebrauch –
einfache, spielerische Bewegungsübungen, die energetisch stärken
und Freude machen, Kosten 36€ pro Paar

25.04.2020
16:00 - 17:30 Uhr





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

Zemannstraße 29b

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

Kinder-Tanz-Spiel 3-6 Jahre

ab 30.01.2020
15:00 - 16:00 Uhr
4 Einheiten, 32€

Kinderyoga 7-9 Jahre

ab 04.03.2020
17:00 - 18:00 Uhr
5 Einheiten, 50€

Schwangeren- frühstück

07.03.2020
09:00 - 11:00 Uhr
Kosten 6€

Kräuterwanderung für Erwachsene

16.03.2020
15:00 Uhr
Kosten 15€

Babys erstes Löffelchen Beikostworkshop

12.02., 29.04. und
24.06.2020
15:00 - 17:30 Uhr
kostenlos

Babyschwimmen ab 05.03.2020 13:15 - 13:55 Uhr 6 Einheiten, 75€

Kleinkinder- schwimmen 1-2 Jahre und ab 2 Jahren

ab 14.03.2020
6 Einheiten
Kosten 75€

Jetzt ess ich mit den Großen

13.02.2020
09:00 - 11:00 Uhr
kostenlos

Kinderyoga 4-6 Jahre

ab 04.03.2020
15:30 - 16:30 Uhr
5 Einheiten, 50€

Kinderschwimmkurs Anfänger

dienstags und
mittwochs
laufend
Kosten 135€

Gesundheits- Generationen-Treff

11.03.2020
15:00 - 16:30 Uhr
kostenlos

Naturkosmetik selbst gemacht

21.03.2020
10:00 - 12:00 Uhr
Kosten 35€

Pilates viewing and doing Probeschnuppern

26.03.2020
ab 18:30 Uhr

Gesund KLEIN sein - Gesund GROSS werden

ab 22.04.2020
09:30 - 11:10 Uhr
6 Einheiten

Familienradeln - 1. Freistädter Spielplatztour

26.04.2020
15:00 Uhr
kostenlos

EAS „Geschwister“ Jesper Juul

ab 19.05.2020
18:30 Uhr, 3x

Blumenkinder in der Wiese - Kräuterwanderung ab 3 Jahren

06.06.2020
Kosten 10€



ELTERN-KIND-TREFF PURZELBAUM

Schlosshof 1

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

Vom Kindergarten- zum Schulkind

23.01., 30.01. und
06.02.2020
19:00 - 21:30 Uhr
Leitung:
Maria Mitterlehner
Kosten 12€/Familie
In Koop. mit Schez

Wir Mütter reden über Familie & Part- nerschaft, Stress & Burnout-Vorbeugung und vieles mehr

24.01.2020 und
28.02.2020
20:00 - 21:30 Uhr
Leitung: Susanne
Pernsteiner
Kosten 8€/Termin

Yoga für Schwangere

ab 10.03.2020 und
ab 19.05.2020
18:00 - 19:30 Uhr
jeweils 8 Einheiten
Leitung: Ingrid
Gugel-Wackerle
Kosten 120€/Kurs,
20€/Termin

Babymassage Intensivkurs

ab 16.03.2020
14:00 - 15:30 Uhr
Leitung: Kathrin
Reindl, 3 Einheiten
Kosten 40€/Familie

Strömen für allgemeine Themen

18.03.2020
17:00 - 19:00 Uhr
Leitung:
Susanne Jarolim
Kosten 20€

Abenteuer Super- markt - Einkaufen mit und für Kinder

15.04.2020
19:30 - 20:30 Uhr
Leitung: Andrea
Birklbauer
Kosten 2€/Familie
In Koop. mit Schez

Baby-Beikost kochen & kosten

29.04.2020
15:00 - 17:30 Uhr
Leitung: Ingrid
Gugel-Wackerle
Kosten 15€

Schwangerschafts- gymnastik

ab 03.06.2020
19:00 - 20:00 Uhr
Leitung: Loreen
Pamer, 4 Einheiten
Kosten 48€

Rückbildungs- gymnastik

ab 03.06.2020
17:45 - 18:45 Uhr
Leitung: Loreen
Pamer, 4 Einheiten
Kosten 48€

Babymassage für die ganze Familie

ab 20.06.2020
14:00 - 15:30 Uhr
Leitung: Kathrin
Reindl, 3 Einheiten
Kosten 40€

In Kooperation mit



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

jeden 2. und 4.
Donnerstag im
Monat
14:00 - 16:00 Uhr
Leitung: Ingrid
Gugel-Wackerle
kostenlos

Spielstube - Tipps rund um Erziehung und Entwicklung von Kindern

jeden 2. und 4.
Mittwoch im Monat
09:00 - 11:00 Uhr
Leitung: Daniela
Leitner-Quast
kostenlos

Nordic walken

Treffpunkt Hallenbad, Ansprechpartnerin: Ariane Kral 0676/82523750

01.04. - 16.09.2020

18:00 Uhr

Osterwanderung zur Jankas Kirche in WindhaagTreffpunkt Gemeindeamt in Windhaag, Dauer ca. 2,5 h
Infos und Anmeldung bei Josef Kapeller 0664/3942388**13.04.2020**

09:30 Uhr

Familienradtag - Geführte Touren für MTB, Straßenrad/E-Bike, Rennrad und eigene Kinderstrecken

Treffpunkt Hallenbad, Infos bei Gerhard Friesenecker 0650/8388865 und Andreas Fuchs 0664/9266104

10.05.2020

09:00 Uhr

4. MTB-Tagestour SternsteinTreffpunkt Messehalle, Strecke 70 km und 1.200 hm
Infos bei Andreas Fuchs 0664/9266104**07.06.2020**

08:30 Uhr

Wanderung am Flapsweg

Treffpunkt Parkplatz Zelletau, Infos: Bianca Hofstadler 0650/6339250

22.08.2020

13:30 - 16:00 Uhr

OÖ. SENIORENBUND**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

ChorgesangLeitung: Heike Zillhammer, Organisation: Josef Wagner 0680/2011186
Pfarrhof**donnerstags**

17:00 Uhr

Schach

Leitung: Walter Schwab 07942/74008, Café Hubertus

donnerstags

17:30 Uhr

Seniorentanz

Leitung: Gertrude Kaufmann 07942/72660, Pfarrhof

freitags

17:00 Uhr

Kegeln

Leitung: Rudi Affenzeller 0664/1609951, Gasthaus Blumauer

**jeden 1. Dienstag
im Monat**

18:00 - 20:00 Uhr

ALPENVEREIN FREISTADTHier nur ein Auszug aus dem umfangreichen Programm -
mehr unter www.alpenverein-freistadt.at - Anmeldung erforderlich!**Aktionstag Braunberg**

Leitung: Alois Wagner 0664/1352332, wagnerulme@gmx.at

25.01.2020**Schneeschuhwandern Steyrerhütte**

Leitung: Heidi Kapfer 0664/6371720, gottfried.schiechl@tmo.at

01.02.2020**Mondscheinwanderung in Mitterbach**

Leitung: Peter Mayr 0664/3130773, mitikas@gmx.at

02.02.2020**Langlauftour Holzmühle - Lasberg**

Leitung: Gerd Simon 0699/81250366, gerd.simon@oeav.at

06.02.2020**Schitour Rotkogel (1.584 m)**

Leitung: Martin Reindl 0664/4739598, martin.reindl@freistadt.ooe.gv.at

08.02.2020**Wandern rund um Freistadt**

Leitung: Martin Reindl 0664/4739598, martin.reindl@freistadt.ooe.gv.at

13.03.2020**Techniktraining und Erste Hilfe fürs Rad**

Gottfried Schöberl 0650/3720564, gottfriedschoeberl@gmail.com

09.05.2020**WANDERFREUNDE FREISTADT****48. IVV-Wandertag**

Start und Ziel Messehalle Freistadt

Wanderstrecken 7, 10 und 20 km

Leitung: Obmann Leopold Hablesreiter 0650/3143190

28./29.03.2020Start jeweils zwischen
07:00 - 12:00 Uhr**PENSIONISTENVERBAND ORTSGRUPPE FREISTADT**Monatlich verschiedene Wanderungen - nähere Infos unter www.og-freistadt.pvooe.at

Obmann Herbert Stummer, 0664/3410054, herbert.stummer@epnet.at

Pensionistenturnen

Leitung: Gerhard Friesenecker 0650/8388865

Arbeiterkammer Freistadt

montags**13.01. - 30.03.2020**

09:30 - 10:30 Uhr

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

Wassergymnastik - schwerelos zur Fitness

Hallenbad Freistadt, 12 Einheiten, Einstieg jederzeit möglich
Kosten 50€ (exkl. Hallenbadeintritt)

ab 11.01.2020
08:30 - 09:20 Uhr und
09:20 - 10:10 Uhr

Wirbelsäulengymnastik

Ballettsaal im Salzhof, Einstieg jederzeit möglich
Montagskurs: 10 Einheiten, 53€ ohne Raumkosten
Mittwochsкурс: 12 Einheiten, 50€ ohne Raumkosten

ab 13.01.2020
09:00 - 10:15 Uhr
ab 15.01.2020
09:00 - 10:00 Uhr

Pilates mit Rückenschule

Ballettsaal im Salzhof, Einstieg jederzeit möglich
12 Einheiten, 50€ ohne Raumkosten

ab 15.01.2020
10:00 - 11:00 Uhr

Waldluftbaden

Mit Wyda- und QiGong-Übungen die Lebensqualität verbessern und
die Lebensenergien aktivieren, reinigen und harmonisieren
Kosten je Termin 20€

15.05.2020
Parkplatz Zelletau
02.06.2020
Kirche in St. Michael
jeweils 14:00 - 16:30 Uhr

NIA - DR. 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

mittwochs
07:45 Uhr

BAUCHTANZ mit Manuela Hörmandinger

Infos und Anmeldung unter 0664/9109942 oder manuela.haunschmidt@hotmail.com

Bauchtanzen für alle Altersstufen - Workshop 1

Grundbewegungen des Orientalischen Tanzes, als Abschluss
leichte Tanz-Choreografie
Tennishalle Freistadt, Kosten 35€

28.03.2020
16:00 - 19:00 Uhr

Bauchtanzen für alle Altersstufen - Workshop 2

Wiederholung Grundbewegungen des Orientalischen Tanzes inkl.
leichter Choreografie mit dem Schleier
Tennishalle Freistadt, Kosten 35€

09.05.2020
16:00 - 19:00 Uhr

Termine nach Vereinbarung, www.christiangermaine.at
Infos und Anmeldung bei Christian Germaine 0676/4628521
oder christiangermaine@yahoo.com

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

**15.01., 26.02. und
25.03.2020**
19:30 Uhr

Von himmlischen Freuden und irdischen Lüsten

Vortrag von Abt em. Martin Felhofer
Eintritt 5€

13.02.2020
20:00 Uhr

Ijob und das unverschuldete Leid - Es trifft immer die Falschen

Vortrag von Ingrid Penner
Eintritt 5€

04.03.2020
19:30 Uhr

MAS ALZHEIMERHILFE

Mühlviertel Kreativ Haus, Samtgasse 4, 2. Stock
Infos und Anmeldung bei Rosa Handlbauer unter 0664/8546695
oder rosa.handlbauer@mas.or.at; www.alzheimerhilfe.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
Beratungen auch zu Hause od. in der Demenzservicestelle Pregarten

**23.01., 05.03., 02.04.,
07.05. und 18.06.2020**
jeweils 10:00 - 13:00 Uhr

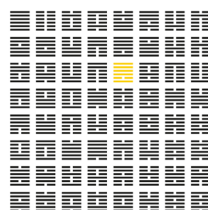




STADTGEMEINDE
FREISTADT



Gesunde Gemeinde
Arbeitskreisleitung:
Dr. Eva Scharizer-Würf
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



heindl
B A N D A G I S T

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



**Klinikum
Freistadt**
Universitäts-
lehrkrankenhaus



**VOLKSHOCHSCHULE
OBERÖSTERREICH**

GEMEINNÜTZIGE BILDUNGS-GMBH DER ARBEITERKAMMER OÖ

4240 Freistadt, Zemannstr. 14

Tel: 050/6906-4387

freistadt@vhsooe.at * www.vhsooe.at