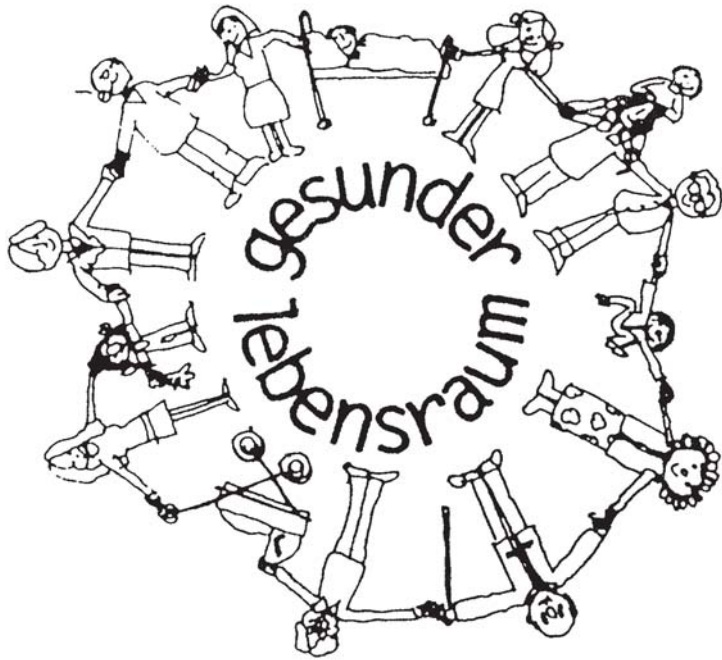


GESUNDER LEBENSRAUM FRASTANZ

**Wieder
miteinander leben
statt nebeneinander**



Programm 2009 / 2010

MOBILER HILFSDIENST UND TAGESBETREUUNG

Mobiler Hilfsdienst und Tagesbetreuung Frastanz

MOHI: - Hilfe, damit das Wohnen zu Hause erleichtert bzw. ermöglicht wird.

- Tagesbetreuung:
- Unterstützung für pflegende Angehörige.
 - Treffpunkt für ältere und allein stehende Menschen.
 - Förderung der Selbständigkeit und Kreativität.

Kontaktstellen:
DGKS Pfefferkorn Anita, Tel. 0664-5022099
Tiefenthaler Heidi, Tel. 05522-52765
oder Ihr Hausarzt
ab Juni 2009 von Montag bis Freitag

GEBURTSPREBEREITUNG FÜR LEIB UND SEELE

"WERDENDE MÜTTER SIND EINGELADEN"

sich auf die Geburt ihres Kindes bewusst vorzubereiten. Vertrauen in sich und in die natürlichen Kräfte des Körpers zu haben stärkt sie für die Geburt und für einen guten Start zu ihrem Eltern-Sein.

Ärztlicher Leiter: Dr. Peter Pircher
Kursleitung: Isolde Vonach, Physiotherapeutin, Tel. 05522-52581
und Anmeldung: Gabi Pircher, DGKS, Tel. 05522-52250
Herlinde Schmid, Still- und Laktationsberaterin, Tel. 05522-52412
www.gesundes-frastanz.at

Kurstermine:
1. Kurs: 15.09. bis 20.10.2009, Anmeldeschluss: 9. Sept. 2009
2. Kurs: 03.11. bis 15.12.2009, Anmeldeschluss: 28. Okt. 2009
3. Kurs: 02.02. bis 16.03.2010

Kursort: Haus der Begegnung am Kirchplatz, Tiefparterre

ARBEITSGRUPPE GESUNDER LEBENSRAUM MITEINANDER - DU, ICH, WIR ALLE -

Wunsch und Zielvorstellung:

Miteinander - Du, ich, wir alle: Ökogerechte Lebensqualität mit geringstmöglicher Lebensraumbelastung in unserem täglichen Lebens- und Wohnbereich anstreben und bewahren. Diese Grundhaltung in sinnvoller Weise vor politischen, behördlichen, wirtschaftlichen und privaten Entscheidungen einbringen und in Zusammenarbeit mit vorhandenen oder neu zu schaffenden Einrichtungen verwirklichen.

Kontakt: Arbeitsgruppe Gesunder Lebensraum Frastanz

Walter Reutz A-6822 Satteins, Fohnstraße 7, Tel. 05524-8428
Hansjörg Beiser A-6820 Frastanz, Unterer Auweg 6, Tel. 05522-52282

ICH IN MEINEM KÖRPER

"Ich in meinem Körper"

Schwerpunkte: Übungen für Frauen jeden Alters (Atem, Beckenboden, Wirbelsäule), die vorbeugend für sich persönlich und ihr Wohlbefinden etwas tun wollen oder bereits Beschwerden im Rücken- oder Beckenbodenbereich haben.

Kursleitung und Anmeldung: Isolde Vonach, Physiotherapeutin, Tel. 05522-52581
www.gesundes-frastanz.at

Kurstermine: Grundkurs -
jeden Donnerstag 08.45 - 09.45 Uhr, 01.10. bis 03.12.2009
Fortgeschrittene -
jeden Donnerstag 10.00 - 11.00 Uhr, 24.09. bis 29.10.2009
Fortgeschrittene -
jeden Donnerstag 10.00 - 11.00 Uhr, 05.11. bis 10.12.2009

Ort u. Anfragen: Domino, Frastanz, Tel. 05522-51769-40
Der Kurs findet in Zusammenarbeit mit dem Verein DOMINO statt.

BEWEGUNGSGRUPPE - Frauen

Termin: jeden Mittwoch ab 16.09.2009 Gymnastik in der Volksschule Frastanz von 19.45 bis 20.45 Uhr

Filehrwarte: Bauer Sigi - Anni Gort,
Betreuung: Mock Marlies, Tel. 05522-53312

BEWEGUNGSGRUPPE für Frauen und Männer

Dance Aerobics, Low-, Mixed- und High Impact, Bauch, Beine, Po, hier findest du alles, was gut ist für deine körperliche und geistige Fitness.

Beginn: Montag, 14.09.2009, 20.00 Uhr und
Donnerstag, 17.09.2009, 20.30 Uhr,
jeweils in der Turnhalle der VS- Frastanz

Der Termin für die Vormittagsgruppe wird demnächst im Walgaublatt bekannt gegeben.
Nähere Auskünfte bei Michaela Gort, Tel. 05522-52161

KREISLAUFGRUPPE

Wir bringen Ihren Kreislauf in Schwung!

Trainingszeiten: Jeden Donnerstag in der Volksschule Frastanz
19.30 Uhr Beginn Kreislauftraining

Trainingsbeginn: 17.09.2009

Auf Ihr Kommen freuen sich Ilse Tomaselli, Tel. 05522-52927
Regina Bernhart, Tel. 05522-53498.

BEWEGUNGSTHERAPIE - Risikopatienten Männer

"GESUNDES HERZ" Dehnungs-, Kräftigungs- und Ausdauer gymnastik zum Abbau von erhöhten Blutfetten, Cholesterin, Übergewicht, Blutdruck und Stress unter medizinischer Beobachtung.

Termin: Montag, 18.45 bis 20.15 Uhr, ab 14.09.2009

Ort: Volksschule Fellengatter

Kontaktperson: Hechenberger Hugo, Filehrwart, Tel. 0699-11091210

WIRBELSÄULEN-GYMNASTIK

Spezielles Gymnastikprogramm für Patienten mit Bandscheibenproblemen oder Wirbelsäulenbeschwerden, durchgeführt von ausgebildeten Physiotherapeuten. Zur Zeit existieren 6 Gruppen,

4 im Kindergarten Hofen in Frastanz,
2 in der Volksschule in Fellengatter.)

Die Anmeldung erfolgt über die Hausärzte.

Organisation und Gruppenleitung:

Bertsch Hildegard, Tel. 05522-36914
Wieser Adolf, Tel. 0664-3919553 oder 0650-4019553

Kursdauer: 2 Abschnitte mit jeweils 15 Turnabenden.
Beginn: Frauengruppe 1 und 2 in Frastanz, Kindergarten Hofen (vormals Volksschule Frastanz)
jeden Montag ab 14.09.2009 bis Ende Mai 2009
zwischen 18.00 und 20.00 Uhr,
alle übrigen Gruppen in Frastanz Kindergarten Hofen und Fellengatter Volksschule
jeden Mittwoch ab 16.09.2009 zwischen 18.00 und 20.00 Uhr

LEBENSQUALITÄT IM ALTER

ALT.JUNG.SEIN / IM GLEICHGEWICHT BLEIBEN

Gleichgewichtsübungen für gutes Stehen und sicheres Gehen verbunden mit einfachen **Gedächtnisübungen** sichern eine größere Selbständigkeit im Alter. Das wöchentliche Treffen in der Gruppe sorgt auch für Spass und Abwechslung im Alltag.

Kursleitung und Anmeldung: Isolde Vonach, Tel. 05522-52581
Maria Hrach, Tel. 05522-53420

Termin: 12.10. bis 07.12.2009 von 14.30 bis 16.00 Uhr
Ort: Haus der Begegnung am Kirchplatz
Der Kurs findet in Zusammenarbeit mit der Marktgemeinde Frastanz und dem KBW der Diözese statt.