

BEWEGUNGSTHERAPIE - Risikopatienten Männer

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

Termin: Montag, 18.45 bis 20.15 Uhr, ab 13.09.2010

Ort: Volksschule Fellengatter

Kontaktperson: Hechenberger Hugo, Fitlehrwart, 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

jeden Montag ab 13.09.2010 bis Ende Mai 2011

zwischen 18.00 und 20.00 Uhr,

alle übrigen Gruppen in Frastanz Kindergarten Hofen

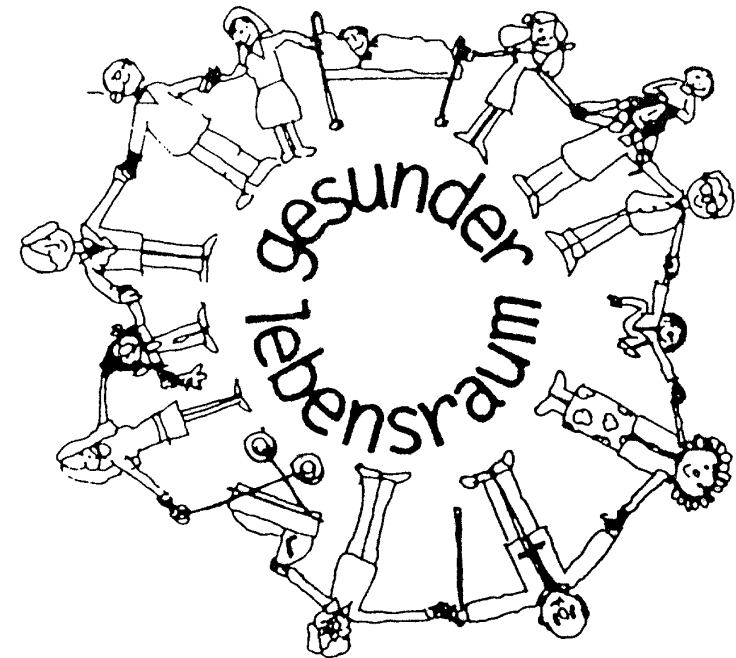
und Fellengatter Volksschule

jeden Mittwoch ab 15.09.2010 bis Ende Mai 2011

zwischen 18.00 und 20.00 Uhr.

GESUNDER LEBENSRAUM FRASTANZ

**Wieder
miteinander leben
statt nebeneinander**



Programm 2010/2011

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
immer von Montag bis Freitag

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: 18.10. bis 06.12.2010 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.

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: Isolde Vonach, Physiotherapeutin, Tel. 05522-52581

und Anmeldung: www.gesundes-frastanz.at

Kurstermine: Grundkurs -
jeden Donnerstag 08.45 - 09.45 Uhr, 30.09. bis 09.12.2010
Fortgeschrittene -
jeden Donnerstag 10.00 - 11.00 Uhr, 23.09. bis 28.10.2010
Fortgeschrittene -
jeden Donnerstag 10.00 - 11.00 Uhr, 04.11. bis 09.12.2010

Ort u. Anfragen: Domino, Frastanz, Tel. 05522-51769-40

Der Kurs findet in Zusammenarbeit mit dem Verein DOMINO statt.

Für den Inhalt verantwortlich: "Gesunder Lebensraum Frastanz"

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

BEWEGUNGSGRUPPE - Frauen

Termin: jeden Mittwoch ab 15.09.2010 Gymnastik in der Volksschule Frastanz von 19.30 bis 20.30 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, 13.09.2010, 20.00 Uhr und

Donnerstag, 16.09.2010, 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: 16.09.2010

Auf Ihr Kommen freuen sich:

Ilse Tomaselli, Tel. 05522-52927

Regina Bernhart, Tel. 05522-53498.