

Gemeinde Köstendorf

Info

Nr.: 2/2013

Zugestellt durch Post.at

Gesunde Gemeinde Köstendorf unterstützt und begleitet von AVOS Salzburg

Seit 2012 gibt es in Köstendorf einen Arbeitskreis „Gesunde Gemeinde“. Wir sehen uns als Plattform für alle GemeindegängerInnen, die sich mit dem Thema Gesundheit näher befassen möchten.

Der Grundgedanke des Vereines „AVOS“ mit Sitz in Salzburg ist, dass herkömmliche heilende Medizin nur zu einem kleinen Teil den allgemeinen Gesundheitszustand der Menschen beeinflussen kann. Lebensstil, Umwelt und Veranlagung spielen hierbei eine viel größere Rolle.

Das persönliche Umfeld – Familie, Nachbarn, Arbeitskollegen – ist hier oft Vorbild und Quelle vor allem der „psychischen“ Gesundheit. Das Wissen um Hilfe in meiner Nähe gibt ein Gefühl der Sicherheit. Wir möchten nun alle ansässigen Ärzte, Therapeuten und Berater in Gesundheitsfragen, die eine wissenschaftlich fundierte und anerkannte Ausbildung haben, einladen, ihre Angebote und Therapien im Rahmen eines Gesundheitstages zu präsentieren unter dem Motto:

XUND

Leben in Köstendorf

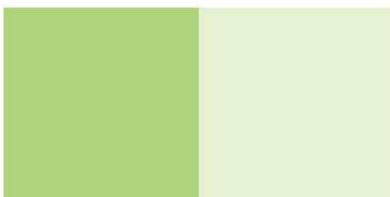
Neue Mittelschule Köstendorf

13.4.2013

Ob es nun ein kurzer Vortrag oder eine gesunde Kochschule ist, ob sie Ihre Therapie als kleinen Workshop oder mit einer Gesundheitsstraße darstellen wollen – wir sind für alle Ideen offen und freuen uns über eine rege Teilnahme. Herzlich eingeladen sind auch die SchülerInnen mit spritzigen und lustigen Ideen zum Thema Gesundheit.

Wir treffen uns am Donnerstag, den 21.2.2013 um 19.00 in der Gemeinde - hier wird der Ablauf und das Programm besprochen, daher ist es wichtig, dass alle Teilnehmer bei dieser Sitzung dabei sind.

Bitte melden sie sich vorher an bei Frau Pauline Schober, 06216/5313-16, melde-passamt@koestendorf.at oder bei Frau Mag. Franziska Dürr, 0664/1674574 franziska.duerr@gmx.at



Gesunde GEMEINDE



Wir haben schon einige Veranstaltungen für Sie geplant:

Lebensstilgruppe

Herz- Kreislauf- Erkrankungen und Übergewicht sind die häufigsten Erkrankungen bei Männern und Frauen. Dafür ist zum Einen eine gewisse erbliche Veranlagung verantwortlich zum Anderen ist es die zunehmende Schädigung durch den modernen Lebensstil und unsere hektische Umwelt. ExpertInnen für Bewegung, Ernährung und Psychologie werden uns zu einem gesünderen Lebensstil anregen und über 12 Wochen begleiten. Das Projekt wird vom Land Salzburg, den Krankenkassen und dem Fonds Gesundes Österreich gefördert. Pro Teilnehmer beträgt der Selbstbehalt € 50.- bei 80%iger Anwesenheitspflicht.

Anfang April beginnt wieder eine Gruppe unter der Betreuung von Elisabeth Marqui. Alle GemeindebürgerInnen, die Lust und Interesse haben, ihren Lebensstil zu verändern, melden sich bitte direkt bei Frau Marqui, Handy 0664/2037631.

Lauftraining

Am 6.2.2013 startet ein Lauftraining mit Thomas Steininger, Fitnesstrainer, zur Vorbereitung auf den Straßwalchner Fitnesslauf am 26.5.2013. Treffpunkt ist die Firma Top in Form, Spanswag. Das Lauftraining umfasst ein Aufwärmprogramm mit Lauf ABC, Beobachten des individuellen Laufstils, Empfehlungen für eine Änderung eines ineffizienten oder gar schädlichen Laufstils und Kontrolle der individuellen Belastung.

Jede/r, der 1,5 km am Stück durchgehend laufen kann und eine Bestätigung einer Gesundenuntersuchung mitbringt, die ihm/ihr eine gefahrlose Teilnahme bescheinigt, kann mitmachen. Bis zum Fitnesslauf werden ca. 12-14 Treffs abgehalten, die Teilnehmerzahl ist mit 15 Personen beschränkt.

Als Kostenbeitrag sind pro Person € 45.- für das gesamte Training zu leisten.

Anmeldung bitte direkt bei Thomas Steininger, 06216/4385 und office@top-in-form.at.

Auftanken statt Ausbrennen – Strategien gegen Burnout

Workshop für Männer mit Martin Auer, Lebensberater und Männercoach

7.3.2013 19.00 – 21.00

Ordinitorium Dr.Connert, Hochwiesenstraße

„Als wir merkten, dass wir in die falsche Richtung fuhren, erhöhten wir das Tempo....“

Gerade wir Männer versuchen oft mit wenigen „bewährten“ Rezepten die anstehenden Schwierigkeiten zu meistern – mit noch mehr Kontrolle, Schnelligkeit und Einsatz.

Äußere Ereignisse gepaart mit inneren Antreibern schränken unsere körperlichen, geistigen und seelischen Möglichkeiten ein – bis hin zur totalen Erschöpfung.

Wenn wir verstehen, welche Faktoren zusammenwirken, können wir auch Wege aus der Abwärtsspirale finden. Der Kostenbeitrag pro Teilnehmer beträgt € 5.-.

Martin Auer arbeitet als Trainer und Männercoach in freier Praxis und in der Beratungsstelle „Männerwelten Salzburg“, in Köstendorf bietet er im Ordinitorium Dr.Connert Beratungstermine an.

Anmeldungen bitte direkt bei Herrn Auer, 066473410261 und lsb.martin.auer@aon.at.

Wir planen in Zusammenarbeit mit „Frau und Arbeit“ ein Seminar für Frauen **Burnout – ein Spiel mit dem Feuer** für das Jahr 2013 – genaue Termine folgen.

Freuen Sie sich auf viele „bewegte Momente“ im Jahr 2013 – wir sind für Ideen offen und freuen uns über Ihre Teilnahme und Mitarbeit !

Für den Arbeitskreis:

Mag.Franziska Dürr

Franziska.duerr@gmx.at

Tel.: 066416745754