

1/2018
15. Jänner 2018

Kronstorfer Gemeindezeitung



Projekt Gesunde Gemeinde



Volksschulkinder vor den Beerensträuchern, welche von der Gesunden Gemeinde für den Schulgarten finanziert wurden.

Foto: privat

X'und & aktiv in Kronstorf

Veranstaltungen der Gesunden Gemeinde im
Winter/Frühjahr 2018



X'und & aktiv in Kronstorf

Werte Kronstorfer Bürgerinnen und Bürger!

Wir freuen uns, dass wir Ihnen das Programm der Gesunden Gemeinde Kronstorf für das erste Halbjahr 2018 übermitteln dürfen.

Der Schwerpunkt für 2018/2019 der Gesunden Gemeinden Oberösterreichs widmet sich der **„Frauengesundheit“**. Zahlreiche Studien belegen, dass Frauen neben den biologischen Unterschieden auch anderen psychosozialen Belastungsfaktoren ausgesetzt sind. Frauen haben deshalb auch andere gesundheitliche Bedürfnisse als Männer. Es ist wichtig, Frauen in ihrer Gesundheitskompetenz zu stärken.

Wir greifen dieses Thema als erstes mit dem Vortrag „Ernährung und Hormone“ der Diätologin Martina Heigl BSc auf.

Gleichzeitig widmen wir uns weiterhin dem Thema **„Wie ticken wir im Alter“**. In Kooperation mit dem Roten Kreuz stellen wir das Krankheitsbild „Demenz“ in den Mittelpunkt. Zurzeit wird ein Vortrag eingeplant, der nicht nur für betroffene Personen interessant ist, sondern auch für deren Angehörige. Als Folgeveranstaltung gibt es einen Demenz-Beratungstag (Termine in der Programmübersicht).

Zum Themenkreis Alter – Krankheit passen auch die Schulungen im Umgang mit dem Defibrillator, die in Kronstorf und in Thaling stattfinden werden.



Standorte der „Defis“: Josef-Heiml-Halle, Iris-Apotheke und Thaling Hof.



Angelehnt an das Thema „von Ohr zu Ohr“ beschäftigen sich auch die Power Maxis Maxima und Maximilian mit dem Hören, der Stille, dem Gleichgewichtssinn etc. Mit der Sensibilisierung des Gehörsinnes muss man möglichst früh beginnen. Ständiger Umgebungslärm kann das empfindliche Gehör der Kinder schädigen, Maximilian und Maxima haben entsprechende Tipps.

Eine kleine Änderung gibt es bei der Organisation unserer **Ausfahrten zu den verschiedenen Betrieben**. Diese finden nun in größeren Zeitabständen (ca. 2 Monate) statt und werden gesondert auf der Anschlagtafel der Gesunden Gemeinde angeboten. In Planung ist u. a. ein Besuch im „Paneum“ – dem Brotmuseum der Firma Backaldrin.

Einen besonders schönen Moment konnte unsere Strickgruppe bei einer Geschenkübergabe erleben:

Nicht genug hervorheben können wir die Aktivitäten unserer Strickrunde. Heuer wurden viele Packerl gerichtet mit warmen Stricksachen, Hygieneartikeln und ein paar Süßigkeiten. Schwester Tarzisa freute sich sehr, für „ihre“ Obdachlosen, die den Hl. Abend im Vinzistüberl verbringen, so viele Geschenke zu haben.

Falls Sie mitstricken wollen oder Wolle spenden möchten rufen Sie mich bitte unter Tel.: 0650/768 88 11 an.



Unserem Dauerprojekt **Kronstorfer Kinderhilfe** war auch heuer wieder viel Erfolg beschieden. Zwei Team-Mitglieder leisteten sehr viele Arbeitsstunden, damit jeder Haushalt rechtzeitig Kinderhilfe-Post erhielt.



Edith Heiml

Edda Waldhör ist vom Entwurf bis zur Ausfertigung der Geschenkanhänger für „ALLES“ zuständig. Glücklicherweise wird sie beim vorzeichnen, ausschneiden, zusammenkleben etc. von einigen Mitstreitern, allen voran Tochter Jutta, tatkräftig unterstützt. Rd. 1400 Anhänger wurden liebevoll in Handarbeit hergestellt.

Edith Heiml übernimmt dann die Zusammenstellung der Postsendungen. Ca. 1400 Briefe werden gefaltet, ebenso viele Kuverts mit Aufklebern versehen, die Anhänger eingefüllt, und noch vieles mehr.

Vielen Dank dafür an alle, die hier mitgearbeitet haben.



Edda Waldhör

Bei Ihnen, geschätzte Spender, bedanken wir uns für Ihre Unterstützung. Sie erfahren wieder aus der Gemeindezeitung, wenn eine Investition für Kinder getätigt wird. Bei der heurigen Spendenaktion betragen die Einzahlungen aufgrund der Vielzahl von Spenden derzeit € 5.032,-.

Wir sind ein sehr großes Team, deshalb können wir an so vielen verschiedenen Projekten und Veranstaltungen arbeiten. Manchmal möchte, bzw. muss aber jemand aus den verschiedensten Gründen die ehrenamtliche Arbeit beenden. **Heute möchten wir uns an dieser Stelle bei Frau Karin Gattringer, Kinesiologin aus Unterhaus, für die langjährige Mitarbeit herzlich bedanken. Wir sagen Danke fürs Zusammenhelfen und für die freiwillig gespendete Zeit.**

Wie immer haben wir alle bisher geplanten Kurse und sonstigen Aktivitäten zusammengefasst. Manches ergibt sich noch im Laufe der nächsten Zeit. Beachten Sie daher bitte unbedingt die Aushänge im Schaukasten bei der Gemeinde und die sonstigen Ankündigungen, sowie besonders die Gemeindezeitung und die Homepage: www.kronstorf.at, auf der alle Veranstaltungen angekündigt werden.

Für 2018 wünsche ich Ihnen gute Gesundheit, Freude und viel Erfolg

Ihre **Linda Oberlininger, Projektleitung**

Geschätzte Kronstorfer Anbieter von **Gesundheits- oder Sozialdienstleistungen!**

Wir möchten Anbieter mit entsprechenden Qualifikationen aus unserer Gemeinde in den nächsten Ausgaben der Gemeinde- bzw. X'und- & Aktivzeitung vorstellen. Helga Forstner und Pia Ömer sind hier Ihre Ansprechpartner. Wenn sie daran interessiert sind, nehmen Sie einfach Kontakt auf und schicken Sie eine kurze E-Mail an: helga.forstner@amx.net

Heute stellen wir an dieser Stelle zwei Persönlichkeiten vor, und zwar **Frau Gerda Aschauer**, eine Trainerin für Strömen, die diese Behandlung in ihrer Praxis in Thaling anbietet, sowie **Frau Mag. Claudia Stöbich**, Psychotherapeutin.



Ich wohne seit Sommer 2016 in Thaling und habe 2015 die Ausbildung zur „Trainerin für STRÖMEN“ abgeschlossen. Zuvor habe ich mir Wissen über Reiki, Body Talk access, Energiefeldreinigung und –justierung angeeignet.

Strömen beruht auf altem Wissen und funktioniert durch gezieltes Berühren bestimmter Körperstellen, der sogenannten Energietore. Strömen hilft Körper, Geist und Seele, entspannt, beruhigt, aktiviert die ausgleichend,

Selbstheilungskräfte, wirkt regenerierend, harmonisierend und schmerzlindernd.

Die Klientin/der Klient liegt in bequemer Kleidung auf meiner Massageliege, erzählt über Anliegen oder Beschwerden und wird dann gezielt geströmt, wo es gebraucht wird. Auf Wunsch erhält jede Klientin/jeder Klient individuell abgestimmte Strömübungen zur weiteren Anwendung im Alltag => Hilfe zur Selbsthilfe

Dauer: 1 Stunde, Kosten: € 55,-



Ich freue mich auf Ihre / Deine Kontaktaufnahme.



PRAXIS FÜR PSYCHOTHERAPIE

Mag. Claudia Stöbich

Klinische und Gesundheitspsychologin

Psychotherapeutin (Logotherapie und Existenzanalyse)

Ich bin 50 Jahre, verheiratet und Mutter zweier erwachsener Söhne. In Kronstorf lebe ich seit 1998, meine Praxis in der Römerstraße eröffnete ich im November 2008. Neben meiner selbstständigen Tätigkeit in freier Praxis sammelte ich auch Erfahrungen in verschiedenen psychosozialen Einrichtungen: promente (Beratungsstelle Linz-Land), LKH Steyr (Psychiatrie-Ambulanz, Psychoonkologie), seit 2015 arbeite ich im psychiatrischen Rehaszentrum Justuspark von der BVA.

Neben psychotherapeutischen Einzelgesprächen biete ich ab 2018 auch Entspannungsgruppen mit Hypnose an. Diese Methode bietet neben der Förderung von Regeneration und Entspannungsfähigkeit auch die Möglichkeit an positiven Zielen, wie z.B. Verhaltensänderung zu arbeiten. Mit dem Erlernen der Selbsthypnose erhalten die Teilnehmer ein sehr effizientes Werkzeug zur Emotionsregulation und zur Förderung ihrer Potentiale.

Nähere Informationen unter www.psyonline.at/stoebich_claudia bzw. auf Anfrage.
Tel.: +436645243152 email: claudia.stoebich@icloud.com



habt Ihr schon einmal Eure Ohren gespitzt?



Hunde und Katzen machen das. Sie stellen ihre Ohren auf, wenn sie besonders gut hören müssen.

Bei uns Menschen heißt „die Ohren spitzen“, dass wir besonders aufmerksam zuhören.



Unsere Ohren helfen uns aber nicht nur beim Hören sondern auch beim Gleichgewicht halten. So könnt Ihr aufrecht gehen und zum Beispiel balancieren.

Augen kann man schließen. Die Nase auch. Wenn es zu sehr stinkt, atmen wir durch den Mund. Nur unsere Ohren sind immer offen. Wir hören auch im Schlaf und werden so vor Gefahren gewarnt oder einfach nur aufgeweckt.

Aber Ohren können auch unsere Augen sein. Besonders blinde Menschen können mit Hilfe des Gehörten, Bilder in ihrem Kopf entstehen lassen.

Gönnt Euren Ohren öfters einmal eine Pause, indem Ihr längere Zeit ganz still seid. Im letzten Advent habt Ihr in der Schule ganz bewusst stille Stunden gestaltet. Ist das nicht schön gewesen?

Zudem vermeidet hohe Lautstärken! Sie können Euer Hörvermögen schädigen.

Aber jetzt haben wir genug erzählt!

Wir haben für Euch einige Spiele, mit denen Ihr Euren Ohren Gutes tun könnt und auch noch viel Spaß dabei habt.

Stille schätzen

Bittet einen Freund oder eine Freundin für Euch auf die Uhr zu sehen. Dann stellt Euch locker vor einen Stuhl und atmet ruhig! Setzt Euch auf den Stuhl, wenn Ihr glaubt, dass eine Minute vergangen ist. Danach schaut Ihr für Euren Freund/Eure Freundin auf die Uhr. Und - wer war näher dran?

Danach gönnt Euren Ohren eine kleine Wohlfühl-Massage!

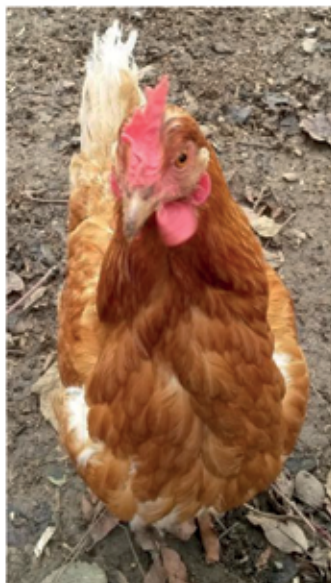
Massiert mit Zeigefinger und Daumen gleichzeitig beide Ohren von oben nach unten und umgekehrt.

Jetzt sind Eure Ohren sicher voll drauf und können besonders gut **Geräusche hören und erkennen**.

Öffnet eine Minute lang das Fenster und horcht. Bittet Eure Eltern mitzuhören oder nehmt die Geräusche auf. Dann schreibt alles auf, was Ihr gehört habt. Wer hat die meisten richtigen Erinnerungen?

Für kleinere Gruppen haben wir ein Spiel, bei dem man gut zuhören und reagieren muss:

Gegicker – Gegacker



Bildet einen Sesselkreis.

Eine/einer muss als „**Henne**“ in die Mitte des Kreises.

Dann wird jeweils in Zweiergruppen abgezählt (1-2-1-2-1-2...).

Die Henne fängt nun zu gickern und zu gackern an.

*Bei jedem „**Gick**“ müssen sich die Kinder mit der **Nummer 1** schnell erheben und sofort wieder setzen.*

Bei „Gack“ springen die Kinder mit der **Nummer 2** auf und setzen sich dann ebenso schnell wieder hin.

Die Henne spricht ihr „Gick“-„Gack“ immer schneller und die Kinder müssen daher immer schneller von ihren Sesseln aufspringen und sich wieder hinsetzen.

Wer falsch aufspringt, wird die nächste „Henne“.

Liebe Kinder,
viel Spaß beim „Ohrenspitzen“ wünschen Euch

Eure POWER-MAXIS

MAXIMA & MAXIMILIAN

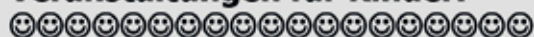
X'und & aktiv in Kronstorf

Terminvorschau 1. Halbjahr 2018



Datum u. Ort

Veranstaltungen für Kinder:



Mittwoch,

ab 17. Jänner

14:45 – 15:45 Uhr

(4 – 6 J.)

15:45 – 16:45 Uhr

(7 – 10 J.)

15 Einheiten

Josef-Heiml-Halle

Kosten:

€ 105,- (jeweils inkl. Hallengebühr)

Anmeldung
erforderlich –
begrenzte

Teilnehmeranzahl

Abenteuerturnen für Kinder

für Kindergartenkinder

von 4 – 6 Jahren

und Volksschüler

von 7 – 10 Jahren

**Laufen, Springen, Schaukeln,
Klettern, Balancieren, Schwin-
gen, Rollen, Toben, Werfen,
Entdecken, ... Dein eigener Held
sein und Abenteuer erleben?**



Bewegung spielt eine entscheidende Rolle bei der Entwicklung der Kinder.

Durch Bewegung **kommunizieren Kinder mit der Umwelt** und können sich über ihre gelungenen, aber auch gescheiterten Interaktionen mit dem Umfeld ein Bild von ihren eigenen **Stärken** und **Schwächen** machen, dadurch ihr „Selbst“ definieren und ein **leistungszuversichtliches Selbstbild** aufbauen.

	Die Spiele und Inhalte der Turnstunden sollen den Kindern ermöglichen, ihre eigenen Abenteuer zu erleben, sich auszutoben, zu spielen sowie ihr soziales Miteinander zu stärken. Leitung: Mag. Mario Frei Anmeldung: Gemeindeamt, Frau Hemma Pleil, Tel.: 07225/8256-18 oder Mag. Mario Frei, Tel.: 0650/280 68 72 office@mariofrei.at Mitzubringen: Turnbekleidung, Trinkflasche
Dienstag, 23. Jänner 20. Februar Donnerstag, 15. März Jeweils von 14:30 – 16:30 Uhr VHS-Raum (beim Gemeindeamt) Unkostenbeitrag: € 13,- pro Workshop	Science Kids – Forschen und Experimentieren für kleine Entdecker Altersgruppe: Kindergartenkinder ab 4 Jahre ohne Begleitung Mit Lebensmitteln, Haushaltsmitteln und Gegenständen aus dem vertrauten Umfeld der Kinder werden einfache chemische und physikalische Sachverhalte des Alltags beleuchtet und erforscht. Die Kinder sollen diverse Experimente selbst durchführen, nach Anleitung variieren und über den Ausgang der Versuche staunen. Spielerisches Entdecken soll Lust auf Naturwissenschaft machen. Jeder Workshop kann einzeln gebucht werden! 23. Jänner: Versuche mit Luft und Luftballons 20. Februar: Knete und Slime selbst gemacht 15. März: Versuche rund ums Wasser Leitung: Mag.^a Nicole Rampitsch Mitzubringen: Bequeme Kleidung, die auch schmutzig werden kann. Eine eigene Schere. Anmeldung: Gemeindeamt, Frau Hemma Pleil, Tel.: 07225/8256-18
Freitag, 02. März 14:00 – 16:00 Uhr Treffpunkt: Privathaus Aberl, Kronstorferberg 19	Wir töpfern für das Osterfest – Kinder im Volksschulalter töpfern österliche Kreationen. Kostenbeitrag: € 8,- inkl. Material und Brennen Anmeldung unbedingt erforderlich, da begrenzte Teilnehmerzahl! Gemeindeamt, Frau Hemma Pleil, Tel.: 07225/8256-18



X'und & aktiv in Kronstorf

Terminvorschau 1. Halbjahr 2018



Datum u. Ort	Veranstaltungen für Erwachsene
Montag, 22. Jänner 19:00 - 20:30 Uhr Veranstaltungsort: Naturfreundehaus Anmeldung nicht erforderlich, einfach pünktlich erscheinen und Sie sind mit dabei!	Elektrosmog zu Hause – Babyphon Vortragsinhalt: Info über Elektrosmog am Schlafplatz, im Wohnraum, am Arbeitsplatz – Wie kann ich mich vor Elektrosmog schützen, Belastungen vorbeugen – Live-Messungen an Handys, WLAN, Elektroinstallation Referent: Ing. Manfred Reitetschläger, MSc (Baubiologe, Elektrotechniker und Umweltschutzpreisträger der Marktgemeinde Naarn 2014) Freiwillige Spenden erbeten
Ab sofort Ort aller Kurse: im Studio bei Helga Forstner, Unterhaus, Heidelbeerstr. 2 Bei schönem Wetter üben wir im Garten! 	Qi Gong und Tai-Chi Kurse: Entspannungs- und Bewegungskunst zur Pflege und Kultivierung der Lebensenergie (Qi) Qi Gong für Fortgeschrittene: Qi Gong für Anfänger und leicht Fortgeschrittene: Info und Anmeldung: Helga Forstner, Tel.: 0650/775 97 77 helga.forstner@gmx.net – www.anfangen.at
Freitag, 26. Jänner, 15:00 – 18:00 Uhr Veranstaltungsort Naturfreundehaus	Workshop der IMAGE-AKADEMIE Stilberatung „Stil hat man oder hat man nicht“ – dieser Spruch ist mittlerweile überholt, denn Stilbewusstsein kann man lernen Trainerin: Susanne Rief, Imageberaterin, Visagistin, Coach und Trainerin Kosten: € 50,- – beschränkt auf 8 Teilnehmerinnen Veranstalter: Gesunde Gemeinde Kronstorf Anmeldung: Gemeindeamt, Hemma Pleil, Tel.: 07225/8256-18





Dienstag,
ab 23. Jänner
09:00 – 10:00(nur ZF)
09:00 – 10:30(mit ZS)
19:00 – 20:00(nur ZF)
18:30 – 20:00(mit ZS)

Anfängerkurs auf
Anfrage möglich



Donnerstag,
ab 25. Jänner
18:30 – 20:00(mit ZS)
19:00 – 20:00(nur ZF)

Mind. 10/max. 14
Teilnehmer
**Anfänger herzlich
willkommen.**
„Raum Hauptstraße
10“ (Fa. Latschbacher)

FÜR AKTIVE ANFÄNGER & KÖNNER, MADLN & BUAM:



Einfache TANZSCHRITTE aus verschiedenen Tanzstilen wie z.B. Salsa, Urbanize, Reggaeton, Cumbia, Merenque, Afro mit Elementen aus FIGHTING F 3 und FITNESS trainieren Koordination, Herz/Kreislauf und den ganzen Körper. Hoher Kalorienverbrauch bei 60 Minuten ZUMBA FITNESS



Rumpf/Schulter/Beine trainieren wir davor mit einem Stuhl bei 30 Minuten ZUMBA SENTAO

10 x 60 Min. Erw. € 75,-, Jug. € 32,00 ZUMBA FITNESS
10 x 90 Min. Erw. € 105,-, Jug. € 43,00 ZUMBA FITNESS u. SENTAO

Anmeldung und weitere Informationen : ab sofort an
andrea.wiednig@gmx.at, Tel. 0660/121 44 48.

Dienstag,
ab 30. Jänner

19:30 – 20:30 Uhr
Josef-Heiml-Halle
10 Einheiten

**Einstieg jederzeit
möglich**

Gesundheitsförderung: Fit mit Fitnesstraining

Der Mensch benötigt regelmäßige Aktivität, damit sein Körper optimal funktioniert. Bewegungsmangel fördert Einschränkungen am Bewegungssystem, wie auch Beeinträchtigungen am Herz-, Kreislauf- und Verdauungssystem, den Nerven und der Atmung. Bewegung wirkt auf den gesamten Körper. Daher stehen Bewegung und Gesundheit in engem Zusammenhang.

Profitieren Sie von den Vorteilen eines gesundheitswirksamen Bewegungstrainings:

Inhalte: Energiegeladenes Training der Rumpf-, Arm-, Bein- und Gesäßmuskulatur mit Musik, Koordinations-, Gleichgewichts- und Dehnungsübungen, Elemente aus dem Ausdauer-, Kraft- und Faszientraining.

Ziele: Erhalt und Verbesserung von Mobilität, Stabilität und Dehnfähigkeit zur Stärkung der körperlichen Leistungsfähigkeit, Geschmeidigkeit und des Wohlbefindens.

Trainerin: Gerda Hochrather, MBA, MSc, Physiotherapeutin

Kosten: € 65,-

Anmeldung: Gemeindeamt, Frau Hemma Pleil, Tel.: 07225/8256-18
oder Gerda Hochrather Tel.: 0676/601 58 75.

Samstag, ab 03. Februar 09:00 – 10:00 Uhr Treffpunkt: Volksschule - Schulgarten	BODYWEIGHT - WORKOUT Mache deinen Körper zum Trainingsgerät  Trainieren mit dem eigenen Körpergewicht - ein Mix aus Ausdauertraining und Stärkung der Muskulatur! <u>Outdoor-Workout</u> <i>Bei Schlechtwetter Alternativprogramm!</i> Leitung: Christine Kraus, Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainerin Kosten: € 55,- für 10 Einheiten Mitzubringen: Gymnastikmatte, Handtuch, ev. Trinkflasche, geeignete Kleidung Anmeldung: Gemeindeamt, Frau Hemma Pleil, Tel.: 07225/8256-18
Freitag, 09. Februar 19:00 Uhr Iris-Apotheke 	Kronstorfer Fasten 2018 Informationsgespräch zum Kronstorfer Fasten in der IRIS-Apotheke. Fasten in Eigenregie mit ärztlicher Begleitung durch Frau Dr. Rita Schuhmeier, Steyr, sowie weitere begleitende Personen, die Sie an diesem Abend kennen lernen. Das gesamte Fasten dauert von 26. Feb. bis 16. März, umfasst 3 Walking-Einheiten pro Woche, 2 Arztvorträge/Gespräche in der Gruppe, 1 Abend mit der Diätologin und weitere Aktivitäten. Der Gewichtsverlust, den diese Fastenwoche bringt, ist angenehm, aber nicht das Wichtigste. Genießen Sie einfach die unbeschreibliche Leichtigkeit, mit der Sie in den Frühling gehen werden. Kosten bei Anmeldung zum Fasten: € 38,- – für das Informationsgespräch ist selbstverständlich nichts zu bezahlen. Anmeldung für das Informationsgespräch: Gemeindeamt, Frau Hemma Pleil, Tel.: 07225/8256-18 oder direkt in der Iris-Apotheke Veranstalter: Projekt Gesunde Gemeinde Organisation: Antonia Nöbauer
Im Frühling, jedoch noch ohne Termin Iris-Apotheke	An alle Interessenten für unsere Frühlingskräuterwanderung bzw. einem Schüßler Salze Kurs (Samstag Nachmittag und Sonntag) Bitte melden Sie sich bei Interesse in der Apotheke. Sobald ein Termin möglich ist werden Sie verständigt. Anmeldung und alle weiteren Informationen: Tel.: 07225/86270, E-Mail: office@irisapotheke.at 

Freitag,
16. Februar
18:30 Uhr

Treffpunkt:
Im Geschäft
„Die Grünerei“
am Brucknerplatz



Vortrag: Was bedeutet EM – Woher EM – Handhabung EM

Effektive Mikroorganismen – eine ökologische Alternative mit nachhaltigem Nutzen für Mensch, Tier und Umwelt. Ihre kleinen Helfer für Garten, Teich, Haus, Landwirtschaft, Reinigung, Kosmetik und Wohlbefinden mit verschiedenen Anwendungsgebieten.

Lassen Sie sich im kleinen, feinen Verkaufslokal in die faszinierende Welt der Kleinstlebewesen einführen!



Leitung: Siegfried Hufnagl

Kostenbeitrag: € 7,- (Der Reinerlös wird dem Roten Kreuz für Defibrillatoren gespendet)

Anmeldung: unbed. erforderlich, da max. 12 Teilnehmer möglich.
bei Frau Hemma Pleil, Tel.: 07225/8256-18
bis spätestens Do, 15. Februar

Samstag,
24. Februar bis
17. März 2018
09:00 – 12:00 Uhr
4 Einheiten á 3 Std.

Veranstaltungsort:
Josef-Heiml-Halle



Selbstverteidigungskurs für Frauen - Angstfreies Leben lernen!

In diesem Kurs lernen Frauen/Schülerinnen die spezifischen Möglichkeiten und Kräfte ihres Körpers zu nützen und diese ohne sportliche Vorkenntnisse im Alltag einzusetzen.

Wichtige Elemente: Selbstverteidigung als alltägliche Praxis; Zusammenhang von Selbstbewusstsein – Selbstbehauptung – Selbstverteidigung; Anerzogene Einschränkungen erkennen und bewältigen; Eigene Wahrnehmungen und Ängste ernst nehmen und entsprechend handeln; Selbstverteidigung beginnt dort, wo Blicke, Berührungen, Worte die Integrität einer Frau verletzen.

Kursleitung: Werner Drescher,
Ausbildner u.a. für den Bereich Selbst-
verteidigung bei der Polizei Linz.

Mitzubringen sind: Bequeme Kleidung,
Sportschuhe, ein Tuch, Getränk

Kosten: € 65,- pro Teilnehmer

Anmeldung: Gemeindeamt,
Frau Hemma Pleil, Tel.: 07225/8256-18



Mittwoch,
28. Februar
08:30 – 17:30 Uhr

Iris-Apotheke

Schüßler Salze Beratungstag

Nehmen Sie sich 30 Minuten Zeit für eine kostenlose, persönliche
Antlitzanalyse + Beratung nach Dr. Schüßler.

Anmeldung erforderlich!

Tel.: 07225/86270; office @irisapotheke.at

Montag, 12. März 19:00 – 20:30 Uhr Veranstaltungsort: Kindergarten Kronstorf Turnsaal EG	Vortrag: „Wenn die Hormone verrückt spielen“ Viele unserer Körperfunktionen werden durch Hormone reguliert. Doch oft spielen diese Hormone verrückt (nicht nur im Wechsel). Die richtige Ernährung kann den Hormonhaushalt optimal beeinflussen. Ziel des Vortrages ist es, dass Sie die Hormonvorgänge im Körper verstehen und somit gezielt durch die Ernährung beeinflussen können. Lassen Sie die Hormone NICHT verrücktspielen und nehmen Sie die Entscheidung über die Wirkung der Hormone zum Teil selbst in der Hand. Leitung: Martina Heigl, BSC, Diätologin Unkostenbeitrag: € 5,- Mindestteilnehmerzahl: 10 Personen Anmeldung: Gemeindeamt, Hemma Pleil, Tel.: 07225/8256-18 bis spätestens Mo, 05. März
--	---

Mittwoch, 14. März 18:30 – 20:00 Uhr Iris-Apotheke 	Schüßler Salze für die Hausapotheke Mit der Schüßler-Salz-Expertin Regina Schnaitter aus Wolfert. An diesem Abend erfahren Sie, wofür und wie Schüßler Salze bei leichten Erkrankungen, Verletzungen und allerlei Wehwehchen ganz einfach und wirkungsvoll angewendet werden können. Im Anschluss an den Vortrag bleibt noch Zeit für Ihre Fragen. Anmeldung erforderlich. Mindestteilnehmerzahl 10 Personen. Tel.: 07225/86270, E-Mail: office@irisapotheke.at Kosten: € 7,-
---	---



Je nach Witterung beginnt nun die Zeit der ersten Wildkräuter. Sammeln Sie Bärlauch an ruhigeren geschützten Stellen, die nicht an beliebten Hunde-Gassi-Runden liegen. Zeitig im Jahr gesammelt, gibt es keine Verwechslungsgefahr mit den Maiglöckchen, da sich diese erst



im April als braune, spitze Triebe zeigen. Genießen Sie das frische Grün in Aufstrichen, Suppen und Smoothies und nützen Sie die kurze Zeit, da diese Köstlichkeit frisch verfügbar ist.

Dienstag, 20. März 17:30 Uhr AWIK II	Vortrag – „Vergesslichkeit im Alter“ Der Autoschlüssel ist unauffindbar, man weiß nicht mehr, was man kaufen wollte... Im Alter lässt das Gedächtnis den Menschen oft im Stich. Der Grund dafür ist ein natürlicher Alterungsprozess, weil im Alter das Gehirn schlechter durchblutet wird. Man kann der Vergesslichkeit allerdings effektiv entgegenwirken. Wie, darüber informiert die Demenzberatungsstelle Micheldorf. Vortragende: Frau Mag. Julia Wimmer Anmeldung: Gemeindeamt, Frau Hemma Pleil, Tel.: 07225/8256-18 Eintritt: frei
---	--

Donnerstag, 22. März 18:30 Uhr Veranstaltungsort: Naturfreundehaus www.karin.schaufler.at	Sachkundenachweis für die Anmeldung eines Hundes Leben mit Hunden – ein freudvolles Miteinander Service für alle Hundehalter, zukünftige Hundebesitzer. Der SACHKUNDENACHWEIS ist seit 2003 bei der Anmeldung eines Hundes verpflichtend. Anmeldung: unbedingt erforderlich. Kosten: € 30,- pro Teilnehmer Vortragende: Frau Dr. Sabine Kirisits, Tierärztin Frau Karin Schaufler, ÖKV Trainer Anmeldung: kschaufler@telering.at, oder Tel. 0650/477 79 17 
Samstag, 24. März 08:00 – 17:00 Uhr Veranstaltungsort: Josef-Heiml-Halle, 1. Stock 	Erste Hilfe Auffrischkurs In diesem Kurs frischen Sie ihr Erste-Hilfe-Wissen auf – Sie üben Hilfeleistungen nach Unfällen oder bei Eintritt plötzlicher Erkrankungen. Dieser Kurs gilt als Nachweis für die erfolgte Auffrischung (im Ausmaß von 8 Stunden) im Sinne § 40 AStV für betriebliche Ersthelfer. Inhalt: Grundlagen der Ersten Hilfe (Rettungskette, Notruf, Lagerungen...) Regloser Notfallpatient starke Blutung Herzinfarkt Schlaganfall Wunden Knochen- und Gelenksverletzungen Kosten: € 52,- Anmeldung: Bitte online unter www.rotekreuz.at/ooe/kurse oder Frau Linda Oberlininger, Tel.: 0650/768 88 11
Montag, 23. April 19:00 – 20:30 Uhr Veranstaltungsort: Kindergarten Kronstorf Turnsaal EG	Vortrag: „Kindergetränke und Kinderlebensmittel – brauchen wir sie wirklich?“ Täglich werden Mengen an Kindergetränken und Kinderlebensmitteln beworben und angeboten. • Haben diese einen Vorteil gegenüber herkömmlichen Lebensmitteln? • Wie sieht es mit den Inhaltsstoffen Zucker & Co aus? • Was steckt wirklich in den Nahrungsmitteln für Kinder? • Welche Getränke und Lebensmittel sind für Kinder geeignet? Schaffen Sie sich einen Überblick über die für Kinder beworbenen Nahrungsmittel. Leitung: Martina Heigl, BSC, Diätologin Unkostenbeitrag: € 5,- Mindestteilnehmerzahl: 10 Personen Anmeldung: Gemeindeamt Frau Hemma Pleil, Tel.: 07225/8256-18 bis spätestens Mo, 05. März

Montag, ab 17. April 20:00 – 21:00 Uhr Treffpunkt: Josef-Heiml-Halle 	Outdoorworkout – Fitnessstudio Natur „Lasse den Stress des Arbeitstages hinter dir und starte fit in den Feierabend!“ Folge dem Ruf der Natur und trainiere Outdoor. Durch ausgewählte Übungen mit dem eigenen Körpergewicht trainieren wir Kraft, Koordination, Beweglichkeit und natürlich auch die Ausdauer. Spaß und Freude an der Bewegung stehen im Vordergrund. Äste, Parkbänke, Stufen und alles, was uns so am Weg in die Quere kommt, kann zum Training verwendet werden. Kosten: € 110,- für 10 Einheiten Leitung: Herr Mag. Mario Frei, Sportwissenschaftler u. Personal Trainer Mitzubringen: Sportbekleidung (je nach Wetter), ev. Trinkflasche Anmeldung unbedingt erforderlich – beschränkte Teilnehmerzahl! Anmeldung: Gemeindeamt, Frau Hemma Pleil, Tel.: 07225/8256-18  SPORTPRAXIS Mag. Mario Frei SPORTWISSENSCHAFTLICHE BERATUNG www.mariofrei.at
Dienstag, 24. April 17:30 Uhr AWIK II	Beratungstag – MAS Alzheimerhilfe, Demenzberatungsstelle Micheldorf Auf Grundlage und im Anschluss an den Vortrag „Vergesslichkeit im Alter“ vom 20. März findet ein Beratungstag für alle Interessierten bzw. von Vergesslichkeit betroffenen Personen in Kronstorf statt. Betroffene merken es schmerzlich, und natürlich fällt es auch der Umgebung auf: Es macht Ihnen Probleme, Entscheidungen zu treffen und die finanziellen Angelegenheiten werden mit immer mehr Unsicherheit erledigt. Demenz ist der Oberbegriff für eine Reihe von Erkrankungsbildern, die mit dem Verlust von geistigen Fähigkeiten einhergehen. Nützen Sie diesen Beratungstag, um rechtzeitig Maßnahmen zur Vorbeugung kennen zu lernen und in Ihren Alltag einzubauen. Leitung, Auskünfte und Anmeldung: Herr Roland Sperl Tel.: 0664/85 46 694 Die Beratung ist kostenlos!
Freitag, 08. Juni Veranstaltungsort wird noch bekannt gegeben	Schmink-Workshop Der erste Blick gilt Ihrem Gesicht! Ein Grund mehr, ein Make-up zu tragen, das Ihre Vorzüge optimal betont. Damit dies auch gelingt und Sie in Zukunft Ihr typgerechtes Tages-Make-up selber gestalten können, erhalten Sie Tipps und Tricks von einer professionellen Visagistin. Inhalte des Workshops: • Make-up zur Unterstreichung der Persönlichkeit • Schmink-Farben • Gesichtsproportionen u. Schminktechniken



- Schminkmaterial richtig eingesetzt
- Sie werden von der Trainerin geschminkt und erhalten individuelle Tipps
- Vorher-Nachher-Fotos

Kosten: pro Teilnehmerin € 85,- min./max. 5 Teilnehmerinnen

Trainerin: Susanne Rief - Image Akademie
Selbständige Imageberaterin, Visagistin, Coach und Trainerin

Veranstalter: Gesunde Gemeinde Kronstorf

Anmeldung: Gemeindeamt, Frau Hemma Pleil, Tel.: 07225/8256-18

Noch ohne Termin

TAE BO® – Alle Informationen und

Leitung: Gerhard Schüraus

Anmeldung unter schuerausz@yahoo.de od. Tel.: 0699/110 790 28

Noch ohne Termin
Veranstaltungsort
wird



noch bekannt
gegeben

Vortrag – aus dem Kräuterwissen

der bekannten und bei uns bereits bestens
eingeführten Sachbuchautorin,
Frau Karoline Postlmayr,

Sie lässt uns teilhaben an ihrem enormen Wissen über die heimische Flora und wir freuen uns auf die Vorstellung besonderer Pflanzen.

Sie wird uns auf die Besonderheit und Verwendungs- bzw. Verarbeitungsmöglichkeiten unseres Kräuterschatzes hinweisen.

Achten Sie bitte auf die Aushänge!!

Freiwillige Spenden erbeten



Ausfahrten und Exkursionen, werden künftig auf der Anschlagtafel angekündigt.

Alle Termine auf einen Blick:

[illegible]

Alle Termine auf einen Blick:

Datum	Veranstaltungen für Erwachsene
Jeden letzten Montag im Monat	Strickrunde im AWIK II. Infos unter Tel.: 0650/768 88 11
Jeden letzten Mittwoch im Monat	Pflegestammtisch im GH Rahofer 19:30 bis 21:30 Uhr
22.01.	Vortrag – Elektrosmog zuhause
ab 23.01.	ZUMBA-Kurse
26.01.	Workshop: Stilberatung
ab 30.01.	Gesundheitsförderung – Fit mit Fitnesstraining
ab 03.02.	Bodyweight Workout
ab 09.02.	Kronstorfer Fasten
16.02.	Vortrag „Grünerei“
ab 24.02.	Selbstverteidigung für Frauen
28.02.	Schüßler Salze Beratungstag
12.03.	Vortrag Martina Heigl „Wenn die Hormone verrückt spielen“
14.03.	„Schüßler-Salze“ Iris-Apotheke
20.03.	Vortrag: Vergesslichkeit im Alter – Demenz
22.03.	Sachkundenachweis für Hundehalter
24.03.	Erste Hilfe Auffrischkurs
06.04	Arztvortrag Dr. Judendorfer, Orthopäde – Ausschreibung folgt!
ab 17.04.	Outdoor-Workout
23.04.	Vortrag Martina Heigl – Kinderlebensmittel
24.04.	Beratungstag Demenz
08.06.	Schmink-Workshop



Noch ein Rückblick:

Die neu zugezogenen Bewohner in Thaling, Weidenstraße genießen ihre Zugehörigkeit zu Kronstorf und hatten ihre Häuser angelehnt an den „Kronstorfer Advent“ vorweihnachtlich geschmückt. Bei einem Punschstandl anlässlich einer Nikolofeier hat diese Nachbarschaft den Erlös in Höhe von € 1.030,- der Kronstorfer Kinderhilfe gespendet.

Wir bedanken uns bei den neuen Kronstorfer Bürgern dafür sehr herzlich!



Impressum:

Medieninhaber, Redaktion und Herausgeber: Marktgemeinde Kronstorf, Brucknerplatz 1, 4484 Kronstorf.
 Presserechtlich verantwortlich: Bgm. Dr. Kolarik; Herstellung: PEHA Medien GmbH., St. Valentin.
 Redaktion und Gestaltung: Antonia Nöbauer (Mitglied vom Gesunde Gemeinde Team Kronstorf)