

Veranstaltungen 2019

Bad Pirawarth/Kollnbrunn



INFO-ABEND: *Vorsorge Aktiv- Gesundheit für mich*

Mittwoch, 27. Februar 2019, 19.00 Uhr, im Seminarraum der Klinik Pirawarth

Referentin: Elke Springer, MBA, Regional Koordinatorin im Weinviertel

Programm von „NÖ Tut gut“ für übergewichtige Erwachsene über 18 Jahre mit erhöhtem Risiko für eine Herz-Kreislauf-Erkrankung.

24 betreute Einheiten in Bewegung, Ernährung und Mentale Gesundheit.

Ziel ist es, die Lebensqualität langfristig zu verbessern und Risikofaktoren zu senken. Die Motivation in der Gruppe durch Gleichgesinnte ist gegeben und macht Freude.

VORTRAG: *Stressbewältigung durch Achtsamkeit*

Mittwoch, 13. März 2019, 19.00 Uhr, im Seminarraum der Klinik Pirawarth

Referentin: Mag. Birgit Strasser, Psychologin für Gesundheitsförderung

Was ist Achtsamkeit? Warum haben wir Stress? Warum kann „Achtsam Innehalten“ hilfreich sein?

Yoga Kurs mit Yoga Weinviertel

Kursstart: Donnerstag, 21. März - 13. Juni 2019, 19.00 - 20.30 Uhr, im Bewegungsraum des Kindergartens Kollnbrunn

10 Einheiten, Anmeldung direkt bei Yoga Weinviertel 0664 73015948

Sitzung des Arbeitskreises der Gesunden Gemeinde Bad Pirawarth/Kollnbrunn

Mittwoch, 27. März 2019, 19.00 Uhr, im Gasthaus Novakovic

Informationen über Aktivitäten des laufenden Jahres

VORTRAG: *Herz -und Kreislaferkrankungen*

Mittwoch, 17. April 2018, 19.30 Uhr, im Seminarraum der Klinik Pirawarth

Referent: Prim. Univ.-Doz. Dr. Otto Traindl, Leitung Innere Medizin I - Abteilung für Kardiologie und Nephrologie im Landesklinikum Mistelbach-Gänserndorf

Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind in Österreich weiterhin die mit Abstand häufigste Todesursache, insbesondere im höheren Erwachsenenalter.

Wanderung am Ostermontag

Montag, 22. April 2019, 13.30 Uhr,

Treffpunkt: Rathaus Bad Pirawarth

VORTRAG: Merktechniken

Mittwoch, 15. Mai 2019, 19.30 Uhr, im Seminarraum der Klinik Pirawarth

Referent: Mag. Martin Oberbauer, Gesundheitspsychologe

Wie gelingt es, sich Namen, Zahlen und Listen zu merken, ohne sie aufzuschreiben? Durch Erlernen von Techniken kann man die Fähigkeiten unseres Gehirns besser nutzen und dadurch den Alltag leichter machen.

Derselbe Referent hat 2018 den Vortrag "geistige Bewegung im Alter" gehalten.

„Tut gut“ WANDERUNG

Sonntag, 29. September 2019, 13.30 Uhr

Treffpunkt: Rathaus Bad Pirawarth



VORTRAG: Selbstempathie - wie wirkt sie sich auf unser Wohlergehen aus?

Mittwoch, 2. Oktober 2019, 19.00 Uhr, im Seminarraum der Klinik Pirawarth

Referent: Mag. Saam Faradij, Klinischer- und Gesundheitspsychologe, Psychotherapeut mit Praxis in Wien und Bad Pirawarth

Empathie bezeichnet die Fähigkeit und Bereitschaft Empfindungen, Gedanken, Emotionen und Persönlichkeitsmerkmale einer anderen Person zu erkennen und zu verstehen. Aus gesunder Selbstempathie erwächst eine gesunde Empathie für Andere.

Kreistanzen im Kindergarten Kollnbrunn

Beginn: 12. Februar 2019, 19.00 Uhr, immer dienstags 14-tägig

Anmeldung bei Josef Schuh, Tel. 0650/9224227

Einfach tanzen, Lust an Bewegung - Neue Teilnehmer sind jederzeit herzlich willkommen!

Wirbelsäulenturnen im Turnsaal der Volksschule

jeden Freitag, 18.00 - 19.00 Uhr ganzjährig jeweils zu je 10 Einheiten



Aquagymnastik in der Klinik Pirawarth

jeden Donnerstag, 18.00 - 19.00 Uhr ganzjährig jeweils zu je 10 Einheiten

Info und Anmeldung bei Mag. Dr. Reinhard Spiesberger 0650/9636241

Merken Sie sich ihren Wunschtermin gleich im Kalender vor!!

**Informationen zu allen Veranstaltungen
bei Rosemarie Heller: 0664 / 737 00 590**

Der Arbeitskreis Gesunde Gemeinde hofft wieder Ihr Interesse geweckt zu haben und würde sich sehr freuen, Sie auch 2019 wieder bei zahlreichen Veranstaltungen begrüßen zu dürfen.