

2/2006



## Amtliche Nachrichten und Informationen der Marktgemeinde Ybbsitz



Herzliche Einladung zum

**GESUNDHEITSTAG der Gemeinde Ybbsitz**  
am Samstag, 25.03.2006, 10:00 – 16:00 Uhr  
im Haus der Begegnung

mit Gesundheitsstraße, Vorträgen  
Aussteller zum Thema Gesundheit

Für das leibliche Wohl sorgen die Biobäuerinnen Ybbsitz  
**Kommen Sie und informieren Sie sich!**

# GESUNDHEITSTAG

## ***Ihre GESUNDHEIT steht an diesem Tag an erster Stelle.***

Checken Sie ihre Gesundheit bei unserer Gesundheitsstrasse, informieren Sie sich bei interessanten Vorträgen, gönnen Sie Ihrer Gesundheit diesen Tag!

Unser Schwerpunkt am Gesundheitstag ist gesundes Brot und gesundes Wasser. Wir informieren Sie über verschiedene Möglichkeiten der Wasserbelebung und verkosten Sie auf unserem Brotstand köstliches selbstgebackenes Brot.

Viele Aussteller freuen sich, ihnen Informationen und Tipps zu den Themen Gesundheit und Gesundes Leben mitzugeben.

## **AUSSTELLER BEIM GESUNDHEITSTAG am 25.03.2006**

Biobäuerinnen	Verkostung und Bewirtung
Bio Austria	Präsentation
Caritas	Information, Messungen
Engler Ines	Malen u. Entspannung für Kinder
Ennstaler	Bücher zum Thema Gesundheit
Fahrngruber Cornelia	Kinesiologie
Gesunde Gemeinde, Erika Desch	Brotverkostung
Gesunde Gemeinde, Pechgraber Gottfried	Information Wasser
Geyrecker	Orthopäde
Gesundheitsforum NÖ	Informationsstand
Hatzmann Augenoptik	Seh- und Hörtest
Heigl Natascha	Heilsteine
Hilfswerk	Information, Messungen
Höblinger Maria	Waschnüsse
Kalteis Leopoldine	LIMA – Lebensqualität im Alter
Kefer Eva	Bowtech Vorstellung
Kneippverband Waidhofen	Informationsstand
Moskito, Frau Schnecker	Intelligente Spiele
Ö. Krebshilfe	Info-Stand
Pflazelsteiner Marianne	Kräuterprodukte
Reisinger Renate	Getreidemühlen
Roßauer Bernadette	Gesundes Waschen und Putzen
Schmidt Monika	NOBUSAN Nahrungsergänzungen
Schönheinz	Fußpflege
Steinber Marianne	Mobile Massage
Suchtvorbeugung, Fachstelle	Informationsstand
Teinbacher Gabriela	TCM Ernährung, Kinesiologie
Üblacker, Ing.	EM-Mikroorganismen
Umweltberatung Mostviertel	Infostand Ernährung, Reinigungsmittel
UNION Ybbsitz	Präsentation Nordic Walking
Volkshilfe	Präsentation, Messungen
Volks- und Hauptschule Ybbsitz	Präsentation Gesundheitsvorsorge
Wieser	Keramik mit Mikroorganismen

## Folgende Vorträge finden im Pensionisten-Raum statt:

10:30 Uhr	Schneckenreither Helga	Wie neugeboren durch Fasten
12:00 Uhr	Umweltberatung, Frau Mottl	Natürlich Waschen und Putzen
13:30 Uhr	Sieglinde Wilhelm	Wickel – ein altbewährtes Hausmittel
15:00 Uhr	Ing. Üblacker	Mikroorganismen

**GESUNDHEITSSTRASSE** folgende Messungen werden GRATIS durchgeführt:

<b>BLUTDRUCK</b>	Caritas, Hilfswerk, Volkshilfe
<b>CHOLESTERIN</b>	Caritas, Hilfswerk, Volkshilfe
<b>BLUTZUCKER</b>	Caritas, Hilfswerk, Volkshilfe
<b>FUSS-CHECK</b>	Orthopäde Geyrecker
<b>SEH- und HÖRTEST</b>	Hatzmann, die Augenoptik
<b>KÖRPFERFETTMESSUNG</b>	Gesunde Gemeinde
<b>WALKING-TEST</b>	Gesundheitsforum

**WALKING-TEST** – ein Ausdauer-Test, der für jeden geeignet ist. Auf einer Strecke von 2 km wird mittels Pulsmesser die Belastungsherzfrequenz ausgewertet und der Fitness-Index ermittelt. Kommen Sie in bequemer Kleidung mit gutem Schuhwerk und testen Sie sich!

## FASTEN IM ALLTAG

Fasten bedeutet Reinigung von Körper, Seele und Geist, öffnet die Sinne und richtet unseren Blick nach innen. „Präventives“ Fasten, die bewusste Auseinandersetzung mit dem Thema Essen, das Innehalten im Konsumwahn, all dies ist Voraussetzung für einen gesunden Körper. Nach einer Fastenwoche fühlen Sie sich wie neu geboren.

### **INHALTE DER GRUPPENABENDE:**

Alle Informationen über Fasten, **Faszination Klangschalen, Klang- u. Fantasiereisen**, Bewegung, Entspannungsübungen, Gespräche, Erfahrungsaustausch, Impulse für einen neuen Lebensstil für die Zeit nach dem Fasten.

**LEITUNG: HELGA SCHNECKENREITHER**, Allhartsberg,

Heil- und Klangmasseurin, Bewegungstrainerin, ausgeb. Fastengruppenleiterin

**ANMELDUNG: FR. CHRISTA SPREITZER**, 07443/86248, 0676/9213634

### **TREFFEN DER FASTENGRUPPE:**

**FR 31. März**

**SO 2. April**

**jeweils 19.00 Uhr**

**DI 4. April**

**DO 6. April**

**ca. 2 ½ Stunden**

**Haus der Begegnung**

Beitrag für die Teilnahme an allen Treffen (inkl. Unterlagen) € 75,--

### **Begrenzte Teilnehmerzahl**

Nähere Informationen zur Vorbereitung der Fastenwoche erhalten Sie nach der Anmeldung.

## **NATURKUNDLICHE WANDERUNG mit Prof. Götz**

Naturkundliche Wanderung in Zusammenarbeit mit der AG der Bäuerinnen mit Vogelstimmen-, Pflanzen-, und Insektenerkennen. Prof. Helmut Götz führt über die Waldkapelle (kleine Andacht) auf den Prochenberg, damit man Vogelstimmen, Pflanzen und Insekten – die bei uns heimisch sind – besser kennen lernt. Eingeladen sind alle Naturinteressierten mit Familie.

**Sonntag, 23.4.2006, 11.00 Uhr Treffpunkt Marktplatz**

Ersatztermin: Mittwoch, 3.5.2006, 13.00 Uhr (kürzere Wanderung)



## **NORDIC WALKING - der ideale Einsteigerkurs um fit zu werden**

Die Sportunion Ybbsitz bietet für alle Sport- und Gesundheitsbewussten  
wieder einen

### **Nordic Walking - Einsteigerkurs**

Termin: **Samstag, 08. April 2006**  
Treffpunkt: In der Volksschule Ybbsitz um **14.00 Uhr**  
Dauer: ca. 2 ½ Stunden Einführung in Theorie und Praxis  
Kosten: **13 Euro für alle Sportunion – Mitglieder**  
18 Euro für alle übrigen Teilnehmer  
inkl. Leihstöcke

Kursleitung: **Sandra Dieminger** (Übungsleiterin für Nordic Walking ).

Info- und **Anmeldung bei:** Sandra Dieminger: Tel.Nr.: 87109  
Sonja Seisenbacher Tel.Nr.: 85348 od.  
0676/9675092

Der Kurs findet bei jeder Witterung statt !!!