

## Gesundheitsprojekt „Gemeinsam bewusst gesund“

zugestellt durch Post.at



**GEMEINSAM**  
BEWUSST GESUND

gefördert aus den Mitteln von:



### Anmeldung und Info

(falls nicht anders angegeben) **unter:**

Edi Renner

ASKÖ Salzburg

Tel.: 0676/607 13 37

Email: [renner@askoe-salzburg.at](mailto:renner@askoe-salzburg.at)

## GEMEINSAM BEWUSST GESUND



## Bewegungskurse in Dienten

● **Kinder- Jugendturnen**

- **Start:** Montag, 26. September bis 12. Dezember 2016
- **Zeit:** 16.45 – 17.45 Uhr (**Volksschulkinder 1. -3. Klasse**)
- **Zeit:** 18.00 – 19.00 Uhr (**ab Volksschulkinder 4. Klasse**)
- **Treffpunkt:** 5652 Dienten, Dorf 11, Turnsaal VS Dienten
- **Trainer:** Sepp Grugger/Edi Renner

● **Funktionelles Kräftigungstraining**

(gezielte Vorbereitung für die Skisaison)

- **Start:** Freitag, 30. September bis 18. November 2016
- **Zeit:** 18.30 – 19.30 Uhr **Damen**  
19.45 – 20.45 Uhr **Herren**
- **Treffpunkt:** 5652 Dienten, Dorf 11, Turnsaal VS Dienten
- **Trainer:** Andi Hochwimmer

● **Fit in den Herbst**

- **Start:** Mittwoch, 28. September bis 14. Dezember 2016
- **Zeit:** 19.00 – 20.00 Uhr
- **Treffpunkt:** 5652 Dienten, Dorf 11, Turnsaal VS Dienten
- **Trainer:** Sepp Grugger

● **Yoga**

- **Start:** Donnerstag, 29. September bis 01. Dezember 2016
- **Zeit:** 19.30 – 21.00 Uhr
- **Treffpunkt:** 5652 Dienten, Dorf 11, Turnsaal VS Dienten
- **Trainerin:** Eva Zehentner

● **Zumba für Kinder/Jugend und Erwachsene**

- **Start:** Samstag, 08. Oktober bis 19. November 2016
- **Zeit:** Zumba Kids (5 – 11 Jahre): Uhrzeit: 9.00 – 9.50 Uhr  
Zumba Fitness (ab 12 bis Erwachsene):  
Uhrzeit: 10.00 – 11.15 Uhr
- **Treffpunkt:** 5652 Dienten, Dorf 11, Turnhalle VS Dienten
- **Trainerin:** Tina Ferdiny

## GEMEINSAM BEWUSST GESUND



## Bewegungskurse in Lend/Embach

### • Rückenschule Embach

- **Start:** Donnerstag, 29. September bis 15. Dezember 2016
- **Zeit:** 19.00 – 20.00 Uhr
- **Treffpunkt:** 5651 Embach 11, Turnhalle VS Embach
- **Trainer:** Eelco Dusamos

### • Kletterkurs für Erwachsene

(Eltern können gerne ihre Kinder mitnehmen)

- **Start:** Donnerstag, 01. Oktober 2016
- **Zeit:** Termine werden individuell vereinbart
- **Treffpunkt:** 5651 Lend 32, NMS Lend
- **Info & Anm.:** Marcel Mayer 0677/621 39 360

### • Judo für Kinder und Jugendliche

- **Start:** Dienstag 27. September bis 29. November 2016
- **Zeit:** 17.00 – 18.00 Uhr (Kinder von 6 bis 9 Jahre)  
18.00 – 19.00 Uhr (Kinder und Jugendliche ab 10 Jahre)
- **Treffpunkte:** 5651 Lend 32, Turnhalle NMS Lend
- **Trainerin:** über ESV Sanjindo Bischofshofen

### • Gedächtnistraining in Embach

- **Start:** Mittwoch 02. November bis 07. Dezember 2016
- **Zeiten:** 16.00 – 18.00 Uhr
- **Treffpunkte:** 5651 Embach 1, Feuerwehrzeugstätte Embach
- **Trainerin:** Irmgard Hauer
- **Anmeldung und Info über:**  
Theresia Grabner: 0664/882 549 29

**BEWUSSTSEIN** für einen gesunden  
Lebensstil durch bewegungsorientierte  
Gesundheitsangebote

**Bewegungskurse, Vorträge,  
Workshops und Schulungen rund um das  
Thema Bewegung & Gesundheit**

**Die Teilnahme ist kostenlos.**



## Fortbildungen und Workshops in Dienten und Lend/Embach

- **Workshop: „Feuerbohren“** – Spezielles Angebot für Väter und deren Kinder (ab 4 Jahren bis Jugend)
  - **Termin:** Samstag, 1. Oktober 2016
  - **Zeit:** 9.00 bis ca. 12.30 Uhr
  - **Treffpunkt:** 5652 Dienten, Berg 2, Rohrmoos
  - **Inhalt:** Theoretischer Hintergrund zum Thema Mensch und Feuer, Vermittlung der Fertigkeiten zur Herstellung und Verwendung eines Feuerbohrers, Veranschaulichung verschiedener Feuermachmethoden
  - **Vortragender:** Georg Winner
- **Kräuterworkshop „Vergessene Hausmittel neu entdeckt“**
  - **Termin:** jeweils Freitags 28. Oktober und 04. November 2016
  - **Zeit:** 18.30 – ca. 21.00 Uhr
  - **Treffpunkt:** Urbar 19, 5651 Embach, Kräutergarten Hoadabauer
  - **Inhalt:** Es wird erklärt welche Kräuter man bei Erkältungen, Verletzungen, Schlafstörungen und Frauenbeschwerden,... einsetzt. Anschließend wird eine Bronchialsalbe und ein Inhalationssalz hergestellt
  - **Anmeldung und Info:** Erika Schwab-Röck: 0664/734 876 94
- **Ausbildung „Kommunale Gesundheitsförderung: Von einer gesunden Idee zum Projekt“**
  - **Tage:** Freitag und Samstag 18. und 19. November 2016
  - **Zeit:** Freitag: 18.00 -21.00 Uhr  
Samstag: 9.00 – 13.00 Uhr
  - **Treffpunkt:** 5652 Dienten, Landesstr. 43, Feuerwehrhaus Dienten
  - **Inhalte:** Seminar zu den Grundlagen der Gesundheitsförderung (Inhalte, Themen, Möglichkeiten aufzeigen), um selbständig Projekte einzureichen bzw. Basiswissen zu Projektmanagement.
  - **Zielgruppe:** Entscheidungsträger in Gemeinden und Vereinen, selbstständige Personen im Sport- und Gesundheitswesen und interessierte Personen zu diesem Thema.



Gefördert aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich



Geschäftsbereich



Fonds Gesundes Österreich