

MÄRZ – APRIL

Dienstag // 22. März 2011
19:45 // HS Festsaal

ZUMBA MIT MR. MOVE IT!

Join' the party!
Keine Anmeldung
Unkostenbeitrag: 10,-

Mittwoch // 30. März 2011
16:00 // Hauptschulküche

GERICHTE FÜR DIE FASTENZEIT

Kochworkshop
Leitung: Brigitte Fraiß
und Irmgard Riegler
Anmeldung erforderlich!
Begrenzte Teilnehmerzahl

Donnerstag // 31. März 2011
18:00 // Pfarrsaal Veitsch

LINE-DANCE

Kursstart – Unkostenbeitrag
für 10 Abende: 30,-
Anmeldung erforderlich!
Begrenzte Teilnehmerzahl

Freitag // 8. April 2011
19:00 // HS Festsaal

NAHRUNG ALS MEDIZIN

Vortrag mit Dr. Markus Stark
Wie die Ernährung unsere Herz-
Kreislauf-Gesundheit beeinflusst

Freitag // 29. April 2011
15:00 – 20:00 // HS Festsaal

YOGA – EIN TAG IN HARMONIE

Mit Shivani Kreutmayer-Kapurja
Anmeldung erforderlich!

MAI – JUNI



Aktuelle Termine finden
Sie auch im Infokanal
der Marktgemeinde
Veitsch und auf der
Pumperl Xund Seite
auf facebook!

Mittwoch // 11. Mai 2011
19:00 // JUFA Veitsch

GESUNDHEITSSTAMMTISCH THEMA CHOLESTERIN

mit Dr. Matschweiger

Mittwoch // 15. Juni 2011
16:00 // Hauptschulküche

KNACKIGE SOMMERSALATE

Kochworkshop
Leitung: Brigitte Fraiß
und Irmgard Riegler
Anmeldung erforderlich!
Begrenzte Teilnehmerzahl

Freitag // 17. Juni 2011
14:00 // HS Festsaal

LACHYOGA

Workshop
mit Elfi- Lihan Seher
Anmeldung erforderlich!
Begrenzte Teilnehmerzahl

SEPTEMBER – OKTOBER

Freitag // 16. September 2011
15:00 – 16:30 // HS Festsaal

YOGA KENNT KEIN ALTER

Yoga für 50plus
Mit Shivani Kreutmayer-Kapurja
Anmeldung erforderlich!
Begrenzte Teilnehmerzahl

Mittwoch // 21. September 2011
19:00 // JUFA Veitsch

GESUNDHEITSSTAMMTISCH THEMA STRESS UND ALLTAGSBEWÄLTIGUNG

mit Dr. Neumann

1. Oktoberwoche // Termin
wird noch bekanntgegeben

KRÄUTERWANDERUNG

Wildfrüchte und Wurzeln
Anmeldung erforderlich!
Begrenzte Teilnehmerzahl

Dienstag // 11. Oktober 2011
18:30 // Hauptschule Veitsch

AUTOGENES TRAINING

Kursstart
Entdecke deine eigene Kraftquelle
Mit Dr. Christine Csamay
Kursgebühr für 8 Einheiten 80,-
Anmeldung erforderlich!
Begrenzte Teilnehmerzahl

Mittwoch // 12. Oktober 2011
16:00 // Hauptschulküche

HERBSTLICHE GEMÜSEGENÜSSE

Kochworkshop
Leitung: Brigitte Fraiß
und Irmgard Riegler
Anmeldung erforderlich!
Begrenzte Teilnehmerzahl

NOVEMBER – DEZEMBER



Freitag // 18. November 2011
17:00 // HS Festsaal

AUS DER MITTE DES HERZENS LAUSCHEN

Vortrag mit Marion und
Hermann Hahnkamper
Herz-Kreislauf aus Sicht der
traditionellen Chinesischen Medizin

Mittwoch // 23. November 2011
18:30 // JUFA Veitsch

GESUNDHEITSSTAMMTISCH

THEMA SCHLAFSTÖRUNGEN

mit Dr. Kleinrath

Mittwoch // 30. November 2011
16:00 // Hauptschulküche

GESUNDE FESTTAGSKÜCHE

Kochworkshop
Leitung: Brigitte Fraiß
und Irmgard Riegler
Anmeldung erforderlich!
Begrenzte Teilnehmerzahl

JÄNNER – MÄRZ 2012

Anmeldungen für
Pumperl Xund-
Veranstaltungen bei
Martina Mosbacher:
03856/3200 oder
ma.mos@aon.at

Montag // 9. Jänner 2012
19:15 // HS Festsaal

GYMNASTIK NACH PILATES

Kursstart
Mit Andrea Mühlhans
Kursgebühr für 10 Einheiten: 25,-
Anmeldung erforderlich!
Begrenzte Teilnehmerzahl

Mittwoch // 25. Jänner 2012
18:30 // JUFA Veitsch

GESUNDHEITSSTAMMTISCH

THEMA BLUTHOCHDRUCK

mit Dr. Hirschberger

Mittwoch // 15. Februar 2012
16:00 // Hauptschulküche

KOCHEN MIT GESUNDEN FETTEN

Kochworkshop
Leitung: Brigitte Fraiß
und Irmgard Riegler
Anmeldung erforderlich!
Begrenzte Teilnehmerzahl

Samstag // 24. März 2012
Hauptschule Veitsch

PUMPERLXUND ABSCHLUSSFEST

Wir möchten

♥ Mit unserem Projekt dazu beitragen, dass alle Veitscherinnen und Veitscher ihre Herz-Kreislauf-Gesundheit durch Ernährung und Bewegung verbessern können.

♥ Interessierte dazu motivieren, sich über unsere Pumperl Xund AG gemeinsam zu bewegen und miteinander fit zu werden.

♥ Möglichkeiten zu einem Erfahrungsaustausch im Rahmen unserer Gesundheitsstammtische bieten.

♥ Veitscherinnen und Veitscher mit unseren Kochworkshops, Vorträgen und Aktivangeboten zu einem gesünderen Lebensstil anregen.

Wir freuen uns auf:

♥ Rege Beteiligung

♥ Positives Feedback und

♥ Pumperlxunde Veitscherinnen und Veitscher

Unsere **Pumperl Xund AktivG**ruppe bietet mit einer Anschlagtafel die Möglichkeit, sich mit Gleichgesinnten zu beliebigen Aktivitäten zu verabreden!

Die Tafel der Pumperl Xund AG finden sie vor dem Kornladen.

Trau di – mach mit – werde fit!
Tragen auch sie sich bei der Pumperl Xund AG ein!

Pumperl Xund Menüs in Veitscher Gastbetrieben

In folgenden Veitscher Gastbetrieben können sie im Projektzeitraum Gesunde Köstlichkeiten genießen:

- Alpengasthof Scheikl Tel: 03856/2349
- Cafe Pub Mauzi Tel: 03856/2824
- Gasthof Radwirt Tel: 0676/3535761
- Veitschtalwirt Tel: 03856/2234
- Pizzeria David Tel: 03856/31427

PumperlXunde Mitbürger sind
Uns wichtig!
Miteinander möchten wir gesund sein!
Partner für Bewegung finden,
Einmalige Aktivitäten erleben und
Richtig Spaß dabei haben,
Lebenslust spüren, das ist PumperlXund
Xundheit macht froh, mach doch mit!
Unternehmungslustig wollen wir sein und
Nicht einrostent!
Danke für deine Teilnahme!

Für das Pumperl Xund-Team
Martina Mosbacher

*Trau di,
mach mit,
werde fit!*

Gefördert aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich



BUNDESMINISTERIUM
FÜR GESUNDHEIT

Gesundheit Österreich
GmbH

Geschäftsbereich



Fonds Gesundes
Österreich



Gemeinsam gesund in Veitsch

Die Gesunde Gemeinde Veitsch

lädt ein zum

HERZ- KREISLAUF JAHRESPROJEKT



*Trau di,
mach mit,
werde fit!*



*Gemeinsam
gesund
in Veitsch!*

Jahresprogramm 2011/12