



Kochkurs für Männer

Ende März veranstaltete die Gesunde Gemeinde einen Kochkurs für Männer mit **Bernhard Kogler**.

14 Herren schwangen den Kochlöffel und zauberten herzhaft Frühlingsgerichte. Anschließend wurde gemeinsam mit den zum Essen eingeladenen Damen das zubereitete Menü verspeist.

Der Abend klang im geselligen Beisammensein in der Waldesruh aus.

Ein Dank an unseren Koch Bernhard Kogler und Familie Arthofer von der Waldesruh.



Der Männerkochkurs ist immer sehr beliebt.

Für alle die jetzt Appetit auf einen Kochkurs haben, am 3. Oktober wird der nächste Kochkurs für Männer angeboten. Einzelheiten folgen.

Fußgesundheit und Zehenanalyse

Zu diesem interessanten Vortrag konnte die Gesunde Gemeinde **Fr. Maria Süß** gewinnen.

Unsere Füße tragen uns ein Leben lang, dennoch schenken wir ihnen verhältnismäßig wenig Beachtung. Maria Süß erklärte, was man selber für das Wohlbefinden seiner Füße tun kann um wieder leichteren Schrittes voran zu kommen.



Maria Süß mit Romana Schörgendorfer.

Allgemeines Nordic Walking

Das allgemeine Nordic Walking startet wieder in die Saison. Ein Dank dafür gilt **Ulrike Schwentner**.



Gestartet wird am Montag, 24. April 2017 um 19 Uhr am Hauptplatz.

Nordic Walking für Senioren

Jeden **Mittwoch** starten die Senioren um 14 Uhr am Hauptplatz ihre Runden.

Achtung: von Mai bis Oktober wird schon um 9 Uhr weggegangen.

Alle SeniorInnen sind herzlich zum Mitwandern eingeladen ob mit oder ohne Stöcke.

Entspannt in den Frühling

Auch im Frühling kann man wieder bei den **Klangschalenmeditationen** von Daniela Lang im Kindergarten Gallspach entspannen.

Termine: Montag 24.04.2017, 15.05.2017 und 12.06.2017 jeweils 19.30 Uhr

Unkostenbeitrag: 8 € pro Termin.
Mitzubringen: bequeme Kleidung, evtl. Polster.

Anmeldung:
Daniela Lang, 0664/75094855



Elternkurs „Jausenhits für Schule, Freizeit und Beruf“

Wir dürfen im Zuge der „Gesunden Schule“ die Eltern unserer Schüler zu einem Kochkurs in der Küche des Kindergartens einladen.

Am 26. April, ab 18:00 Uhr wird die Seminarbäuerin Johanna Kirchsteiger gemeinsam mit interessierten Eltern kochen. Termin bitte vormerken – Anmeldeformular folgt!

VS Dir. Klaus Tolar.

Gut erholt in den Frühling Aktivierungs- und Entspannungsübungen für ein gesundes ICH.

Jeden Montag, 24. April bis 29. Mai 2017 (Ausnahme 1. Mai) von 18:30 bis 19:20 Uhr

im Bewegungsraum des Kindergarten Gallspachs.

Anmeldung & Info bei: Petra Kopf, Dipl. Sozialpädagogin, Dipl. Burnout-Prophylaxe & Gesundheitstrainerin, 4713 Gallspach, 0650/625 77 01. Ich freue mich auf Euer Kommen. *Petra Kopf.*

Arbeitskreistreffen

Der nächste **Ideen-Treff** des Arbeitskreises **Gesunde Gemeinde** findet am **Dienstag, 9. Mai um 18 Uhr** am Gemeindeamt statt.

Interessierte sind herzlich willkommen mitzuarbeiten und ihre Ideen einzubringen.

Stammtisch Gesunde Gemeinde:

Jeden 1. Freitag im Monat um 19:30 Uhr im Nemo-Gusto.

Nächstes Mal am 7. April.



Gesundheitstage und Hobbyausstellung

Das Wochenende am 11. u. 12. März 2017 stand ganz im Zeichen der Gesundheitstage und Hobbyausstellung.

Trotz des schönen Frühlingwetters kamen zahlreiche Besucher aus Nah und Fern um sich bei den Fachvorträgen zu informieren bzw. sich die Ausstellung im Kursaal anzusehen. Ein ganz tolles Programm wurde geboten.

Wir können hier nur einige Eindrücke und Programmpunkte aufzählen.

Auch zu unserem Schwerpunktthema „Demenz“ konnten Vortragende gewonnen werden, die über das Thema referierten.

Als Arbeitskreisleiter der Gesunde Gemeinde möchte ich mich noch einmal ganz herzlich bei allen Ausstellern und Vortragenden für ihr Mitwirken bedanken.

Gemeinsam mit dem Kultur- und Sportausschuss unter Obmann Bernhard Kogler ist es uns gelungen, eine im Bezirk herausragende Veranstaltung anzubieten.

*DI Dr. Peter Rohmoser,
Arbeitskreisleiter.*



Ulrike Obermair mit einer handbemalten Goldhaubenschachtel.



Bgm. Lang mit Engelbert Penninger und seinen Kerzen.



Hermann und Andreas Heltschl mit der Vortragenden OA Dr. Margit Fuchsberger-Klink.



Die Volksschule und der Kindergarten sorgten gleich zum Start mit einer Schnitzeljagd am Hauptplatz für kurze Weile bei den Kindern. Eine Medaille gab es zur Belohnung.



Die Aussteller glänzten mit ihren Hobby's. Auch individuelle Beratungsgespräche wurden angeboten.



Eröffnung der Tage.



„Tanzen ab der Lebensmitte“ mit Christa Gogl.



Die jungen Sportler begeisterten.