



Brot und Kleingebäck selber machen

mit und bei Seminarbäuerin **Martina Matzeneder** in Meggenhofen, Freinberg 1

Wir machen Bauernbrot, Vollkornbrot, Flesslerl uvm.

Am Mittwoch, 13. Sept. 2017 um 17 Uhr (Dauer ca. 4-5 Std.)

Kosten: ca. €25

Anmeldungen am Gemeindeamt, Fr. Krempl, Tel: 62355-15.
Rasch anmelden - begrenzte Teilnehmerzahl!

YOGA

Der sehr beliebte YOGA-Kurs mit Petra S. Werskiuk (dipl. Tanz- und Bewegungspädagogin, geprüfte Yogalehrerin) startet in die Herbstsaison

Ab Mittwoch, 27. Sept. 2017, 18:15 Uhr im Bewegungsraum des Kindergartens

(wöchentlich – 5 Einheiten zu je 90 min.)
Kurskosten: €60

Mitzubringen: Yogamatte (falls vorhanden), Decke, bequeme Kleidung, dickes Kissen.

Anmeldungen am Gemeindeamt, Fr. Krempl, Tel: 62355-15



Im Sommer wurde zum Yoga im Naturerlebnisbad eingeladen.

Kochkurs

mit **Bernhard Kogler**

„WALD und WILD“

Am 3. Okt. 2017, um 19 Uhr in der Waldesruh.

Die Gesunde Gemeinde Gallspach freut sich wieder einen Kochkurs mit Bernhard Kogler anbieten zu können.

Für Lebensmittel und Kurs sind €15 zu bezahlen. Bitte am Gemeindeamt, Fr. Krempl, anmelden.



Bernhard Kogler und AK-Leiter DI Dr. Peter Rohmoser freuen sich auf den nächsten Kochkurs.

Sternwanderung

Die jährliche gemeinsame Wanderung der Gesunden Gemeinde findet am

Sonntag, 1. Okt. 2017 statt. Treffpunkt um 14 Uhr am Parkplatz des Naturerlebnisbades.



Die Wanderung klingt bei einem gemütlichen Abschluss aus.

Eine Familienwanderung, die auch im Kinderwagen befahrbar ist, eine Nordic Walking Strecke, eine Tour zum „reschen“ wandern oder eine gemütliche Wanderung werden angeboten.

Nach der Wanderung werden wir den Nachmittag gemeinsam ausklingen las-

sen. Ich freue mich schon auf einen hoffentlich schönen und lustigen Herbsttag und lade ganz herzlich Groß und Klein dazu ein.

Bei Schlechtwetter wird die Veranstaltung abgesagt.

DI Dr. Peter Rohmoser, AK-Leiter.

Ferienprogramm

Die Gesunde Gemeinde war auch in den Ferien sehr aktiv. Den Gallspacher Schulkindern wurde zum Verkürzen der Ferien ein **Töpferkurs** angeboten. Dabei entstanden gemeinsam kleine „Kunstwerke“, die sich die Kinder dann mit nach Hause nehmen durften.

Einen schönen Nachmittag verbrachte man wieder beim **„Malen im Marienheim“** gemeinsam mit den Bewohnern.

Ein Dank an die Organisatorin, Fr. Hermine Straßmair und den fleißigen Helferinnen.



Viel Freude bringt das gemeinsame Malen.



Fröhliches Tanzen als Jungbrunnen

Regelmäßiges Tanzen senkt das Risiko an Demenz zu erkranken ganz erheblich. Dies ist wissenschaftlich erwiesen und wird in vielen Medien berichtet. Außerdem ist es sehr gesund für Herz und Kreislauf, ein wunderbares Gleichgewichts- und Koordinationstraining und macht nebenbei jede Menge Spaß. Aber was tun, wenn man keinen geeigneten Tanzpartner hat oder irrtümlich glaubt, nicht tanzen zu können?



Das Tanzen im Marienheim ist sehr beliebt und sorgt für viele fröhliche Stunden.

Welt und gesellige Formen aus dem Gesellschaftstanz.

Die Gesunde Gemeinde Gallspach bietet ihnen daher die Möglichkeit in der Gruppe zu tanzen. Sie brauchen keinen fixen Tanzpartner, die Tänze sind leicht erlernbar und methodisch so aufgebaut, dass jeder mitmachen kann. Tänzerische Erfahrungen sind also nicht erforderlich.

Die Melodien und Tanzformen sind abwechslungsreich und werden auf den Musikgeschmack der Teilnehmer abgestimmt. Getanzt werden Kreistänze, Blocktänze, Line-Tänze, Tänze aus aller

Sie sind herzlich eingeladen mitzumachen.

Wir treffen uns ab dem 25. September jeweils am Montag Nachmittag von 14:00 bis 15:30 Uhr im Seminarraum des Marienheims. Die Tanznachmittage kosten pro Einheit Euro 3,00. Sie können jederzeit vorbeikommen und zuschauen oder besser noch, gleich mitmachen.

Für nähere Informationen rufen sie mich bitte an: 0664/5119913

Christa Gogl, Tanzleiterin.

Wirbelsäulengymnastik

Ab 28. September starten wir wieder mit unserer Wirbelsäulengymnastik am Vormittag.

Durch gezielte Übungen werden die verschiedenen Wirbelabschnitte mobilisiert, die Muskulatur, vor allem die tieferliegende Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur wird gekräftigt, muskuläre Dysbalancen werden ausgeglichen. Atem- und Entspannungsübungen runden das Programm ab. Wann und wo: voraussichtlich Donnerstags von 8:30 bis 9:30 Uhr im Turnsaal der Volksschule Gallspach.



Im Vorjahr wurde zum Abschluss eine Turnstunde mit Volksschulkindern abgehalten.

Die Gymnastik wird im Rahmen der Gesunden Gemeinde kostenlos angeboten.

Nähere Informationen: *Christa Gogl, Physiotherapeutin, Tel: 0664/5119913*

4. Gallspacher Fensterloas 2017 (musikalische Fensterloas)

Es wird wieder Zeit sich Gedanken zur heurigen Fensterloas im Advent zu machen. Besonders Musikalisch soll es heuer werden! Die Gestaltung der Fenster bleibt dabei jedem Gestalter überlassen.

Wer sich musikalisch ob INSTRUMENTAL oder als CHOR, einzelne Person usw, an der Gestaltung der Fenster beteiligen möchte ist herzlich willkommen.



Wir freuen uns wieder auf viele geschmückte „Fenster!“.

Anmeldungen ab sofort am Gemeindeamt bei Christine Krempf, Tel.: 07248/62355-15 oder bei Hermine Straßmair, Tel.: 0664/73262731. Wir freuen uns über jede Unterstützung.

Laufftreff Gallspach Gemeinsam Laufen – Gemeinsam Fit!

Wir laufen jeden Montag dem Herbst entgegen und freuen uns über viele, die mit uns Mitlaufen wollen. (damit wir für den Linzmarathon sensationell fit sind!!) Treffpunkt: Kirchenplatz

**Wann: Jeden Montag, 18.00 Uhr
BEGINN: 11. September 2017**

Karin u. Laura Meindlhumer.