



# news

Ausgabe 1/2012



## Gesund und fit in das neue Jahr!



Liebe St. Leonharderinnen und St. Leonharder!  
Sehr geehrte Damen und Herren!

Abnehmen ist einer der am häufigsten genannten Vorsätze für das neue Jahr.

Kekse, das Weihnachtsessen und die Brötchen zu Silvester hinterlassen Spuren, die vor allem auf der Waage nicht zu übersehen sind. Wenn die Hose zwick und der Hemdknopf sich bald verabschiedet, dann ist es höchste Zeit, etwas gegen die überschüssigen Kilos zu unternehmen.

Alle im alten Jahr gefassten Vorsätze werden bis in die Silvesternacht hinausgezögert und sollen im neuen Jahr, am besten auch alle auf einmal, verwirklicht werden. Eine Diät, mehr Sport, Rauchentwöhnung und Verzicht auf Alkohol sind die gängigsten Entschlüsse, aufkommende Frustration, wenn diese Pläne sich als unrealisierbar entpuppen, ist somit vorprogrammiert.

Tun Sie sich diesen Stress nicht an, sondern starten Sie für den Anfang einfach mit der ein oder anderen Veranstaltung der „Gesunden Gemeinde“ St. Leonhard am Forst!

Bgm. Hans-Jürgen Resel

## Veranstaltungsübersicht

### 1. Quartal 2012:

#### Zumba-Party

Fr, 13. Jänner 2012

#### 2 Jahresfeier mit einem Tag der offenen Tür im Gesundheitszentrum Leonhofen

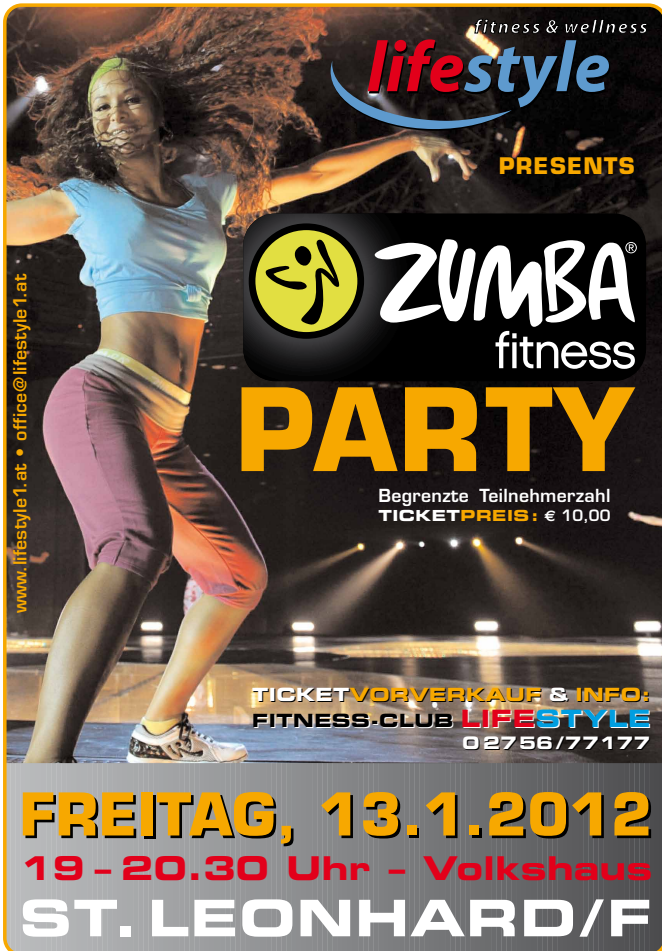
Fr, 27. Jänner 2012

#### Gesundheitstag

So, 11. März 2012

#### „VORSORGEaktiv“

## Veranstaltungskalender



fitness & wellness  
**lifestyle**  
PRESENTS

**ZUMBA**  
fitness  
**PARTY**

Begrenzte Teilnehmerzahl  
TICKETPREIS: € 10,00

TICKETVORVERKAUF & INFO:  
FITNESS-CLUB **LIFESTYLE**  
02756/77177

**FREITAG, 13.1.2012**  
19 - 20.30 Uhr - Volkshaus  
**ST. LEONHARD/F**

www.lifestyle1.at • office@lifestyle1.at

## VORSORGEaktiv

„VORSORGEaktiv“ ist ein Programm zur nachhaltigen Lebensstiländerung von der Initiative „Gesundes NÖ“, bei dem Personen mit Gewichtsproblemen, Bluthochdruckerkrankungen, koronaren Herzerkrankungen, Hypercholesterinerkrankung, sowie Rücken- und Wirbelsäulenbeschwerden über einen Zeitraum von sechs Monaten betreut werden. Die Teilnehmer werden dabei von Ärzten, Sport- und ErnährungswissenschaftlerInnen, PhysiotherapeutInnen und DiätologInnen unterstützt, ihren Lebensstil zu ändern. Im Frühjahrsturnus 2011 nahmen 15 Teilnehmer mit vollem Elan und positiven Endergebnissen teil. Bei Interesse zur Teilnahme am Programm 2012, erhalten Sie genauere Information beim zuständigen Hausarzt.





# Gesundheitstag

## So, 11. März 2012

### 9.00 - 17.00 Uhr

### Volksschule

Ruprechtshofen, Schulstraße 2

## Fitness- & Wellness-Club Lifestyle

St. Leonhard am Forst, Oberndorfer Straße 24



Wollen Sie beim Gesundheitstag mitwirken, haben Sie Ideen oder sonstige Anregungen zur „Gesunden Gemeinde“? Melden Sie sich einfach bei Projektleiterin Martina Gruber unter (0676) 840 40 88 80.

## Erste-Hilfe-Kurs für Säuglings- und Kindernotfälle

Im November 2011 fand ein „Erste Hilfe Kurs für Säuglings- und Kindernotfälle“ statt. Rot-Kreuz-Mitarbeiterin Isolde Wagner-Löffler lehrte den 18 TeilnehmerInnen in dem 16-stündigen Kurs, wie man im Notfall rasch und kompetent helfen kann.



### IMPRESSUM

Medieninhaber und Herausgeber:  
Marktgemeinde St. Leonhard am Forst,  
Hauptplatz 1, A-3243 St. Leonhard am Forst  
Redaktion: Marktgemeinde St. Leonhard am Forst,  
(02756) 22 04, Web: [www.st-leonhard-forst.gv.at](http://www.st-leonhard-forst.gv.at),  
E-Mail: [office@st-leonhard-forst.gv.at](mailto:office@st-leonhard-forst.gv.at)  
Fotos: privat, bilderbox.at  
Druck: Marktgemeinde St. Leonhard am Forst

# 2 Jahresfeier mit einem Tag der offenen Tür im Gesundheitszentrum Leonhofen



Bereits seit 2 Jahren werden im Gesundheitszentrum Leonhofen neben der klassischen Orthopädie mit Schwerpunkt Schmerztherapie, Osteologie, Manuelle Medizin, Wirbelsäule und Arthrosebehandlung und der klassischen Allgemeinmedizin auch alternative Methoden wie Homöopathie, Akupunktur, chinesische Medizin (TCM), moderne Mayr-Medizin, Phytotherapie, Orthomolekulare Medizin, etc. angeboten.

Ein Schwerpunkt wird unter anderem auf ein „begleitendes Krebstherapiekonzept“ gelegt, wobei dem Team in beratender Rolle ein Onkologe und Palliativmediziner zur Verfügung steht. Ergänzt wird das Angebot durch psychologische und diätetische Beratungen, Physiotherapie und diverse Entspannungstechniken.

**Freitag, 27. Jänner 2012**  
**14.00 Uhr**

Hauptplatz 14  
Tel. (02756) 771 54  
office@ghz-leonhofen.at  
[www.ghz-leonhofen.at](http://www.ghz-leonhofen.at)

Kommen Sie in das Gesundheitszentrum um das 2-jährige Bestehen zu feiern.

Viele interessante Einblicke, Vorträge und kulinarische Köstlichkeiten warten auf Sie.

## Programm:

**14.00 - 15.00 Uhr**

**Ordination Dr. Heidelinde Klein**  
kostenlose Beratungsgespräche mit Schwerpunktthemen wie Allergien, gastrointestinale Erkrankungen, Darm-sanierung (Fructose-, Lactose-, Hista-minintoleranz, Zöliakie...), begleitende Krebstherapie, chron. Erkrankungen, Burnout, Depressionen, Erschöpfungszustände, Immunaufbau...

**Rosemarie Hörth**

Was bringt eine Colon-Hydrotherapie?

**Carina Schmutzer**

„my LINE Schlankheitskonzept“ und gratis BIA - Messungen

**Dr. Wolfgang Zöch**

Telomerbiologie „Die Wissenschaft vom Altern“

**Elisabeth Kerschner - Raum 1**

„Was tun bei Stress, Burnout und Co?“, Jakobsen Entspannung, kurze Meditation

**Angelika Prankl - Raum 2**

„Endlich für 2 essen“

**Physiotherapeuten - Vortragsraum**  
Parcour „Aufrecht durchs Leben gehen“

**15.00 - 16.00 Uhr**

**Ordination Dr. Heidelinde Klein**  
und **Elisabeth Kerschner - Raum 1**  
id. - siehe 14.00 - 15.00 Uhr

**Angelika Prankl - Raum 2**

„Tut mir mein Essen immer gut?“

**Physiotherapeuten - Vortragsraum**  
Parcour „Schwerpunkt Wirbelsäule“

**16.00 - 17.00 Uhr**

**Ordination Dr. Heidelinde Klein**  
und **Elisabeth Kerschner - Raum 1**  
id. - siehe 14.00 - 15.00 Uhr

**Dr. Susanne Tschiesner - Raum 1**  
Beantworten von Fragen zu Verhaltensauffälligkeiten und psychischen Störungen von Kindern und Jugendlichen

**Physiotherapeuten - Vortragsraum**  
Parcour „Geschicklichkeit und Koordination“

**Mag. Gramer, Mag. Zellhofer - Vortragsraum**  
„Gedächtnisparcour“

**Angelika Prankl - Raum 2**

„Wenn der Stoffwechsel verrückt spielt“

**17.00 Uhr**

Eröffnungsrede Dr. Heidelinde Klein, Vorstellung der Therapeuten

**18.00 - 19.00 Uhr**

Vortrag Dr. Heidelinde Klein  
„Homöopathie für Eltern und Kind“



*Den Menschen als Ganzes sehen.*

GHZ - Leonhofen:

Prävention, Diagnose, Beratung und  
Behandlung unter einem Dach vereint.



# Veranstaltungskalender „Gesunde Gemeinde“

**Di, 10. Jänner 2012**

**Linedance**

Gasthaus Temper, Steinparz  
18.00 - 22.00 Uhr  
ab 18.00 Uhr schnuppern für Neueinsteiger

**Fr, 13. Jänner 2012**

**Zumba-Party**

Volkshaus  
19.00 - 20.30 Uhr  
Eintritt € 10,-

**Mi, 18. Jänner 2012**

**Infoveranstaltung „Mentaltraining“**

von Ing. Tuppinger  
Gesundheitszentrum od. Volkshaus  
19.30 - 21.30 Uhr  
Vor Anmeldung unter (02756) 771 54

**Fr, 20. Jänner 2012**

**Malkurs mit Maria Theiser**

Gesundheitszentrum  
10.00 - 16.00 Uhr  
Beitrag € 40,-

**Sa, 21. Jänner 2012**

**Malkurs mit Maria Theiser**

Gesundheitszentrum  
10.00 - 16.00 Uhr  
Beitrag € 40,-

**Mi, 25. Jänner 2012**

**Ernährungsvortrag „Was Kinder wirklich brauchen: Die Hits der Kids auf dem Prüfstand“**

Volksschule Ruprechtshofen  
18.30 Uhr

**Fr, 27. Jänner 2012**

**2 Jahresfeier des Gesundheitszentrum Leonhofen**

Gesundheitszentrum  
14.00 - 20.00 Uhr

**Fr, 27. Jänner 2012**

**Homöopathie für Eltern und Kinder**

Vortrag von Dr. Heidelinde Klein  
Gesundheitszentrum  
18.00 Uhr

**Fr, 3. Februar 2012**

**Infoveranstaltung „Anti-Altersheimer-Training“**

Gesundheitszentrum  
19.00 Uhr

**Sa, 4. Februar 2012**

**„Mentaltraining“**

mit Ing. Tuppinger  
Gesundheitszentrum  
14.00 - 21.00 Uhr

**Mi, 15. Februar 2012**

**Die biologische Natur der Krebserkrankung**

Gesundheitszentrum  
19.00 Uhr  
Eintritt € 5,-

**Mi, 15. Februar 2012**

**Pilates - KNEIPP (8 x)**

19.00 - 20.00 Uhr  
kleiner Turnsaal Hauptschule  
Anmeldungen unter (0676) 728 71 15

**Fr, 17. Februar 2012**

**1. Anti-Altersheimer-Training**

Gesundheitszentrum  
19.00 - 20.00 Uhr

**Fr, 24. Februar 2012**

**2. Anti-Altersheimer-Training**

Gesundheitszentrum  
19.00 - 20.00 Uhr

**Sa, 25. Februar 2012**

**Malkurs mit Maria Theiser**

Gesundheitszentrum  
10.00 - 16.00 Uhr

**Mo, 27. Februar 2012**

**Malkurs mit Maria Theiser**

Gesundheitszentrum  
10.00 - 16.00 Uhr

**Di, 28. Februar 2012**

**Fit und Aktiv - Senioren kochen gemeinsam**

Hauptschulküche  
15.00 Uhr  
Anmeldungen unter (0676) 840 40 88 80

**Fr, 2. März 2012**

**3. Anti-Altersheimer-Training**

Gesundheitszentrum  
19.00 - 20.00 Uhr

**Fr, 9. März 2012**

**4. Anti-Altersheimer-Training**

Gesundheitszentrum  
19.00 - 20.00 Uhr

**So, 11. März 2012**

**Gesundheitstag**

Volksschule Ruprechtshofen und Lifestyle

**Fr, 16. März 2012**

**5. Anti-Altersheimer-Training**

Gesundheitszentrum  
19.00 - 20.00 Uhr

**Fr, 23. März 2012**

**6. Anti-Altersheimer-Training**

Gesundheitszentrum  
19.00 - 20.00 Uhr

**Sa, 24. März 2012**

**Malkurs mit Maria Theiser**

Gesundheitszentrum  
10.00 - 16.00 Uhr

**Mo, 26. März 2012**

**Malkurs mit Maria Theiser**

Gesundheitszentrum  
10.00 - 16.00 Uhr

**Do, 29. März 2012**

**Vortrag „Von der Last der Lust“**

für Erwachsene von Sabine Ziegelwanger  
Gesundheitszentrum  
19.00 Uhr  
Freiwillige Spende

**KNEIPP:**

**Seniorengymnastik „Lebe Projekt“**

Dienstag 17.00 - 18.00 Uhr  
kleiner Turnsaal Hauptschule

**Bein-Bauch-Po**

Dienstag 18.30 - 19.30 Uhr  
kleiner Turnsaal Hauptschule

**Treffpunkt - Tanz 55 plus**

Freitag 16.00 - 18.00 Uhr  
(alle 14 Tage ab 13. Jänner 2012)  
Caritas Werkstätte, Loosdofer Straße

**UNION:**

**Mixed Hobby-Volleyball**

Montag 18.30 - 20.00 Uhr  
Turnsaal Hauptschule

**Funktionsgymnastik für Damen und Herren**

Montag 19.30 - 21.00 Uhr  
Turnsaal Volksschule

**Volleyball für Jugendliche-U13, Mixed**

Mittwoch 16.00 - 18.00 Uhr  
Turnsaal Hauptschule

**Volleyball-Training für Herren**

Mittwoch 18.00 - 20.00 Uhr  
Freitag 20.00 - 22.00 Uhr  
Turnsaal Hauptschule

**Fitnessabend für Damen**

Mittwoch 19.30 - 20.30 Uhr  
Turnsaal Volksschule

**Projekt-Tennistraining für Kinder**

Donnerstag 15.30 - 17.00 Uhr  
Turnsaal Hauptschule

**Karate für Kinder**

Donnerstag 16.00 - 17.00 Uhr  
Turnsaal Volksschule

**Schi-Konditionstraining für Damen und Herren**

Donnerstag 18.30 - 19.30 Uhr  
Turnsaal Hauptschule

**Fitnessabend für Herren**

Donnerstag 19.30 - 21.30 Uhr  
Turnsaal Hauptschule

**Gymnastik für Herren 50+**

Donnerstag 19.30 - 21.00 Uhr  
Turnsaal Volksschule

**Kinderturnen von 5-8 Jahren**

Freitag 15.00 - 16.30 Uhr  
Turnsaal Volksschule

**Nordic Walking für Damen und Herren**

Freitag 17.00 Uhr  
Treffpunkt Volksschule