



news

Gesundheitstag

So, 11. März 2012

9 - 17 Uhr

Volksschule

Ruprechtshofen

Schulstraße 2

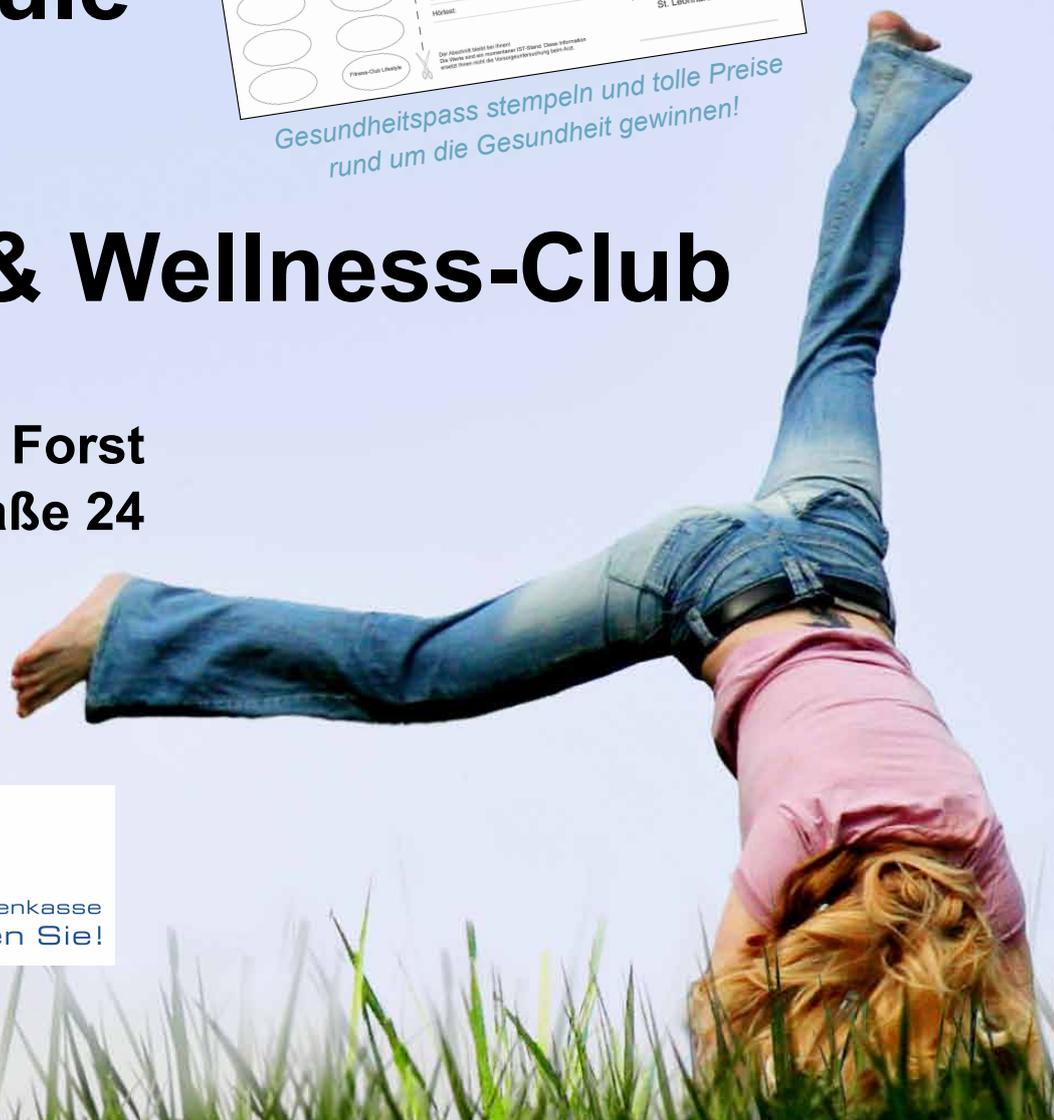
Fitness- & Wellness-Club Lifestyle

St. Leonhard am Forst

Oberndorfer Straße 24



Gesundheitspass stempeln und tolle Preise
rund um die Gesundheit gewinnen!



- **Apotheke Leonhofen**
Information zu Omni Biotic, Darmgesundheit, Verkostung von Vitaminsäften, Überprüfen der Hausapotheke
- **Bachblütenberatung - Christine Rauchberger**
Erstellung individueller Essenzkombinationen
- **Bandagist Gattringer**
Informationen zu Heil- und Hilfsmittel, Massagesessel-Präsentation
- **Cranial Works - Birgit Scheidl**
Humorvolle Körperpädagogik, Information 4-händige Körperarbeit
- **Energetiker Karl Willibald**
Edelsteine, Bachblüten, Gesundheitsberatung
- **Forster Optik GesmbH**
Seh- und Hörtest
- **Gartner Regina & Neubauer Ilse**
Ätherische Öle
- **Gesundes Niederösterreich**
Fitness-Test
- **Gesundheitscheck und Beratungsgespräche**
Messen von Blutdruck, Cholesterin, Lungenfunktion und Blutzucker, Überprüfung der Impfpässe
Dr. Hansjörg Fedrizzi
Dr. Ingrid Lebersorger-Berger
Dr. Heribert Lebersorger
Dr. Angelika Fichtenberg
Dr. Ernst Nimmrichter
- **Gesundheitszentrum Leonhofen**
[Dr. Heidelinde Klein](#)
Information - Allergien, Colon-Hydrotherapie, Moderne Mayr-Medizin, Homöopathie
[Marlies Makolm](#), [Silvia Radlbauer](#) & [Elisabeth Schlosser](#)
Physiotherapie
[Carina Schmutzer](#)
Information „My Line“ - gezieltes, medizinisch sinnvolles Abnehmen
[Angelika Prankl](#)
Ernährungsberatung

- [Rosemarie Hörth](#)
Information - Störfelder mittels Muskeltest lokalisieren und ausleiten
[Mag. Gerlinde Zellhofer](#) & [Mag. Birgit Gramer](#)
Information - Anti-Altersheimer-Training, Geschicklichkeitsübungen
- **Graf Maria**
Tuina Anmo-Massage
- **Kneipp Aktiv-Club**
Information über die 5 Säulen der Kneipplehre, Line Dance-Vorführung
- **Life Touch - Eveline Hörmann**
Massage und Gesundheitsvorsorge
- **NÖ Gebietskrankenkasse**
Information Raucherentwöhnung, Raucher-telefon, Smokerlyzer (Lungenfunktionstest)
- **Orthopädie Hörmann**
Fußanalyse, Präsentation von Gesundheitsschuhen
- **Österreichisches Rotes Kreuz**
Vorführung und üben mit dem vollautomatischen Laiendefibrillator
- **Physiomotion - Susanne Handl**
Physiotherapie, Prävention
- **Polizei St. Leonhard am Forst**
Aktion Kinderpolizei
- **Saspantos e. U. Christian Schagerl**
Energetiker, Kinesiologe
- **Sport Union**
Koordinations- und Muskeltraining auf MFT-Platten
- **Streimelweger Tanja**
Meridianarbeit und Akupunkturbehandlung, Visualisierungs-Coaching
- **Seniorentanz Niederösterreich**
Information „Tanz ab der Lebensmitte“, Tanzvorführung
- **Stutenmilchprodukte Familie Gallistl**
- **Volkshilfe Niederösterreich**
Information Hauskrankenpflege, Notruf-telefon, 24 Std-Betreuung, Essen á la Carte, Hausfußpflege

VORTRÄGE

Spirituelle Entwicklung als Basis zur (Selbst-) Heilung 10.00 Uhr

Ohne technische Hilfsmittel Ursachen für gesundheitliche Beschwerden finden und auflösen.

Saspantos e. U. Christian Schagerl

Die Moderne Mayer-Medizin 11.00 Uhr

Das „Aus“ für Milch und Semmel? Sinnvolle Anwendung bei Stoffwechselerkrankungen, Herz-Kreislaufkrankungen, Erkrankungen des Verdauungstraktes, des Bewegungsapparates, der Zahn- und Kieferregion, der Atmungsorgane und bei hormonellen Störungen.

Dr. Heidelinde Klein

Aktivierung der Wirbelsäule mittels Hildegard von Bingen, Edelsteinen, Bachblüten,... 12.00 Uhr

Programmieren des Körpers durch selbsterkenntliche Verfahren und craniosakrale Übungen.

Willibald Karl

Warum Impfen 13.00 Uhr

Die Impfungen gemäß dem Österreichischen Impfplan, eine Entwicklung der beweisbaren und nachvollziehbaren Medizin. Und dennoch zieht eine Straße der Impfmüdigkeit da und dort trotz besseren Wissens durch das Land.

Dr. Hansjörg Fedrizzi

Mit Kneipp gesund und fit bis ins hohe Alter 14.00 Uhr

Erklärung der fünf Säulen nach Sebastian Kneipp (Wasser – Ernährung – Heilkräuter – Bewegung – Lebensordnung) für Körper, Geist und Seele

Kneipp Aktiv-Club

Ätherische Öle 15.00 Uhr

Tauchen Sie ein in die Welt der ätherischen Essenzen, wie sie unseren Körper und Geist unterstützen.

Regina Gartner & Ilse Neubauer

Phänomen - Wasser 16.00 Uhr

Wasser ist Leben. Wasser als Informations- und Energieträger, nähere Betrachtung des Wasser.

St. Georgener Bergkräuter, Stefan Großbichler

BÜHNENPROGRAMM

Line Dance Auftritt 13.30 Uhr
Kneipp Aktiv-Club

Koordinations- und Muskeltraining auf MFT-Platten 15.00 Uhr
Sport Union

Tanz ab der Lebensmitte 16.00 Uhr
Seniorentanz Niederösterreich

Verlosung Gewinnspiel 16.30 Uhr

FITNESS- & WELLNESS-CLUB LIFESTYLE

Im Rahmen des 10 Jahr-Jubiläums gibt es am Gesundheitstag folgende Stationen:

- **Körperanalyse** (Größe, Gewicht, Körperfett, Muskelmasse)
- **CardioScan** (Ruhe-EKG, Empfehlung des Herz-Kreislauftrainings)
- **Muskelfunktionstest** (Verkürzung, Körperhaltung)
- **Physiotherapie** (Nicole Hofmarcher)
- **FitLine Nahrungsergänzung - Beratung** (Karin Harrand)
- **Zumba-Einheit** 14.30 - 15.15 Uhr



GGR Maria Gruber aus St. Leonhard am Forst, Vizebgm. Martin Leeb aus Ruprechtshofen, Projektleiterin Martina Gruber und Sohn Simon, Dr. Ingrid Lebersorger-Berger, Dr. Hansjörg Fedrizzi und Ernst Postl vom Fitness- und Wellness-Club Lifestyle freuen sich bereits auf den Gesundheitstag!

IMPRESSUM

Herausgeber: Marktgemeinde St. Leonhard am Forst und Marktgemeinde Ruprechtshofen
Druck: Firma Otto Brandl, Oberndorf an der Melk

10 Jahres-Jubiläum und Tag der offenen Tür im Fitness- & Wellness-Club Lifestyle

Nutzen Sie die Gelegenheit und holen Sie sich am 11. März, von 9–17 Uhr beim Tag der offenen Tür und Gesundheitstag bei Gratis-Getränken und -Imbissen den Einblick in die Fitness- und Wellness-Thematik. Kompetente Trainer werden Sie nach Wunsch bestmöglich über die Kriterien im Vital- und Gesundheitsbereich informieren.

Nehmen Sie diese Chance wahr und profitieren Sie auch von tollen Jubiläumsangeboten, wie minus 10% auf alle 10er Blöcke (Fitness, Solarium, Sauna, Aerobic, Zumba).

Von 1. bis 11. März 2012 können Sie ein ganz besonderes Jubiläums-Angebot erwerben: Bei einem 24 Monats-Fitness-Abo wird im 1. Jahr vom IBS Gemeinwohlfonds ein 50%iger, beim Jahres-Abo ein 25%iger Zuschuss auf den Monatsbeitrag gewährt. Der Premium-Zutritt von 6–24 Uhr, Elektrolyt- und Mineralgetränke sind dabei unkludiert.

Mit modernsten Trainingsgeräten, Gymnastiksaal, einer Saunalandschaft mit Freiluftbereich, Massage, Solarien, Vitalbar sowie großzügige Umkleide- und Duschräume, präsentiert sich der Lifestyle-Club als durchdachtes Gesamtkonzept. Die vielfältige Angebotspalette reicht von Fitness, Aerobic, Zumba, Yoga, Karate-Kurse für Kinder und Erwachsene, Fit-Check bis zur neu entwickelten Fehlhaltungs-Analyse. Der Schwerpunkt im Lifestyle liegt in der persönlichen, qualifizierten Betreuung.

Seit Februar 2012 unterstützt Nicole Hofmarcher als Physiotherapeutin zusätzlich das Team. Sie arbeitet als selbständige Wahlphysiotherapeutin und kann mit den Krankenkassen abgerechnet werden.



fitness & wellness
lifestyle

10 JAHRE LIFESTYLE

St. Leonhard/Forst

So, 11. März
Tag der offenen Tür
und
Gesundheitstag
von 9 - 17 Uhr

Viele Aktionen!



www.lifestyle1.at

Von 1. bis 11. März 2012
Jubiläums-Aktion
- 50%*

auf das 2-Jahres-Fitness-Abo
im 1. Jahr

Zuschuss gesponsert by



* gilt nur für Personen, ohne bestehendes Fitness-Abo!



Fitness & Wellnessclub Lifestyle
Oberndorfer Straße 24
3243 St. Leonhard am Forst
Tel. 0 2756/77177-0 • Fax Dw 11
office@lifestyle1.at • www.lifestyle1.at

Betreuungs-, Sauna- & Solariumzeiten:
Winter: Mo–Fr: 9–22 Uhr
Sa: 9–12 und 16–20 Uhr
Sommer: Mo–Fr: 9–21 • Sa: 9–12 Uhr

Öffnungszeiten für Mitglieder:
TÄGLICH von 6 – 24 Uhr

Das Lifestyle-Team freut sich auf Ihren Besuch und unterstützt Sie mit dem Geburtstagsangebot auf Ihrem Weg zu einem leistbaren, gesunden Lifestyle.