Liebe Waidhofnerinnen und Waidhofner!

Die „Gesunde Gemeinde" ist eine Aktion der niederösterreichischen Initiative „Tut gut!". Sie stellt den Menschen in den Vordergrund und bietet Gesundheitsförderung in den unterschiedlichsten Bereichen an.
Unser Ziel ist es, Sie dabei zu unterstützen, Ihr persönliches Wohlbefinden zu steigern. Nutzen Sie unser Angebot und informieren Sie sich über die vielfältigen Möglichkeiten, die Ihnen die Stadt Waidhofen a/d Ybbs bietet!

„Die Gesundheitstage richten sich an alle, unabhängig von Alter oder Gesundheitszustand. Egal, ob Sie Ihre Gesundheit erhalten möchten, Beschwerden haben oder sich um erkrankte Angehörige kümmern – Sie alle haben die Möglichkeit mitzumachen, mit Fachleuten zu diskutieren und sich mit anderen auszutauschen."
Arbeitskreisleiterin Julia Winkler

„Von 4. bis 8. September erwarten Sie spannende Vorträge, Workshops und Aktivitäten rund um die Themen körperliche und geistige Gesundheit sowie Bewegung."
Michael Haneder

„Auch in diesem Jahr bieten wir Ihnen im Rahmen der Gesundheitstage ein abwechslungsreiches Programm an und laden Sie recht herzlich ein: ***Schauen Sie vorbei und machen Sie mit!***"
Sylvia Tazreiter

IM OKTOBER

Fastentage nach Buchinger mit Angelika Wagner und Ramona Sampl

Entdecke die transformative Kraft des Buchingerfastens und tauche ein in eine Woche der ganzheitlichen Regeneration. Während der Fastenwoche wird auf feste Nahrung vollständig verzichtet, um dein Verdauungssystem in einen wohlverdienten Urlaub zu schicken. Hochwertige Kräutertees, frische Gemüse- und Obstsäfte und schmackhafte Gemüsebrühen liefern wertvolle Vitalstoffe, die dein Körper braucht, um seine Selbstheilungskräfte zu aktivieren und Entgiftungsprozesse anzukurbeln.

Ablauf und Verpflegung

Am 25. September 2023 findet das 1. Informationstreffen im Schloss Rothschild statt. Die Fastenwoche selbst startet am 1. Oktober 2023. Vitalstoffreiche Fastenverpflegung in Bioqualität wird während der Woche zur Verfügung gestellt und ist im Preis inbegriffen.

Weitere Infos zum Fasten findest du unter
www.biohof-ebenbauer.at/angebote/fastenwoche
Kontakt und Anmeldung unter
fasten@biohof-ebenbauer.at

Gesunde Gemeinde Waidhofen a/d Ybbs
Oberer Stadtplatz 28, 3340 Waidhofen a/d Ybbs
waidhofen.at/gesunde-gemeinde
gesundegemeinde@waidhofen.at | T +43 7442 511-107

GESUNDES WAIDHOFEN AN DER YBBS | Tut gut!

waidhofen.at/gesunde-gemeinde

GESUNDES WAIDHOFEN AN DER YBBS | Tut gut!

BLEIB FIT & GESUND

Gesundheitstage 4.–8. September

waidhofen.at/gesunde-gemeinde

Liebe Waidhofnerinnen und Waidhofner!

Gesundheit und Wohlbefinden sind von großer Bedeutung für uns alle. Oft jedoch gerät ein gesundheitsbewusster Lebensstil im hektischen Alltag in den Hintergrund. Häufig fehlt schlichtweg die Zeit oder die Energie, um Verhaltensweisen zu ändern.
Genau hier setzt die „Gesunde Gemeinde" Waidhofen mit ihren Aktivitäten an. Ganz nach dem Motto „Bleib fit und gesund" machen regelmäßige Vorträge, Workshops und Veranstaltungen gezielt auf das Thema Gesundheit aufmerksam. Gesundheit bedeutet Lebensqualität und deshalb ist es wichtig, das Gesundheitsbewusstsein bereits von klein an zu schärfen.
Der Höhepunkt im Veranstaltungsjahr sind zweifellos die Gesundheitstage im September.
Alle, die sich informieren und aktiv mitmachen wollen, sind herzlich willkommen bei diesem bunten Programm rund um eine gesunde Lebensweise.

Ich wünsche Ihnen informative, anregende und aktive Stunden!

Ihr

Bürgermeister

VERANSTALTUNGEN

MO 4. SEP 19.00 Uhr

Backworkshop „Der kleine Energiekick"

Bei diesem 3-stündigen Backworkshop dreht sich alles um Superfood, Energieballs und Müsliriegel. Woraus bestehen Rohkostpralinen und Müsliriegel und welche Faustregeln gilt es zu beachten?
Kreiert selber in Kleingruppen **gemeinsam mit Konditormeister Matthias Krenn** Energieballs und Müsliriegel und genießt das kleine Buffet eurer Werke im Anschluss!

Ort: Offenes Rathaus Waidhofen a/d Ybbs
Teilnahmegebühr: € 10,– | *Begrenzte Teilnehmeranzahl!* **

DI 5. SEP 10.30 Uhr

Vortrag – „Spiel mit mir!"

Spielen für eine gesunde Entwicklung – Alternativen zu Smartphone & Co

Ein Vortrag für Eltern und Großeltern (Kinder von 0 bis 8 Jahren) **mit Ergotherapeutin und klinischer Psychologin Barbara Binder und Psychotherapeutin Katrin Roseneder** in Kooperation mit der Familiensprechstunde.
Was steckt hinter einem Spiel und was lernen Kinder dabei? Welche Wahrnehmungsbereiche sind für die kindliche Entwicklung enorm wichtig? Wie schaffe ich ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Medienkonsum und Spielen ohne digitale Angebote? Fragen, welche gemeinsam thematisiert werden.

Ort: Offenes Rathaus Waidhofen a/d Ybbs | ***Freier Eintritt!***

DI 5. SEP 16.30 Uhr

„Ladies only": Fahrtechnik-Coaching + Bikekunde mit Bike-Babsi

Schotterkurven, Wurzel im Weg oder gemeine Gehsteigkante? Oft fehlen nur ein bisschen Übung und Mut, um mehr Spaß und Sicherheit am Rad zu gewinnen!
Bei diesem Biketraining samt Bikekunde sind wir „unter uns Mädels". Mit Bike-Coach Barbara Pirringer lernen wir unsere Bikes besser kennen und passen mit ein paar Tricks unser Rad ideal an die weibliche Anatomie an. Beim Biketraining erlangen wir Balance am Bike, üben das richtige Bremsen, Kurventechnik und vieles mehr. Das 3-stündige Angebot richtet sich an Einsteigerinnen und fortgeschrittene Bikerinnen.

- serviciertes Mountainbike, Fully-Mountainbike oder E-Mountainbike, Trekkingbike
- Helm-Pflicht
- Festes, geschlossenes Schuhwerk

Ort: Konviktgarten Waidhofen a/d Ybbs
Teilnahmegebühr: € 25,– | *Begrenzte Teilnehmerzahl!**

* Anmeldung für Veranstaltungen mit begrenzter Teilnehmerzahl unter gesundegemeinde@waidhofen.at oder unter T +43 7442 511-107.

MI 6. SEP 19.30 Uhr

„Wer nichts weiß, muss alles essen" – mit Bio-Bergbauer Hannes Royer

Vom Anbau auf dem Feld über die Verarbeitung bis zum fertigen Produkt im Lebensmittelhandel: In seinem Vortrag spricht der Bio-Bergbauer und Gründer von Land schafft Leben Hannes Royer über die Wertschöpfungskette von Lebensmitteln. Er geht dabei spannende Fragen rund um den Wert heimischer Lebensmittel nach. Wissen wir, wie unser tägliches Brot erzeugt wird und welche Arbeit dahintersteckt? Was sind unsere Lebensmittel eigentlich Wert? Welche Macht haben dabei die KonsumentInnen?

Ort: Kristallsaal Waidhofen a/d Ybbs, Schlossweg 2
VVK: €10,– *(Karten: Offenes Rathaus Waidhofen a/d Ybbs & oeticket.com);* AK: €12,–

DO 7. SEP 19.00 Uhr

Räucher-Workshop mit Kräuterexpertin Veronika Hörmann

Schon gewusst, dass Räuchern eines der ältesten Heilmittel der Erde ist und Körper, Geist und Seele in Balance bringt? Gemeinsam mit Veronika räuchern Sie mit den Schätzen der Natur – vielen Kräutern und Harzen, welche uns allen zu Füßen liegen. Räuchern wirkt desinfizierend, entspannend und beruhigend – beim Workshop haben Sie die Chance, die Wirkungen selbst zu erleben!

Ort: Schwarze Kuchl | Schloss Rothschild
Teilnahmegebühr: € 10,– | *Begrenzte Teilnehmeranzahl!**

FR 8. SEP 17.00 Uhr

Schlossturmlauf

Bezwingen Sie mit einer 3-köpfigen Mannschaft die 150 Stufen des Schlossturms.

Anmeldung erfolgt mit Teamnamen und allen TeilnehmerInnen unter gesundegemeinde@waidhofen.at oder T +43 7442 511-107
Keine Teilnahmegebühr!