



LIEBE PERCHTOLDSDORFERINNEN UND PERCHTOLDSDORFER!

Herzlich willkommen bei unserem Gesundheits-Frühjahrsprogramm 2020! Die **Interessensgemeinschaft Gesundes Perchtoldsdorf – IGP** hat wieder ein umfangreiches Programm mit Vorträgen, Kursen und Bewegungsveranstaltungen zum Erhalt von Gesundheit und Wohlbefinden für Sie zusammengestellt. Allen Vortragenden ist es ein großes Anliegen, Sie beim Gesundbleiben zu unterstützen, Sie aber auch über häufige Krankheitsbilder und therapeutische Möglichkeiten zu informieren. **Die Förderung der individuellen Gesundheit betrifft alle Altersgruppen!** Wir bedanken uns für Ihr großes bisheriges Interesse und freuen uns auf Ihre Teilnahme an unseren Veranstaltungen.

Alles Gute für einen gesunden Frühling und Sommer 2020!



Dr. Manuel Langer
Obmann



Doz. Dr. Joakim Huber
Obmann-Stellvertreter

Der **Interessensgemeinschaft Gesundes Perchtoldsdorf – IGP** ist es gelungen, Initiativen und Aktivitäten zusammenzustellen, die sich an alle Perchtoldsdorferinnen und Perchtoldsdorfer richten. Seit Jahren unterstützt die Marktgemeinde Perchtoldsdorf diesen wichtigen Beitrag zu Fitness und Gesundheit. Nutzen Sie dieses vielseitige Informations- und Mitmachangebot!



Martin Schuster
Bürgermeister

programm FRÜHJAHR 2020

FEBRUAR

Mi 19. FEBRUAR

Die Dr.F.X.Mayr Kur
Dr. Tanja Peschke

MÄRZ

Mi 04. MÄRZ

Brustkrebs aktuell: Risikofaktoren, Früherkennung, Behandlung
Dr. Thomas Sagmeister

Mo 09./16./23./
30. MÄRZ
20./27. APRIL

Gesund & Fit in jedem Alter
Susanne Bachmann-Hrach

Mi 18. MÄRZ

Sport in den Goldenen Jahren
Dr. Thomas Pelikan

Mi 25. MÄRZ

GESCHWISTER - Beste Freunde, schlimmste Feinde
Dr. Karin Neumann

APRIL

Mi 01. APRIL

Wann muss mein Kind zum Augenarzt?
Dr. Danja Horak-Neuberger

programm FRÜHJAHR 2020

Sa 04. APRIL

Kräuterwanderung
Sylvia Brunner

Mi 15. APRIL

Was will mir mein Baby damit sagen?
Dr. Eva Sadek

Mi 22. APRIL

Einführung in die Ayurvedische Medizin
Dr. Gabriele Huber-Grünwald

MAI

Mo 04./11./18./
25. MAI
08./15. JUNI

Rückenfit
Zsafia Szakal

Mi 06. MAI

Tischgespräche – der systemische Ansatz in der Ernährungsberatung
Mag. Dr. Astrid Laimighofer

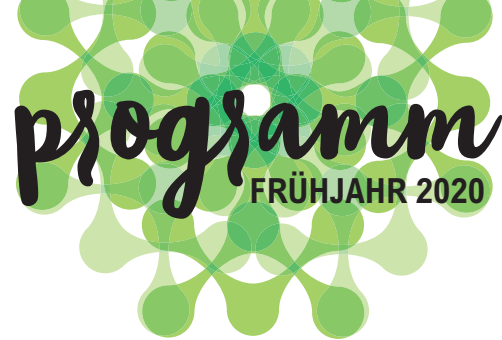
Mi 13. MAI

Implantate, Brücken, Prothesen: der moderne Zahnersatz
Dr. Hubertus Schindler



interessensgemeinschaft
gesundes
perchtoldsdorf

www.gesundes-perchtoldsdorf.at



INFO

Alle Veranstaltungen sind **kostenlos** und finden jeweils **um 19.00 Uhr** im **Raiffeisensaal** Wienergasse 9 (Eingang Innenhof) statt, außer es wird ausdrücklich auf einen anderen Ort oder Uhrzeit hingewiesen.

FEBRUAR

Mi 19. FEBRUAR



Die Dr.F.X.Mayr Kur Heilfasten und Darmsanieren - mehr als nur Milch und Semmeln kauen?

Dr. Tanja Peschke
Ärztin für Allgemeinmedizin

Die 4 S der Mayrkur - Schulung-Säuberung-Schonung-Substitution werden vorgestellt. Wie hält man das überhaupt aus? Das schaffe ich nie! - Eine vielgebrauchte Ausrede?

MÄRZ

Mi 04. MÄRZ



Brustkrebs aktuell: Risikofaktoren, Früherkennung, Behandlung

Dr. Thomas Sagmeister
Facharzt für Gynäkologie

Jede 8. Frau erkrankt in Österreich an Brustkrebs. 85 % werden wieder gesund! Wie sieht die Behandlung aus? Wie wirksam ist das Mammographie-Screening? Wird durch erkrankte Verwandte das eigene Erkrankungsrisiko erhöht?

**Mo 09./16./23./30. MÄRZ
20./27. APRIL**

15-16 Uhr
Volksschule
S.-Kneipp-G., Turnsaal
€ 55,-/Teilnehmer



Gesund & Fit in jedem Alter

Susanne Bachmann-Hrach
Personal Fitness Trainerin

Ich will auch in zunehmendem Alter körperlich fit bleiben! Wir lernen Übungen für mehr Muskelkraft, Beweglichkeit und Koordination.

Voranmeldung über das Gemeindeamt unter 01-866 83 106 oder gesundheit@perchtoldsdorf.at
Teilnehmerzahl begrenzt, Anmeldung und Reihung gültig nach Zahlungseingang auf dem Vereinskonto
IBAN: AT 17 3225 0000 1198 5108, Verwendungszweck: GESUND&FIT + Name

Mi 18. MÄRZ



Sport in den Goldenen Jahren

Dr. Thomas Pelikan
Facharzt für Orthopädie

Mit zunehmendem Alter verlieren wir an Muskelmasse und Beweglichkeit. Wie kann ich dennoch fit werden und beweglich bleiben?

Mi 25. MÄRZ



GESCHWISTER - Beste Freunde, schlimmste Feinde

Dr. Karin Neumann
Psychotherapeutin

Geschwister sind Begleiter auf Lebenszeit. Wir lieben und wir hassen sie. Sie sind Weggefährten und Konkurrenten. Wie kann man die Geschwisterbeziehung (wieder) verbessern?

APRIL

Mi 01. APRIL



Wann muss mein Kind zum Augenarzt?

Dr. Danja Horak-Neuberger
Fachärztin für Augenheilkunde

Ab welchem Alter kann und soll mein Kind beim Augenarzt untersucht werden? Was gibt der Mutterkindpass vor? Wie entwickelt sich das kindliche Sehen und wie können selbst Kleinstkinder gut untersucht und behandelt werden?

Sa 04. APRIL

Treffpunkt:
Parkplatz Sportplatz
Höhenstraße: 14 Uhr
€ 25,-/Teilnehmer



Kräuterwanderung

Sylvia Brunner
Yoga- und Wildkräuterpädagogin

Das erste Grün: welches ist Bärlauch und welches sein giftiger Doppelgänger? Wir bestimmen u.a. Giersch, Bärenklau, Brennnessel und Sie bekommen ein Skriptum mit Wildkräuterrezepten. Bitte feste Schuhe anziehen, wir wandern in Perchtoldsdorf.

Voranmeldung über das Gemeindeamt unter 01-866 83 106 oder gesundheit@perchtoldsdorf.at
Teilnehmerzahl begrenzt, Anmeldung und Reihung gültig nach Zahlungseingang auf dem Vereinskonto
IBAN: AT 17 3225 0000 1198 5108, Verwendungszweck: KRÄUTER + Name

Mi 15. APRIL



Was will mir mein Baby damit sagen?

Dr. Eva Sadek
Fachärztin für Kinder- und Jugendpsychiatrie

Wie kommuniziert mein Baby mit mir? Wie erkenne ich, was es braucht? Und was, wenn schlafen, essen oder schreien zum Problem wird? - Interaktion mit Säuglingen und Kleinkindern.

Mi 22. APRIL



Einführung in die Ayurvedische Medizin

Dr. Gabriele Huber-Grünwald
Ärztin für Allgemeinmedizin

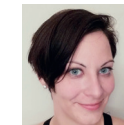
„Ayurveda“ heißt „Das Wissen vom Leben“. Eine alte Lehre mit Grundprinzipien – wann und wie hilft sie? Pulsdiagnostik, ayurvedische Kräuter, Massagen und Ernährung.



MAI

**Mo 04./11./18./25. MAI
08./15. JUNI**

15-16 Uhr
Volksschule
S.-Kneipp-G., Turnsaal
€ 55,-/Teilnehmer



Rückenfit

Zsófia Szakál
Physiotherapeutin

Rückenschmerzen gehören zu den häufigsten Beschwerden überhaupt! Die richtigen Übungen und eine gewisse Regelmäßigkeit sind die beste Prävention.

Voranmeldung über das Gemeindeamt unter 01-866 83 106 oder gesundheit@perchtoldsdorf.at
Teilnehmerzahl begrenzt, Anmeldung und Reihung gültig nach Zahlungseingang auf dem Vereinskonto
IBAN: AT 17 3225 0000 1198 5108, Verwendungszweck: RÜCKENFIT + Name

Mi 06. MAI



Tischgespräche – der systemische Ansatz in der Ernährungsberatung

Mag. Dr. Astrid Laimighofer
Ernährungswissenschaftlerin

Warum Ernährungspläne und Diäten in vielen Fällen nicht den gewünschten Erfolg bringen.

Mi 13. MAI



Implantate, Brücken, Prothesen: der moderne Zahnersatz

Dr. Hubertus Schindler
Facharzt für Zahnheilkunde

Wie viele Sitzungen benötigt es, was wird gemacht bzw. wie funktioniert das? Fallbeispiele erläutern auch komplexere Zahnbehandlungen.

Impressum: Interessensgemeinschaft Gesundes Perchtoldsdorf – IGP, www.gesundes-perchtoldsdorf.at, Marktplatz 12, 2380 Perchtoldsdorf
Grafik: Julie David, office@imglashaus.at // ©Fotolia

Alle Aktivitäten wurden von der Interessensgemeinschaft Gesundes Perchtoldsdorf – IGP geplant und ausgearbeitet.
Die Teilnahme an den Veranstaltungen erfolgt auf eigene Gefahr und Haftung.



www.zitta.at

Zitta

we care

Zitta Perchtoldsdorf
Mühlgasse 82 | 2380 Perchtoldsdorf
Tel: +43 1 869 02 75 | eMail: info@zitta.at