



## Zum Geleit

**Liebe  
Perchtoldsdorferinnen  
und Perchtoldsdorfer!**



*In Zusammenarbeit und mit Unterstützung der Marktgemeinde Perchtoldsdorf ist es der „Interessensgemeinschaft Gesundes Perchtoldsdorf“ - IGP gelungen, ein breites und vielseitiges „Gesundheitsprogramm“ zusammenzustellen. Diese Initiativen und Aktivitäten wenden sich an alle Perchtoldsdorferinnen und Perchtoldsdorfer, um einen wirksamen Beitrag zu Fitness und Gesundheitsbewusstsein zu leisten. Nutzen Sie das vielseitige Informations- und Mitmachangebot!*

**Martin Schuster**  
Bürgermeister Perchtoldsdorf

**Elfriede Labenbacher**  
GGR für Gesundheit



*Herzlichen Dank für Ihr großes Interesse. Im vergangenen Jahr 2008 haben 1200 Interessierte an unseren Veranstaltungen teilgenommen. Das zeigt, wie sehr Sie unser Angebot annehmen*



*und wie wichtig es aber auch für uns ist, uns weiter für Sie zu engagieren. So kann die Interessensgemeinschaft Gesundes Perchtoldsdorf auch heuer wieder ein umfangreiches Programm für das 2. Halbjahr präsentieren. Und natürlich ist auch wieder aktives Mittun gefragt!*

*Wir wünschen Ihnen weiterhin ein gesundes Jahr 2009!*

**Dr. Herbert Machacek**  
Obmann

**Mag. Wolfgang Stindl**  
Obmann-Stellvertreter

Impressum:  
IGP, Marktplatz 12, 2380 Perchtoldsdorf

## Gesundes Perchtoldsdorf

### PROGRAMM: September - Dezember '09

Alle Aktivitäten wurden von der Interessensgemeinschaft Gesundes Perchtoldsdorf ([www.gesundes-pdorf.at](http://www.gesundes-pdorf.at)), von Ärzten und Apothekern geplant und ausgearbeitet.

Die Teilnahme an den Veranstaltungen erfolgt auf eigene Gefahr und Haftung. Soweit nicht anders angegeben, ist die Teilnahme an den Veranstaltungen kostenlos.

#### „NORDIC WALKING TREFF - FÜR FORTGESCHRITTENE“

mit **Andreas Joachimsthaler**



Diplomierter Walkingtrainer betreibt gemeinsam mit Ihnen Nordic Walking in freier Natur und gibt praktische Tipps zum Walken und richtigen Dehnen. Nordic-Walking Stöcke nicht vergessen.

Wann: **Dienstag, 15.09./22.09./29.09./06.10.2009,**  
jeweils 17:00 Uhr  
Wo: **Treffpunkt Augustinus Apotheke**  
Kosten: **€ 30,- / Person; Teilnehmerzahl begrenzt!**

Anmeldung nur gültig durch Bezahlung bis spätestens 30.09.2009 in der Augustinus Apotheke.

#### „RÜCKENSCHMERZEN - URSACHEN UND BEKÄMPFUNG“

**Dr. med. Peter Machacek**  
Facharzt für Orthopädie



Wirbelsäulenbeschwerden sind mit Abstand das häufigste Schmerzgeschehen, das vom Patienten beklagt wird. Über 80% sind irgendwann einmal in ihrem Leben davon betroffen. Auch hinsichtlich Krankenstandtagen und Frühpensionierungen nehmen Kreuzschmerzen den unrühmlichen 1. Platz ein.

Wann: **Mittwoch, 23.09.2009, 19:00 Uhr**  
Wo: **Raiffeisensaal, Wienergasse 9, Eingang Innenhof**

## Herbst 2009

#### „MYTHEN UND FAKTEN BEI ERKÄLTUNGSKRANKHEITEN“

**Univ. Prof. Dr. Med. Andreas Temmel**  
Facharzt für Hals-, Nasen- und Ohrenheilkunde



Eine Erkältungskrankheit ist stets ein Virusinfekt. Der Name kommt vom ersten Symptom, das bei Erkältungen auftritt, dem Kaltegefühl. Bei Erkältungserkrankungen kann jeder mitreden. Die Hausrezepte der Großmutter stehen neben der Schulmedizin, die nach wissenschaftlichen Untersuchungen sowohl die Entstehung als auch die Therapie der Erkältungskrankheiten, oft sehr differenziert sieht.

Wann: **Mittwoch, 07.10.2009, 19:00 Uhr**  
Wo: **Raiffeisensaal, Wienergasse 9, Eingang Innenhof**

#### „RÜCKENSCHULE“

**Dipl. Physiotherapeutin**  
**Ingrid Gayer**



Die Prävention von Rückenbeschwerden durch regelmäßige, gezielte Wirbelsäulengymnastik ist besonders wichtig. Ziel des Kurses ist, ein Basisprogramm zu erlernen, das zu Hause fortgesetzt werden kann.

Wann: **Dienstag, 13.10./20.10./27.10./3.11./10.11./**  
**17.11.2009, jeweils 17:00 - 18:00 Uhr**  
Wo: **Kulturzentrum Turnsaal**  
Kosten: **€ 30,- / Person; Teilnehmerzahl begrenzt!**

Anmeldung nur gültig durch Bezahlung bis spätestens 06.10.2009 in der Augustinus Apotheke.

#### „HERBSTWANDERUNG NACH HEILIGENKREUZ“

mit **Andreas Joachimsthaler**  
und **Pfarrer Ernst Freiler**



Gemeinsame, besinnliche Wanderung ins Stift Heiligenkreuz. Dort gibt es eine kurze Führung. (Bezahlung vor Ort) Eine Rückfahrmöglichkeit ist vorhanden.

Anmeldung bis spätestens 09.10.2009 in der Augustinus Apotheke.

Wann: **Samstag, 17.10.2009, 09:00 Uhr**  
Wo: **Treffpunkt Parkplatz Burg**



## Herbst 2009

### „KOPFSCHMERZ UND MIGRÄNE“

**Dr. med. Safoschnik**  
 Facharzt für Neurologie und Psychiatrie



Kopfschmerzen gehören zu den häufigsten Gründen für medizinische Konsultationen überhaupt. Über die Besonderheiten verschiedener primärer Kopfschmerzformen, speziell der Migräne und was man dagegen tun kann.

Wann: **Mittwoch, 21.10.2009, 19:00 Uhr**  
 Wo: **Raiffeisensaal, Wienergasse 9, Eingang Innenhof**

### „KEINE ANGST VOR IMPLANTATEN“

**Dr. Dr. med. Robert Wojtek**  
 Fachart für Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde



Moderne Behandlungsmethoden bieten uns heute die Möglichkeit fehlende Zähne nahezu schmerzfrei zu ersetzen - der gefürchtete Zahnverlust eines, mehrerer oder auch aller Zähne hat dadurch seinen Schrecken verloren.

Wann: **Mittwoch, 18.11.2009, 19:00 Uhr**  
 Wo: **Raiffeisensaal, Wienergasse 9, Eingang Innenhof**

### „BURN OUT - EIN SEELISCHER INFARKT?“

**Dr. med. Karin Neumann**  
 Fachärztin für Psychotherapiewissenschaften



Was sind Auslöser und Anzeichen? Wie kann man vorbeugen?  
 Die besten Selbsthilfe-Tipps!

Wann: **Mittwoch, 25.11.2009, 19:00 Uhr**  
 Wo: **Raiffeisensaal, Wienergasse 9, Eingang Innenhof**



## Faxanmeldung 01 / 866 83 133

Absender:.....  
 Wohnort:.....  
 Telefon/Fax/E-Mail:.....

**Achtung: Bei einigen Veranstaltungen gibt es eine beschränkte Teilnehmerzahl. Daher ist es unbedingt notwendig, sich bei diesen vorab anzumelden!**

- „NORDIC WALKING TREFF - FÜR FORTGESCHRITTENE“**  
 Andreas Joachimsthaler - 15.9., 22.09., 29.09.,  
 06.10.2009 / 17:00 Uhr - Treffpunkt: Augustinus Apotheke;  
 Kosten € 30,-; Anmeldung bis 30.09.09
- „RÜCKENSCHMERZEN - URSACHEN UND BEKÄMPFUNG“**  
 Dr. med. Peter Machacek - 23.09.09 / 19:00 Uhr -  
 Raiffeisensaal, Eingang Innenhof
- „MYTHEN UND FAKTEN BEI ERKÄLTUNGSKRANKHEITEN“**  
 Univ. Prof. Dr. Andreas Temmel - 07.10.2009 / 19:00 Uhr -  
 Raiffeisensaal, Eingang Innenhof
- „RÜCKENSCHULE“**  
 Dipl. Physiotherapeutin Ingrid Gayer - 13.10., 20.10., 27.10.,  
 03.11., 10.11., 17.11.2009 / 17:00 - 18:00 Uhr;  
 Kulturzentrum Turnsaal, Kosten € 30,-; Anmelden bis 06.10.09
- „HERBSTWANDERUNG NACH HEILIGENKREUZ“**  
 Andreas Joachimsthaler & Pfarrer Ernst Freiler - 17.10.2009 /  
 09:00 Uhr; Treffpunkt: Parkplatz Burg, Anmeldung bis 09.10.09
- „KOPFSCHMERZ UND MIGRÄNE“**  
 Dr. Safoschnik - 21.10.2009 / 19:00 Uhr - Raiffeisensaal,  
 Eingang Innenhof
- „KEINE ANGST VOR IMPLANTATEN“**  
 Dr. Dr. Robert Wojtek - 18.11.2009 / 19:00 Uhr  
 Raiffeisensaal, Eingang Innenhof
- „BURN OUT - EIN SEELISCHER INFARKT?“**  
 Dr. Karin Neumann - 25.11.2009 / 19:00 Uhr - Raiffeisensaal,  
 Eingang Innenhof

Datum:..... Unterschrift:.....

### INFORMATION

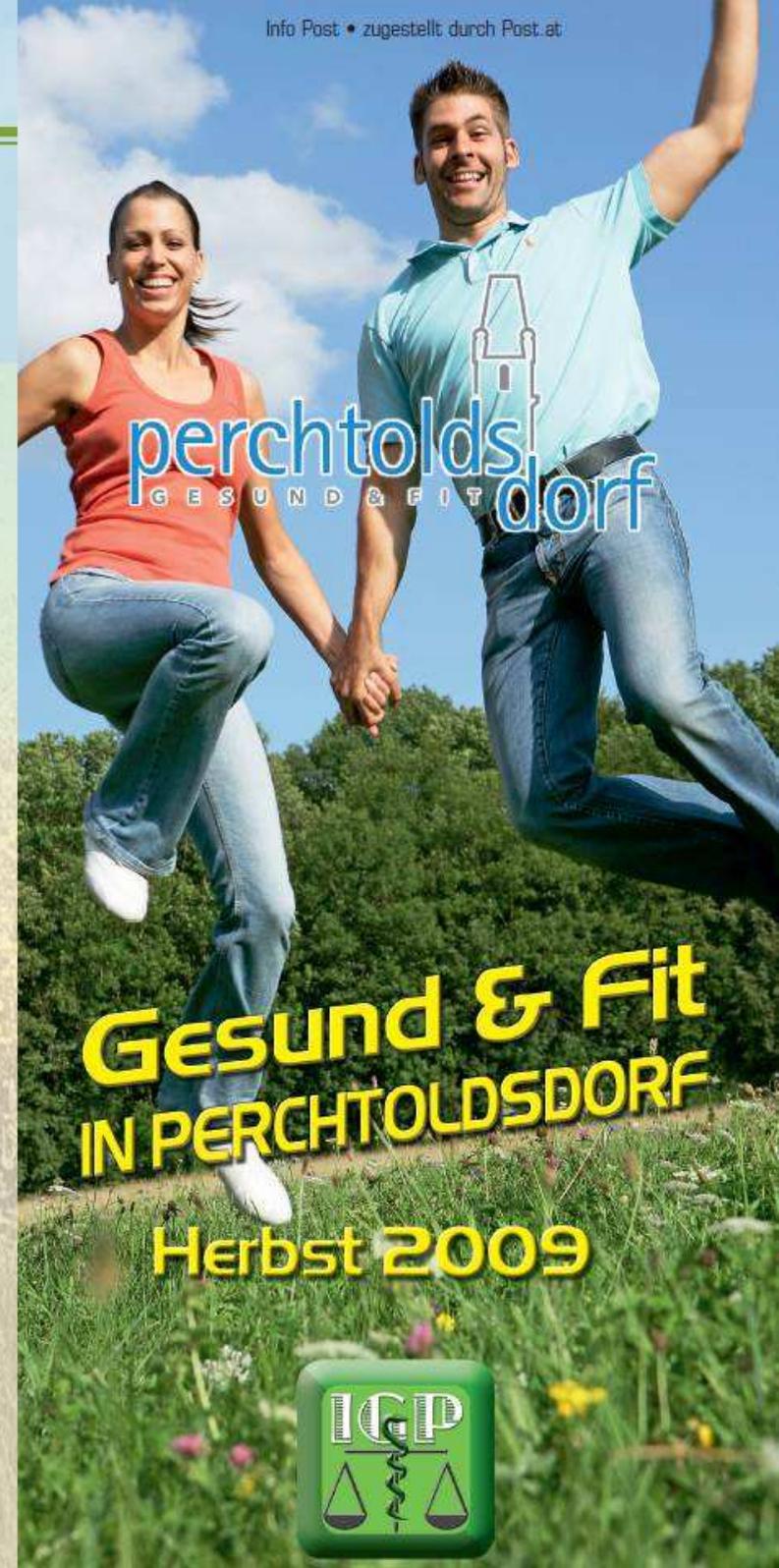
Marktgemeinde Perchtoldsdorf, Marktplatz 11, 2380 Perchtoldsdorf,  
 Frau Birgit Distel, Tel.: 01 866 83-120, Fax: 01 866 83-133  
 E-Mail: [gesundheit@perchtoldsdorf.at](mailto:gesundheit@perchtoldsdorf.at)

**Meine Bank im Ort!**  
 Ihr Top-Partner für alle  
 Geldangelegenheiten

**Wienergasse 9**  
 Tel: 01/869 04 79

**Mühlgasse 92**  
 Tel: 01/869 29 24

[www.raiffeisenbank.co.at](http://www.raiffeisenbank.co.at) **Raiffeisenbank Perchtoldsdorf**



**perchtoldsdorf**  
 GESUND & FIT

**Gesund & Fit  
 IN PERCHTOLDSDORF**

**Herbst 2009**

