



LIEBE PERCHTOLDSDORFERINNEN! LIEBE PERCHTOLDSDORFER!

Herzlich willkommen bei unserem Gesundheits-Herbstprogramm 2019! Die Interessensgemeinschaft Gesundes Perchtoldsdorf – IGP hat für Sie ein umfangreiches Programm mit Vorträgen, Kursen und Bewegungsveranstaltungen zum Erhalt von Gesundheit und Wohlbefinden 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 Herbst und Winter 2019!



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 HERBST 2019

SEPTEMBER

Mo 16./23./
30. September
07./14./
21. Oktober
Fitnessstraining in jedem Alter
Susanne Bachmann-Hrach

Mi 25. September
**„Wenn ich nur aufhören
könnt!“**
Mag. Romana Wiesinger

OKTOBER

Mi 02. Oktober
**Dank Ultraschall gesund in
jedem Lebensalter**
Dr. Sonja Lattenmayer

Mi 16. Oktober
**Die Ultraschalldiagnostik in
der Handchirurgie**
Dr. Andrea Schweitzer-Ehrenreich

Mi 23. Oktober
Familienaufstellungen
Dr. Karin Neumann



programm HERBST 2019

NOVEMBER

Mo 04./11./18./
25. November
02./09. Dezember
Rückenschule
Zsafia Szakal

Mi 06. November
Köstlich essen bei Divertikel
Dr. Astrid Laimighofer

Mi 13. November
Fokus Mensch
Dr. Eva Sadek
Mag. Romana Wiesinger

Mi 20. November
**Von Jung bis Alt: Rücken-
schmerzen ADE!**
Dr. Tanja Peschke

Mi 27. November
Zu viel Gewicht?
Prim. Doz. Dr. Joakim Huber

DEZEMBER

Mi 04. Dezember
**AMIS® „Die minimal invasive
Hüfte“**
Dr. Christopf Müller



interessensgemeinschaft
gesundes
perchtoldsdorf

www.gesundes-perchtoldsdorf.at

programm

HERBST 2019

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.

SEPTEMBER

Mo 16./23./30. September
07./14./21. Oktober
15.00-16.00 Uhr



Turnsaal, Volksschule
S.-Kneip-G.
Kosten: Eur 45,-/Pers.

Fitnessstraining in jedem Alter

Susanne Bachmann-Hrach
Personal Fitness Trainerin

Wie kann ich auch in zunehmendem Alter körperlich fit bleiben? Muskelkraft, Beweglichkeit, Koordination für mehr Fitness!

Anmeldung (Teilnehmerzahl begrenzt) nur gültig durch Bezahlung - in BAR - bis 10.9.2019 in der Augustinusapotheke.

Mi 25. September



„Wenn ich nur aufhören könnt!“

Mag. Romana Wiesinger
Psychotherapeutin

Wann wird aus Spaß an Arbeit, Alkohol, Spiel, Sport,... eine Sucht? Wo ist die Grenze zwischen gesundem und ungesundem Verhalten?! Wie geht es Betroffenen aber auch Angehörigen mit der Situation?

OKTOBER

Mi 02. Oktober



Dank Ultraschall gesund in jedem Lebensalter

Dr. Sonja Lattenmayer
Fachärztin für Radiologie

Ultraschall spürt frühzeitig Gesundheitsrisiken und Erkrankungen bei Ihnen auf und erhöht so beträchtlich Ihre Heilungschancen. Ultraschall als Diagnose-Instrument im Bereich Bauchorgane, Blutgefäße und vieles mehr...

Mi 16. Oktober



Die Ultraschalldiagnostik in der Handchirurgie

Dr. Andrea Schweitzer-Ehrenreich
Fachärztin für Unfall-,
Spezialistin für Handchirurgie

Die Ultraschalluntersuchung gewinnt bei Handverletzungen immer mehr an Bedeutung. Mittels Röntgen und MRT oft als unauffällig diagnostiziert, zeigen hochauflösende Sonden kleinste Veränderungen.

Mi 23. Oktober



Familienaufstellungen

Dr. Karin Neumann
Psychotherapeutin

Familienaufstellungen können die verborgenen Hintergründe von seelischen und körperlichen Erkrankungen sowie Partnerschafts- und Berufsprobleme sichtbar und veränderbar machen.



www.zitta.at

Zitta

we care

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

NOVEMBER

Mo 04./11./18./25. November
02./09. Dezember
15.00-16.00 Uhr



Turnsaal, Volksschule
S.-Kneip-G.
Kosten: Eur 45,-/Pers.

Rückenschule

Zsafia Szakal
Physiotherapeutin

Durch regelmäßige Wirbelsäulengymnastik können Rückenbeschwerden vorgebeugt werden. Hier erlernen Sie ein Basisprogramm, um zu Hause weiter zu trainieren.

Anmeldung (Teilnehmerzahl begrenzt) nur gültig durch Bezahlung - in BAR - bis 29.10.2019 in der Augustinusapotheke.

Mi 06. November



Köstlich essen bei Divertikel

Dr. Astrid Laimighofer
Ernährungswissenschaftlerin

Viele Menschen leiden an Aussackungen der Darmwand – sog. Divertikel. Meist problemlos können sie sich auch entzünden! Mit welchen Ernährungsprinzipien können wir positiv einwirken und Entzündungen vorbeugen?

Mi 13. November



Fokus Mensch

Dr. Eva Sadek
Fachärztin für Kinder- und Jugendpsychiatrie
Mag. Romana Wiesinger
Psychotherapeutin

Vorstellung des neuen Zentrums für Kinder- und Jugendpsychosomatik in Perchtoldsdorf. Essstörungen, Depressionen, Ängste, aber auch Schmerzen und Burn out behandeln wir gemeinsam im Team.

Mi 20. November



Von Jung bis Alt: Rückenschmerzen ADE!

Dr. Tanja Peschke
Ärztin für Allgemeinmedizin

Therapeutische Alternativen zum Schmerzmittel!

Die Ganzheitsmedizinerin Dr. Peschke und die tsar-Trainerin Birgit Haberl zeigen alternative Wege zur Schmerzlinderung und -Befreiung.

Mi 27. November



Zu viel Gewicht?

Priv. Doz. Dr. Joakim Huber
Facharzt für Innere Medizin, Endokrinologie und Stoffwechsel

Welche Folgen können durch Übergewicht auftreten? Erkennen von Folgeerkrankungen und praktische Tipps zum nachhaltigen Abnehmen durch Umstellung des Lebensstils.

DEZEMBER

Mi 04. Dezember



AMIS® „Die minimal invasive Hüfte“

Dr. Christoph Müller
Facharzt für Orthopädie

Wenn ein Kamel durch ein Nadelöhr passt, passt dann auch eine Hüftendoprothese durch ein Knopfloch? Ein Vortrag über den Hüftgelenkersatz durch den minimal invasiven direkten vorderen Zugang.

„Wir unterstützen mit Leidenschaft“

Raiffeisen
Regionalbank Mödling



Meine Bank in Perchtoldsdorf

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

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