



LIEBE PERCHTOLDSDORFERINNEN! LIEBE PERCHTOLDSDORFER!

Herzlich willkommen beim Gesundheits-Herbstprogramm 2021 der Interessensgemeinschaft Gesundes Perchtoldsdorf – IGP! Wir freuen uns besonders, dass wir nach einer pandemiebedingten Pause nun endlich wieder Vorträge und Bewegungsveranstaltungen zum Erhalt von Gesundheit und Wohlbefinden präsentieren können.

Zunächst stehen 4 einzelne Aktivpunkte am Anfang, welche ausschließlich im Freien stattfinden, es gelten die „3-G-Regel“ bzw. die zum Termin jeweils gültigen Auflagen für Veranstaltungen. Bei Schlechtwetter wird direkt vor Ort gemeinsam entschieden. Wegen der begrenzten Teilnehmerzahl ist eine verbindliche Anmeldung über das Gemeindeamt bis 3 Tage vor dem Termin zwingend nötig! Ich bin dankbar, dass wir für diese Aktivpunkte vielfach bewährte und erfahrene Trainerinnen gewinnen konnten! Danach finden 4 virtuelle Vorträge statt, welche erstmals als reine WEBINARE abgehalten werden: wieder erfolgt die Anmeldung zum Vortrag über das Gemeindeamt bis 1 Tag vor dem Termin. Vor der Veranstaltung erhalten Sie die Zugangsdaten per Email, während des Vortrags können schriftlich Fragen gestellt werden, die vom technischen Assistenten gesammelt und im Anschluss vom Vortragenden beantwortet werden.

Die Förderung der individuellen Gesundheit betrifft alle Altersgruppen! Bitte nutzen Sie unser Veranstaltungsangebot, sei es durch Teilnahme an unseren Aktivpunkten oder virtuellen Vorträgen – wir freuen uns auf Sie!

Alles Gute für einen gesunden Herbst und Winter 2021!



Dr. Manuel Langer
Obmann



Doz. Dr. Joakim Huber
Obmann-Stellvertreter

Entdecken Sie das großartige Angebot der Interessensgemeinschaft Gesundes Perchtoldsdorf – IGP. Die Gesundheit ist zwar nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts, das wusste schon Schopenhauer. Ich bedanke mich daher bei allen, die sich hier engagieren und damit einen wesentlichen Beitrag im Gesundheits- und Fitnessbereich leisten. Sehr gerne unterstützt die Marktgemeinde Perchtoldsdorf diese wichtige Initiative!



Andrea Kö
Bürgermeisterin

programm HERBST 2021

SEPTEMBER

Mo 13./20.
September

Gesund & Fit in jedem Alter
Zsofia Szakal

Mi 29. September

Workshop Lauftechnik
Mag. Susanne Hoffmann

OKTOBER

Do 7. Oktober

**GESCHWISTER - Beste Freunde,
schlimmste Feinde**
Dr. Karin Neumann

Mi 13. Oktober

Workshop Outdoor Fitness
Mag. Susanne Hoffmann

Mi 20. Oktober

**Einführung in die Ayurvedische
Medizin**
Dr. Gabriele Huber-Grünwald

alexander
bar . restaurant . catering

programm HERBST 2021

NOVEMBER

Mi 10. November

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

Mi 24. November

Immunsystemstärkend essen
Mag. Dr. Astrid Laimighofer

**UHREN
&
SCHMUCK**
Herbert Bachmaier
Uhrmachermeister



Inklusive Einzelexkursion/Uhrmacher
Wienergasse 18
2380 Perchtoldsdorf
Tel.: +43 1 865 20 44
uhrmachermeister-bachmaier.at



perchtolds
dorf
HERBST 2021

gesund & fit

igp

interessensgemeinschaft
gesundes
perchtoldsdorf

www.gesundes-perchtoldsdorf.at



SEPTEMBER

Mo 13. September Mo 20. September

jeweils
14.00 – 15.30 Uhr



Ort: Sportplatz,
Höhenstraße 15,
Treffpunkt gleich
beim Eingang
Kosten:
Eur 10,-/Pers./Termin

Gesund & Fit in jedem Alter

Zsofia Szakal
Physiotherapeutin

Sie wollen auch mit zunehmendem Alter Ihre Fitness erhalten. In diesem Training lernen Sie an beiden Terminen Übungen zum Aufbau von Kraft, Beweglichkeit und Koordination.

- Voranmeldung über das Gemeindeamt unter 01-866 83 120 oder gesundheit@perchtoldsdorf.at Teilnehmerzahl begrenzt!
- Bezahlung der Kursgebühr in bar bei der Veranstaltung

Eine Anmeldung für nur einen Termin ist auch möglich.

- **Aktivprogramm** im Freien!
- Es gelten die offiziellen Auflagen (zB. „3-G-Regel“)
- Anmeldung bis 3 Tage vor dem Termin zwingend nötig!
- Bei Schlechtwetter wird direkt vor der Veranstaltung vor Ort entschieden.

Mi 29. September 18.30 – 20.00 Uhr



Treffpunkt:
Parkplatz Sportplatz,
Höhenstraße,
Kosten:
Eur 10,-/Pers./Termin

Workshop Lauftechnik

Mag. Susanne Hoffmann
Sportwissenschaftlerin
Fitness-Trainerin

Grundlegende Lauftechnik analysieren und Übungen zur Verbesserung des Laufstils einüben. Wir machen koordinative Übungen, das „Lauf-ABC“ und ich gebe auch individuelle Tipps!

- Voranmeldung über das Gemeindeamt unter 01-866 83 120 oder gesundheit@perchtoldsdorf.at Teilnehmerzahl begrenzt!
- Bezahlung der Kursgebühr in bar bei der Veranstaltung
- **Aktivprogramm** im Freien!
- Es gelten die offiziellen Auflagen (zB. „3-G-Regel“)
- Anmeldung bis 3 Tage vor dem Termin zwingend nötig!
- Bei Schlechtwetter wird direkt vor der Veranstaltung vor Ort entschieden.

Mi 13. Oktober 18.00 – 19.30 Uhr



Treffpunkt:
Parkplatz Sportplatz,
Höhenstraße,
Kosten:
Eur 10,-/Pers./Termin

Workshop Outdoor Fitness

Mag. Susanne Hoffmann
Sportwissenschaftlerin
Fitness-Trainerin

Parkbänke, Baumstämme oder sanfte Hügel als Trainingsgeräte zur Steigerung der Kraftausdauer! Mit kleinen Hilfsmitteln wie Loops und Bändern kann Outdoor ein tolles und effektives Ganzkörper-Workout entstehen.

- Voranmeldung über das Gemeindeamt unter 01-866 83 120 oder gesundheit@perchtoldsdorf.at Teilnehmerzahl begrenzt!
- Bezahlung der Kursgebühr in bar bei der Veranstaltung
- **Aktivprogramm** im Freien!
- Es gelten die offiziellen Auflagen (zB. „3-G-Regel“)
- Anmeldung bis 3 Tage vor dem Termin zwingend nötig!
- Bei Schlechtwetter wird direkt vor der Veranstaltung vor Ort entschieden.

OKTOBER

Do 7. Oktober 18.30 Uhr



Teilnahme kostenlos

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?

- **WEBINAR** – Anmeldung bis 1 Tag vor der Veranstaltung über das Gemeindeamt (gesundheit@perchtoldsdorf.at)
- Teilnahme kostenlos

Mi 20. Oktober 18.30 Uhr



Teilnahme kostenlos

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.

- **WEBINAR** – Anmeldung bis 1 Tag vor der Veranstaltung über das Gemeindeamt (gesundheit@perchtoldsdorf.at)
- Teilnahme kostenlos

NOVEMBER

Mi 10. November 18.30 Uhr



Teilnahme kostenlos

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.

- **WEBINAR** – Anmeldung bis 1 Tag vor der Veranstaltung über das Gemeindeamt (gesundheit@perchtoldsdorf.at)
- Teilnahme kostenlos

Mi 24. November 18.30 Uhr



Teilnahme kostenlos

Immunsystemstärkend essen

Mag. Dr. Astrid Laimighofer
Ernährungswissenschaftlerin

Eine gute Versorgung mit Vitaminen, Nährstoffen und bioaktiven Substanzen ist für ein gut funktionierendes Immunsystem besonders wichtig.

- **WEBINAR** – Anmeldung bis 1 Tag vor der Veranstaltung über das Gemeindeamt (gesundheit@perchtoldsdorf.at)
- Teilnahme kostenlos



www.zitta.at

Zitta

we care

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

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

„Wir unterstützen mit Leidenschaft“

**Raiffeisen
Regionalbank Mödling**



Meine Bank in Perchtoldsdorf