

gesund
&
fit

LIEBE PERCHTOLDSDORFERINNEN!
LIEBE PERCHTOLDSDORFER!

Herzlich willkommen bei unserem Gesundheits-Frühlingsprogramm 2017! 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 Frühling und Sommer 2017!



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 2017

MÄRZ

Mi 01. MÄRZ

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

Dr. Tanja Peschke

Mi 08. MÄRZ

Functional Training – mein Körper im Gleichgewicht

Mag. Susanne Hoffmann

Mi 15. MÄRZ

Bulimie

Mag. Romana Wiesinger

Mi 22. MÄRZ

Das Karpaltunnelsyndrom

Dr. Andrea Schweitzer-Ehrenreich

Mi 29. MÄRZ

Familienplanung aus Sicht des Urologen

Priv. Doz. Dr. Martin Marszalek

Mo 06./13./20./
27. MÄRZ
03./10. APRIL

Osteoporose-Präventions-Kurs

Jasmin Kunerth

UHREN
&
SCHMUCK
Herbert Bachmaier
Uhrmachermeister



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

programm
FRÜHJAHR 2017

APRIL

Mi 05. April

Zahnerhalt versus Zahnimplantate

Dr. Hubertus Schindler

Mi 19. APRIL

Impfungen bei Kindern

Dr. Stefan Rippel

Fr 21. APRIL

Kräuterwanderung

Miriam Wiegele

Mi 26. APRIL

Die Prostata – Lust in der Jugend, Frust im Alter

Dr. Clemens Wehrberger

MAI

Mi 03. MAI

Blasenprobleme bei der Frau

Dr. Andrea Dungal /
Dr. Elisabeth Plochberger

Mi 10. MAI

Das Gedächtnis bewegen – Brainwalking

Mag. Eva Apfelthaler

Mi 17. MAI

Unser Mikrobiom – Dreh- und Angelpunkt der Gesundheit

Mag. Dr. Michaela Buchegger

„Wir unterstützen mit Leidenschaft“

Raiffeisen
Regionalbank Mödling
Meine Bank in Perchtoldsdorf

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



perchtolds
dorf
FRÜHJAHR 2017

gesund
&
fit

igp

interessensgemeinschaft
gesundes
perchtoldsdorf

www.gesundes-perchtoldsdorf.at

programm

FRÜHJAHR 2017

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.

MÄRZ

Mi 01.MÄRZ



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 möchte ich Ihnen gerne vorstellen. Wie hält man das überhaupt aus? Das schaffe ich doch nicht – eine vielgebrauchte Ausrede?

Mi 08.MÄRZ



Functional Training – mein Körper im Gleichgewicht

Mag. Susanne Hoffmann
Sportwissenschaftlerin

Mit einfachen Trainingstools den Körper harmonisch und effizient trainieren. Tipps und Anregungen für zuhause!

Mi 15.MÄRZ



Bulimie

Mag. Romana Wiesinger
Psychotherapeutin

Heimlicher Gewichtsregulator oder doch ernstzunehmende Erkrankung? Ein Vortrag für Interessierte, Freundinnen und Freunde, Betroffene und Angehörige.

MÄRZ

Mi 22.MÄRZ



Das Karpaltunnelsyndrom

Dr. Andrea Schweitzer-Ehrenreich
Fachärztin für Unfall- und Handchirurgie

Das Engpasssyndrom des wichtigsten Handnervs - oft lange unerkannt. Diagnose - Therapie - oder bleibt nur die Operation? Gemeinsam mit meinen Ergotherapeuten werden Behandlungen erläutert.

Mi 29.MÄRZ



Familienplanung aus Sicht des Urologen

Priv.Doz.Dr. Martin Marszalek
Facharzt für Urologie

Unerfüllter Kinderwunsch: Wie kann der Urologe helfen, wenn „Mann nicht kann...“? Auch folgt ein Überblick zur Empfängnisverhütung bis hin zur Vasektomie/Samenleiterunterbindung.

Mo 06./13./20./

27.MÄRZ 03./10.APRIL

20.15-21.00 Uhr



Osteoporose-Präventions-Kurs

Jasmin Kunerth
Physiotherapeutin

Osteoporose (Knochenschwund) - die häufigste Knochenerkrankung im Alter! Wir erarbeiten ein Trainingsprogramm, um der Entstehung und den Folgen von Osteoporose entgegenzuwirken.

Kulturzentrum Turnsaal
Kosten: Eur 40,-/Pers.

Anmeldung (Teilnehmerzahl begrenzt) nur gültig durch Bezahlung bis 27.02.2017 in der Augustinusapotheke

APRIL

Mi 05.APRIL



Zahnerhalt versus Zahn-implantate

Dr. Hubertus Schindler
Facharzt für Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde

Wann ist ein Zahnimplantat wirklich sinnvoll? Vorteile des Zahnerhaltes gegenüber den Vorteilen einer Implantatarbeit.

APRIL

Mi 19.APRIL



Impfungen bei Kindern

Dr. Stefan Rippel
Facharzt für Kinder- und Jugendheilkunde

Welche Impfungen sind sinnvoll und warum? Welche Nebenwirkungen und Kontraindikationen gibt es? Gratisimpfprogramm und empfohlene Indikationsimpfungen.

Fr 21.APRIL

15.00 Uhr



Kräuterwanderung

Miriam Wiegele
Kräuterexpertin, Publizistin

Die bekannte Kräuterexpertin erklärt bei einer Wanderung Anwendungsmöglichkeiten von Heilpflanzen und essbaren Wildkräutern, aber auch Details zu deren giftigen Doppelgängern.

Anmeldung (Teilnehmerzahl begrenzt) nur gültig durch Bezahlung bis 14.04.2017 in der Augustinusapotheke

Treffpunkt:
Leonhardiberggasse 1
(hinter der Burg)
Kosten: Eur 12,-/Pers.

Mi 26.APRIL



Die Prostata – Lust in der Jugend, Frust im Alter

Dr. Clemens Wehrberger
Facharzt für Urologie

Was Sie über Gesundenuntersuchung und die Vorsorgemedizin wissen sollten, welche Probleme die Prostata bereiten kann und wie man diese am besten löst.

MAI

Mi 03.MAI



Blasenprobleme bei der Frau

Dr. Andrea Dungl /
Dr. Elisabeth Plochberger
Fachärztinnen für Gynäkologie

Blasenschwäche ist behandelbar - sprechen Sie mit uns über ständigen Harndrang, Harnverlust oder häufige Blasenentzündungen. Wir haben Ratschläge zu Diagnostik und Therapie.



MAI

Mi 10.MAI



Das Gedächtnis bewegen – Brainwalking

Mag. Eva Apfelfthaler
Psychologin

„Wer rastet, der rostet“. Muskeln und Gedächtnis sind trainierbar! Brainwalking verknüpft Sinneswahrnehmung und Konzentration mit Bewegung und Naturerfahrung. Ein interaktives Erlebnis!

Mi 17.MAI

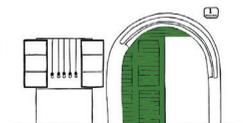


Unser Mikrobiom – Dreh- und Angelpunkt der Gesundheit

Mag.Dr. Michaela Buchegger
Ärztin für Allgemeinmedizin
Ernährungswissenschaftlerin

Mikroorganismen im Darm - das menschliche Mikrobiom. Sie beeinflussen Immunsystem und Hormonhaushalt - viele Körperfunktionen! Etwa auch Fettleibigkeit und Zuckerkrankheit?

BUCHLADEN
PERCHTOLDSDORF
VALTHE GES.M.B.H.



Wienergasse 1, A-2380 Perchtoldsdorf,
T: +43 1 869 83 30, buch@buchladen-perchtoldsdorf.at
www.buchladen-perchtoldsdorf.at



Die Filiale Perchtoldsdorf wird modernisiert.

Ab 22.3.2017 heißen wir Sie herzlich in der umgebauten Filiale Perchtoldsdorf, Marktplatz 24, 2380 Perchtoldsdorf, willkommen!

www.bankaustria.at

Das Leben ist voller Höhen und Tiefen. Wir sind für Sie da.

Willkommen bei der
Bank Austria
Member of **UniCredit**