

GESUND IN DEN

FRÜHLING

GESUNDE GEMEINDE



Dr. Eva Scharizer-Würl und Daniel Ziegler
Arbeitskreisleiter der Gesunden Gemeinde Freistadt

KONTAKT:

Stadtgemeinde Freistadt
Brigitte Heinzl
+43 (7942) 72506 24
brigitte.heinzl@freistadt.ooe.gv.at

LIEBE FREISTÄDTERINNEN UND FREISTÄDTER!

2020 war ein besonderes Jahr. Es war ein Jahr mit besonderen Herausforderungen und Einschränkungen für unseren Alltag.

Unerwartete Ereignisse, Situationen der Hilflosigkeit und neue Anforderungen können auf Dauer krank machen. Jeder Mensch ist unterschiedlich belastbar, in der Medizin wird die psychische Widerstandsfähigkeit „Resilienz“ genannt. In Zeiten wie diesen ist das Risiko für psychische Erkrankungen erhöht.

Vor allem zur Prävention gibt es viele einfache Möglichkeiten: Nehmen Sie sich regelmäßig „Zeit für sich“.

Ein kurzer Spaziergang, ein Telefonat mit guten Freunden, ein heißer Tee, Entspannungsmusik oder Hörbücher, Yoga, Qi Gong, Dehnungsübungen und Ausdauersport können hier sehr gut wirken.

Wenn Sie merken, dass es Ihnen oder Ihren Mitmenschen schlecht geht, sollte professionelle Hilfe in Anspruch genommen werden. In den meisten Fällen ist Ihr Hausarzt dafür zuständig.

Wir können Ihnen auch die Website „www.wobinichrichtig.at“ vom Land Oberösterreich und der Österreichischen Gesundheitskasse empfehlen. Diese Initiative gibt einen guten Überblick, wann man sich an wen wenden soll.

Wir von der Gesunden Gemeinde wünschen Ihnen für 2021 alles Gute und viel Gesundheit!

Ihre Arbeitskreisleiter

Dr. Eva Scharizer-Würl und Daniel Ziegler

KURSANGEBOT



WICHTIGE INFORMATION FÜR ALLE VERANSTALTUNGEN

COVID-19: Kontaktieren Sie vorab die Kursleitung!

Alle Angebote in diesem Folder finden nur dann statt, wenn es die aktuell gültigen Corona-Maßnahmen des Bundes und des Landes erlauben.

Bitte informieren Sie sich unbedingt vorab bei Ihrer Kursleitung, ob die Veranstaltung tatsächlich stattfinden kann. Die Kursleitung gibt Ihnen auch Auskunft über etwaige besondere Schutzmaßnahmen (Gruppengrößen, Hygieneregeln, etc).

Die Kontaktdaten der Kursleitung finden Sie bei der jeweiligen Veranstaltung.

VERANSTALTUNGEN DER GESUNDEN GEMEINDE

Qi Gong im Stadtgraben

Mit DI Klaus Fürst-Elmecker

Treffpunkt beim Labyrinth, kostenlos

16.07.2021 -

18.07.2021

07:30 - 08:15 Uhr

KLINIKUM FREISTADT www.ooeg.at/fr

Aktuelle Hinweise zu Veranstaltungen im Klinikum Freistadt

finden Sie auf der Website des Klinikums bei den News auf der Startseite bzw. bei der jeweiligen Fachabteilung (z. B. Geburtshilfe, Unfallchirurgie, ...)



ÖSTERREICHISCHE GESUNDHEITSKASSE

www.gesundheitskasse.at

Mo-Do von 7:00 - 15:00 Uhr und am Fr bis 13:00 Uhr unter den Telefonnummern
05 0766-DW 14103530 oder DW 14103524 oder DW 14103512

Starke Eltern von Anfang an

Für werdende Eltern, der Workshop wird von einem Psychologen geleitet, kostenlos, Ort: ÖGK Kundenservice Freistadt
Information und Anmeldung: starkeeltern@oegk.at

**20.01.2021 und
22.06.2021**
18:00 - 20:00 Uhr

Rauchfrei durchs Leben

Raucherentwöhnungs-Programm in Zusammenarbeit mit dem Arbeitsmedizinischen Dienst (AMD), Selbstbehalt 40€
Ort: ÖGK Kundenservice Freistadt, Anmeldung: rauchfrei-14@oegk.at

**26.01.2021 -
02.03.2021**
17:30 Uhr
5 Termine

Babys erstes Löffelchen

Ernährungsworkshop für Eltern und Schwangere im letzten Trimester kostenlos, Ort: Eltern-Kind-Zentrum MIMO Freistadt
Den Kurs gibt es auch als Webinar für zu Hause
Information und Anmeldung: erstesloeffelchen@oegk.at

**03.02.2021 und
19.05.2021**
15:00 - 17:30 Uhr

Gesund essen von Anfang an - Ernährung in der Schwangerschaft

Für Schwangere und frischgebackene Eltern
kostenlos, Ort: Klinikum Freistadt
Information und Anmeldung: essenvonanfangan@oegk.at

11.03.2021
17:00 - 20:00 Uhr

Leichter leben!

Für Erwachsene mit BMI von 25 - 29,9
Gewichtsreduktionsprogramm in Zusammenarbeit mit der VHS OÖ
5 Ernährungs- + 3 Bewegungstermine, Selbstbehalt 20€
Ort: Gymnasium Freistadt, max. 16 TeilnehmerInnen
Information und Anmeldung: abnehmprogramm@oegk.at

**17.03.2021 -
19.05.2021**
18:00 Uhr

NIA - KARIN PAAR www.nianow.at

Infos und Anmeldung unter 0664/4029088 oder hallo@karin-paar.at

Nia - Hör auf zu trainieren, fang an, dich mit Freude zu bewegen

Ballettsaal im Salzhof
Einstieg jederzeit möglich
1x Schnuppern gratis

mittwochs
07:45 Uhr

SPORTUNION FREISTADT, DAMENTURNEN

Anmeldung unter lisahelena.steininger@gmail.com

Gymnastik für alle, die ihrem Körper etwas Gutes tun wollen

Vorturnerin: Lisa Steininger, Gymnasium Freistadt, Kosten 30€
Der Preis entspricht dem jährlichen Mitgliedsbeitrag der Union Freistadt. Als Mitglied kann das komplette Angebot aller Sektionen der Union genutzt werden.

montags
19:00 - 20:15 Uhr

ALICE STRASSER - SPORT & WOHLBEFINDEN

Anmeldung erforderlich unter 0664/5701189, ganzjährig Kurse in Kleingruppen
Alle Kurse werden nur in Kleingruppen bis max. 4 Teilnehmer abgehalten;
bei großer Anmeldezahl werden die Gruppen geteilt.

Flacher Bauch und starker Rücken

Einstieg jederzeit möglich

montags
19:15 - 20:15 Uhr

Wirbelsäulengymnastik

Einstieg jederzeit möglich

dienstags
19:15 - 20:15 Uhr

Indian Balance - Indianisches Yoga

Einstieg jederzeit möglich

mittwochs
19:15 - 20:15 Uhr

TENNISAKADEMIE FUTURETEAM

Infos und Anmeldung bei Alice Strasser unter 0664/5701189 oder alice.strasser@aon.at

Tennisunterricht für Anfänger, Fortgeschrittene, Meisterschafts- und Wettkampfspieler jeglichen Alters

Schnupperstunden, Einzel- oder Gruppentraining, 10´er Block
jederzeit möglich

**Regelmäßiges,
ganzjähriges Training**





AUS DEM KURSANGEBOT DER VHS OÖ - FREISTADT

Anmeldung und nähere Informationen zum gesamten Kursangebot der VHS OÖ unter 050-6906-4387 oder im Web unter www.vhsooe.at

Aqua-Aerobic und Aquafitness

ab 30.01.2021

10:15 - 11:05 Uhr und
11:10 - 12:00 Uhr
jeweils 10 Einheiten

Fit und Fun am Morgen - Bunter Trainingsmix für alle

ab 02.02.2021

08:30 - 09:45 Uhr, 8x

Kombucha und Co: Wie man sein Immunsystem unterstützen kann

12.02.2021

18:30 - 21:50 Uhr

After Work - Vinyasa Yoga für alle

ab 22.02.2021

17:45 - 18:45 Uhr, 8x

Dance-Fit Bodycore Workout inkl. Cardio-Training

ab 24.02.2021

17:30 - 18:30 Uhr u.
18:45 - 19:45 Uhr, 6x

Bodywork - Monatlicher Fitnesstreff

ab 01.03.2021

20:10 - 21:00 Uhr
4x, Folgetermine:
03.05., 07.06., 05.07.

Yoga - Übungsabende

ab 01.03.2021

18:55 - 20:05 Uhr
4x, Folgetermine:
03.05., 07.06., 05.07.

Yoga für das Gesicht - Anti Aging mit Face Yoga

02.03.2021

19:10 - 20:25 Uhr
Schnupperkurs

ab 16.03.2021

19:00 - 20:15 Uhr, 4x

Yogalates - Yoga mit Pilates am Dienstagabend

ab 02.03.2021

17:45 - 19:00 Uhr
6 Einheiten

Atemübungen als Entspannung für Beruf und Alltag

09.03.2021

19:15 - 21:45 Uhr

Massage - Mix mit Dorn Breuss mit Karin

12.03.2021 und

11.06.2021

15:00 - 19:10 Uhr

Ernährung & Kräuter der TCM und Qi Gong

18.03., 20.05. und

22.07.2021

09:30 - 15:00 Uhr

Körper und Geist mit Kräutern reinigen und stärken

01.04.2021

09:00 - 12:00 Uhr

22.04.2021

13:00 - 16:00 Uhr

Kochen mit Getreide u. Frühlingskräutern

09.04.2021

18:00 - 21:30 Uhr

Entspannung - Die eigene Mitte finden

15.04.2021

19:00 - 21:05 Uhr

Massage für den Hausgebrauch mit Bernadette

16.04.2021

für Einzelpersonen

02.07.2021

für Paare

16:00 - 19:30 Uhr

Powerfrühstück nach TCM

27.04.2021

18:00 - 21:00 Uhr

„Essen gegen Vergessen“ - Welche Nahrung braucht unser Gehirn?

05.05.2021

18:00 - 20:00 Uhr

Kochen 50plus - Schmackhaftes für unsere Knochen

27.05.2021

18:00 - 21:30 Uhr



HERMINE MOSER

DGKS, Kinaesthetics-Trainerin, erfahren in Naturheilkundlicher Pflege
Gesundheit lernen und entwickeln
Anmeldungen unter hermine.moser@jomo.org oder 0660/6560980

Fuß-Reflex-Zonen-Massage

ab 03.03.2021

18:30 - 20:30 Uhr

4 Einheiten

Kosten 65€ inkl.

Unterlagen

Anmeldung bis

28.02.2021

Ganzheitliche

Heilmethode; eignet

sich gut für die

persönliche Anwen-

dung zur Gesund-

heitsvorsorge und

für die Linderung

von Beschwerden;

Einzel- u. Partner-

erfahrungen

max. 10 Teilneh-

merInnen

Ort wird bei der An-

meldung bekannt-

gegeben

Decke oder Matte

und warme Socken

mitbringen!

Beckenboden-Achtsamkeit und bewusstes Bewegen im Alltag

ab 04.03.2021

09:00 - 11:00 Uhr

Kosten 65€ inkl.

Unterlagen

Anmeldung bis

01.03.2021

Um ein ganzheit-

liches Gesund-

heitslernen durch

Einzel- u. Partner-

übungen und das

Reflektieren unserer

Erfahrungen geht es

in diesem Kurs

max. 10 Teilneh-

merInnen

Ort wird bei der An-

meldung bekannt-

gegeben

Decke oder Matte

und warme Socken

mitbringen!

MONIKA ZEIML dipl. Yogalehrerin

Infos und Anmeldung unter 0664/5952600 oder monikazeiml@gmail.com
Eltern-Kind-Zentrum MIMO, Zemannstraße 29
Bitte in bequemer Kleidung kommen und Decke und Yogamatte mitbringen

Yoga für Schwangere in jeder Phase

ab 23.02., 30.03.,
11.05. u. 15.06.2021

14:30 - 15:45 Uhr

jeweils 4 Einheiten,
Kosten 48€

Einstieg jederzeit

möglich

Leichtes Pranayama

(Atemübungen) und

kraftvolles Yoga, um

dich für die Geburt

zu stärken;

im Anschluss gibt

es eine Tasse Tee

Luna Yoga für dein Körperbewusstsein

ab 17.02., 07.04.
und 26.05.2021

18:00 - 19:30 Uhr

jeweils 5 Einheiten,
Kosten 65€

für alle Frauen

Achtsamkeitsübun-

gen in Atem und

Bewegung, Luna

Yoga um im „Frau

sein“ anzukommen

Frauen - Jahresgruppe

06.02., 06.03.,
03.04., 01.05. und
12.06.2021

09:00 - 12:00 Uhr

25€/Termin

100€ für alle 5

Termine

Aus der Alltags-

routine raus, rein

in die gemeinsame

Weiblichkeit



TAI CHI SCHULE FREISTADT | DI Klaus Fürst-Elmecker

I-Ging Haus, Zemannstraße 24, www.taichi-muehlviertel.at

Anmeldung und Infos unter 0699/13643756

Tai Chi Anfängerkurs

10 Einheiten à 75 Minuten und je eine Qi Gong-Übungseinheit pro Woche à 60 Minuten, jeweils freitags von 18:30 bis 19:30 Uhr
Kursgebühr 180€; falls coronabedingt nicht möglich, gibt es die Kurse zeitgleich als Online-Angebot

ab 02.03.2021
08:00 - 09:15 Uhr
ab 04.03.2021
20:00 - 21:15 Uhr
ab 05.03.2021
19:45 - 21:00 Uhr

Qi Gong Anfängerkurs

10 Einheiten à 60 Minuten, Kursgebühr 160€
Falls coronabedingt nicht möglich, gibt es die Kurse zeitgleich als Online-Angebot

ab 03.03.2021 und
ab 05.03.2021
je 09:00 - 10:00 Uhr
ab 06.03.2021
18:30 - 19:30 Uhr

YOGA MIT MAG. ALEXANDRA WEIDINGER www.yogaschenktfreude.at

Yoga für alle

EKiz-MIMO, Zemannstraße 29b
Kosten 12€/Einheit
gratis Schnupperstunde für neue TeilnehmerInnen
Anmeldung und Infos unter 0677/62333930

montags
Kurs 1:
17:45 - 19:00 Uhr
Kurs 2:
19:25 - 20:40 Uhr

WIDME DICH YOGA MIT ANDREA PERNSTEINER

Zertifizierte Yogalehrerin, Mentaltrainerin, Gesundheitsyoga
Anmeldung unter 0680/2138081 oder andrapernsteiner@outlook.com bis spätestens 2 Wochen vor Kursbeginn, Ort: Therapiezentrum Vitario, Brucknerstraße 4
Das Kursangebot wird laufend erweitert (z.B. Restoratives Yoga, Passiv Yoga (Nuad) im Einzelsetting) - aktuelle Infos unter www.therapiegemeinschaft-vitario.com/vortraege-kurse

Yoga

Schaffe Dir bewusst Ausgleich vom Alltag; Kräftigung und Geschmeidigkeit auf physischer, energetischer und mentaler Ebene
Kosten 119€

11.03.2021 -
06.05.2021
(nicht am 01.04.2021)
18:30 - 20:00 Uhr

Yoga-Basic-Workshop

Für Yoga-AnfängerInnen und Personen, die nach längerer Pause wieder einsteigen möchten, Kosten 35€

04.03.2021
18:30 - 20:30

YOGA MIT MARTINA SHANIA FREY www.amwegzudir.at

Infos und Anmeldung unter 0699/12280376 oder phoenix.75@gmx.at

Hatha und Vinjasa Yoga für Anfänger und Geübte

10 Einheiten (Kosten 130€) oder 15 Einheiten (Kosten 160€)
Die Einheiten kann man sich in dem Zeitraum selbst flexibel einteilen
Ekiz-MIMO, Zemannstraße 29b

mittwochs
ab Februar 2021
08:00 - 09:30 Uhr

Yoga von zu Hause - Online-Yoga

Hatha Yoga, Vinjasa Yoga, Meridian Yoga, Flow Yoga, Atemübungen, Entspannung u. Meditation; Kosten 35€/Monat, 50€/3 Monate
montags mit Martina, samstags mit Gerald Franz Dienbauer

mittwochs
18:30 - 19:45 Uhr
samstags
19:00 - 20:15 Uhr

SONJA NEUMÜLLER

Dipl. Bewegungspädagogin der Franklin-Methode®, Anmeldung und Infos unter 0699/11111980

Bewegungstraining und Gymnastik - ein Training zur Verbesserung des Körperbewusstseins und der Körperwahrnehmung

Fließende Bewegungen, einfache Yogaübungen, Beckenbodentraining
Gymnastikraum der NMS Marianum Freistadt

montags
19:15 - 20:45 Uhr
dienstags
19:00 - 20:30 Uhr

Meditation - In dieser schnelllebigen Zeit innehalten und sich auf sich selbst besinnen

Praxisraum für kreative Lösungen, Grillparzerstraße 3

zu Voll- und Neumond
18:30 Uhr

GERLINDE PICHLER | Dipl. Shiatsu-Praktikerin

Infos und Anmeldung unter 0660/5201914

Hanf-vortrag: CBD - Die Kraft der Natur

Geschichte, Entwicklung, Anwendung, endocannabinoides System
Vortragender: Franz Pollak, Eintritt frei; Ort wird bei Anmeldung bekanntgegeben, Onlinevortrag wäre auch möglich über zoom

09.02.2021
19:30 Uhr





ELTERN-KIND-ZENTRUM MIMO www.kinderfreunde.cc/ekiz-mimo

Zemannstraße 29b

Anmeldungen erforderlich unter 0664/88395131 oder ekiz.mimo@kinderfreunde.cc

Yoga für Schwangere

dienstags laufend
bis Juli 2021

14:30 - 15:45 Uhr
4 Einheiten, 48€

Kinderschwimmen

Fortgeschrittene

ab Jänner 2021

17:00 - 17:50 Uhr
5 Einheiten

Kinderyoga

7-9 Jahre

ab 24.02.2021

16:45 - 17:45, 5x
Kosten 50€

EAS „Schimpfen???“

Jesper Juul

ab 15.04.2021

18:30 Uhr, 3x
Kosten 10,90€

Babyschwimmen

ab 16.01.2021

09:15 - 09:55 Uhr, 5x
ab 28.01.2021

13:15 - 13:55 Uhr, 5x
Kosten 75€

Babys erstes

Löffelchen

Beikostworkshop

03.02.2021 und

19.05.2021

15:00 - 17:30 Uhr
kostenlos

Pilates

ab 25.02.2021

18:00 - 19:15
5 Einheiten

Kosten 40€

Naturkosmetik für Erwachsene selbst gemacht

16.04.2021

17:00 - 19:00 Uhr
Kosten 35€

Kinderschwimmkurs Anfänger

dienstags und mittwochs

laufend
Kosten 135€

Kinderyoga

4-6 Jahre

ab 24.02.2021

15:30 - 16:30, 5x
Kosten 50€

Kleinkinderschwimmen 1-2 Jahre und ab 2 Jahre

ab 06.03.2021

5 Einheiten
Kosten 75€

Familienradeln - 1. Freistädter Spielplatztour

02.05.2021

15:00 - 17:00 Uhr
kostenlos

Kräuterwanderung im Frauenmonat Mai

22.05.2021

15:00 - 19:00 Uhr
Kosten 15€

EAS „Geduld“ Neue Autorität Haim Omer

ab 08.06.2021

18:30 Uhr, 3x
Kosten 12€



ELTERN-KIND-TREFF PURZELBAUM

Schlosshof 1; Anmeldung unter 07942/74181 oder purzelbaum@elternkindtreff.at

Sondertarife für Vereinsmitglieder

Dienstagbär Toni - Spieltreff für Kinder von 1-2 Jahren

immer dienstags

09:00 - 10:30 Uhr
Kosten 4€/Termin u. Familie exkl. Material
keine Anmeldung erforderlich

Fritzi Frosch - Spieltreff für Eltern mit Kindern von 0-6 J.

immer mittwochs

09:00 - 10:30 Uhr
Kosten 4€/Termin u. Familie exkl. Material
keine Anmeldung erforderlich

Mi-Ma-Musikente - Spielgruppe für Eltern mit Kindern von 1,5-3 Jahren

ab 22.02.2021

1. Gruppe:
Thema Ostern
ab 19.04.2021
2. Gruppe:
Thema Trommeln
ab 31.05.2021
3. Gruppe:
Thema Instrumente
je 09:00 - 10:30 Uhr
Leitung: Karin Kranzl
Kosten 30€/Familie u. Gruppe exkl. Material; Anmeldung erforderlich

Kleinkind-Atelier für Eltern mit Kindern von 1,5-3 Jahren

ab 31.03.2021

15:00 - 16:00 Uhr
3 Einheiten
Leitung: Ingeborg Berger
Kosten 20€/Familie exkl. Material
Anmeldung erforderlich

Babymassage Intensivkurs

ab 12.04.2021

15:00 - 16:30 Uhr
Kathrin Reindl
Kosten 45€/Familie
Anmeld. erforderlich

Beikost

kochen & kosten

Termin wird noch bekanntgegeben

Leitung: Inja Huber-Wackerle
Kosten 15€/Person

In Kooperation mit



Donnerstagsrabe „Purzl“ - Spieltreff für Eltern mit Kindern von 2-4 Jahren

immer donnerstags

09:00 - 10:30 Uhr
Kosten 4€/Termin u. Familie exkl. Material
keine Anmeldung erforderlich

Oster-Spielgruppe für Eltern mit Kindern von 1,5-6 Jahren

ab 10.03.2021

15:00 - 16:30 Uhr, 3x
Leitung: Ingeborg Berger; Kosten 20€/Familie exkl. Material; Anmeldung erforderlich

Leben mit dem Baby Treff für Schwangere, Mütter u. Väter

jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat

14:00 - 16:00 Uhr
Leitung: Inja Huber-Wackerle
kostenlos

Spielstube - Tipps rund um Erziehung und Entwicklung von Kindern

jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat

09:00 - 11:00 Uhr
Leitung: Renate Pilz & Karolin Witzmann
kostenlos

NATURFREUNDE

Osterwanderung zur Jankas-Kirche in Windhaag

Treffpunkt Gemeindeamt in Windhaag, Dauer ca. 2,5 h

Anmeldung: Josef Kapeller 0664/3942388 od. josef.kapeller@epnet.at

05.04.2021

09:30 Uhr

Walken

Treffpunkt Parkplatz Hallenbad

verschiedene Gruppen, ev. zusätzliche Langsamlaufgruppe

bzw. Intervalltraining

Anmeldung: Ariane Kral 0676/82523750

14.04. - 15.09.2021

jeden Mittwoch

18:00 Uhr

Gebietsradwandertag - Geführte Radtouren für Rennrad/MTB/Straßenrad/E-Bike

Treffpunkt Parkplatz Hallenbad

Anmeldung: Gerhard Friesenecker 0650/8388865 und

Andreas Fuchs 0664/9266104

30.05.2021

09:00 Uhr

Spiel und Spaß am Flaps-Weg

Treffpunkt Parkplatz Zelletau

Für Kinder von 5 bis 12 Jahren, gerne auch in Begleitung der Eltern

Anmeldung: Bianca Hofstadler 0650/6339250

21.08.2021

15:00 Uhr

WANDERFREUNDE FREISTADT

49. IVV-Wandertag

Start und Ziel Messehalle Freistadt

Wanderstrecken 7, 10 und 20 km

Leitung: Obmann Leopold Hablesreiter 0650/3143190

17./18.04.2021

Start jeweils zwischen

07:00 - 12:00 Uhr

HAPPY LIFE GESUNDHEITSCOACHING E.U. www.happy-life.at

Infos und Anmeldung bei Elke Mauß unter 0676/4448620 oder elke.mauss@gmail.com



ALPENVEREIN FREISTADT

Hier nur ein Auszug aus dem umfangreichen Programm - mehr unter www.alpenverein-freistadt.at - Anmeldung erforderlich!

Mondscheinwanderung in Obermarreith

Einfache abendliche Schneeschuhrunde

Leitung: Peter Mayr 0664/3130773, mitikas@gmx.at

29.01.2021

Langlauftour Holzmühle - Lasberg

Leitung: Gerd Simon 0699/81250366, gerd.simon@oeav.at

18.02.2021

Familienwanderung Wolfsschlucht

Rundweg durch die idyllische Wolfsschlucht in Bad Kreuzen

Dauer ca. 2h, Leitung: Birgit und Markus Sollberger,

0699/12727327 oder 0650/2008785, birgit.sollberger@gmx.at

25.04.2021

MTB-Tour im Waldviertel

35 km, 700 hm, Leitung: Gottfried Schöberl, 0650/3720564,

gottfriedschoeberl@gmail.com

15.05.2021

Prochenberg und Haselsteinwand

Wanderung im Mostviertel von Ybbsitz zur Prochenberghütte,

Kreuzkogel und Haselsteinwand, Dauer ca. 6h

Leitung: Heidi Kapfer 0664/6371720, gottfried.schiechl@tmo.at

29.05.2021

Salzburger Almenweg - Gasteinertal

Tägliche Gehzeit 5-6h, max. 15 TeilnehmerInnen

Leitung: Alois Wagner 0664/1352332, wagnerulme@gmx.at

09.07.2021 -

11.07.2021

MAG.A DANIELA HENGL daniela.hengl@icloud.com

Dipl. Gesundheits-, Fitness- und Resilienztrainerin, Yogalehrerin

Damengymnastik

für mehr Flexibilität, Kraft und Ausdauer; Stadtgraben beim Labyrinth

montags ab Mai

17:30 - 18:30 Uhr

Yoga für Körper und Seele

Achtsamkeit und Selbstwahrnehmung stärken - durchatmen in der

Natur; Stadtgraben beim Labyrinth

mittwochs ab Mai

17:30 - 19:00 Uhr

Yogaspaaziergänge rund um Freistadt

Dauer ca. 2h

individuelle

Terminvereinbarung

Infos und Anmeldung bei Veronika Peherstorfer unter 0650/2202283 oder v.peherstorfer@gmx.at

Wirbelsäulengymnastik

Ballettsaal im Salzhof

Montagskurs: 10 Einheiten, 56€ ohne Raumkosten

Mittwochskurs: 12 Einheiten, 50€ ohne Raumkosten

ab 25.01.2021

09:00 - 10:15 Uhr

ab 27.01.2021

09:00 - 10:00 Uhr

Pilates mit Rückenschule

Ballettsaal im Salzhof, 12 Einheiten, 50€ ohne Raumkosten

ab 27.01.2021

10:00 - 11:00 Uhr

Wassergymnastik - schwerelos zur Fitness

Hallenbad Freistadt

12 Einheiten, Kosten 50€

ab 30.01.2021

08:30 - 09:20 Uhr und

09:20 - 10:10 Uhr

Waldluftbaden

Wald, dein bester Luft- und Körper-Reiniger; eignet sich bestens zum Aktivieren, Reinigen und Harmonisieren der Lebensenergien

1. Termin: „Mit Wyda- und QiGong-Übungen“

2. Termin: „Wege der Sinne“

Kosten je Termin 15€

17.04.2021

Kirche in St. Michael

08.05.2021

Parkplatz Zelletau

jeweils 14:00 - 17:00 Uhr

PENSIONISTENVERBAND ORTSGRUPPE FREISTADT

Obmann Herbert Stummer, 0664/3410054, herbert.stummer@epnet.at

www.og-freistadt.pvooe.at

Verschiedene Wanderungen

Leitung: Peter Kreuzberger 0699/11226030

Nähere Informationen unter www.og-freistadt.pvooe.at

monatlich

Turnen

Leitung: Gerhard Friesenecker 0650/8388865

Arbeiterkammer Freistadt, 1x Schnuppern jederzeit möglich

montags

09:30 - 10:30 Uhr

Stockschießen

Leitung: Herbert Wiesinger 0660/7322433

Stockhalle der UNION Freistadt

montags

17:00 Uhr

Kegeln

Leitung: Gottfried Riegler 0650/6351728

auf Anfrage

OÖ. SENIORENBUND**Senioren-gymnastik**

Leitung: Hermine Aufreiter 0650/5550430 und Eva Retzer

Turnsaal BG/BRG Freistadt

montags

18:00 - 19:00 Uhr

Seniorentanz

Leitung: Leopoldine Reisinger 07942/72178, Tennishalle

donnerstags

14:00 - 16:00 Uhr

Chorgesang

Leitung: Heike Zillhammer, Organisation: Josef Wagner 0680/2011186

Pfarrhof

donnerstags

17:00 Uhr

Schach

Leitung: Walter Schwab 07942/74008, Café Hubertus

donnerstags

17:30 Uhr

Sitzgymnastik für Bewohner des Seniorenheims

Leitung: Gertrude Kaufmann 07942/72660

nach Rücksprache

Kegeln

Leitung: Rudi Affenzeller 0664/1609951

Gasthaus Blumauer (Rainbach)

jeden 1. Dienstag
im Monat

18:00 - 20:00 Uhr

MAS ALZHEIMERHILFE

Mühlviertel Kreativ Haus, Samtgasse 4, 2. Stock

Infos und Anmeldung bei Rosa Handlbauer unter 0664/8546695

oder rosa.handlbauer@mas.or.at; www.alzheimerhilfe.at

Individuelle Beratung von Angehörigen und Betroffenen

Früherkennung, Information zum Gedächtnistraining für Menschen mit Demenz

Dieses Angebot wird aus Mitteln des Landes OÖ und der Österreichischen Gesundheitskasse finanziert und ist daher kostenlos.

11.02., 18.03., 15.04.,

20.05. und 17.06.2021

jeweils 10:00 - 14:00 Uhr





STADTGEMEINDE
FREISTADT



Gesunde Gemeinde
Arbeitskreisleitung:
Dr. Eva Scharizer-Würl
Daniel Ziegler
Hauptplatz 1
4240 Freistadt
07942/72506 24
www.freistadt.at



**TAI CHI
QI GONG**

PRIVATSTUNDEN | KURSE
KLAUS FÜRST-ELMECKER
www.TAICHI-MUEHLVIERTEL.AT



Österreichische
Gesundheitskasse



**Klinikum
Freistadt**
Universitäts-
lehrkrankenhaus



heindl
B A N D A G I S T

Sanitätshäuser Freistadt – Zemannstraße 11,
T. 07942 745 07 / Etrichstr. 9, T. 07942 726 98



APOTHEKE
zum Goldenen Engel



APOTHEKE
Jaunitzbach



**VOLKSHOCHSCHULE
OBERÖSTERREICH**

GEMEINNÜTZIGE BILDUNGS-GMBH | DER ARBEITERKAMMER OÖ

REGION FREISTADT
Zemannstr. 14, 4240 Freistadt
Tel: 050/6906-4387
freistadt@vhs0oe.at
www.vhs0oe.at