



frauengesundheitszentrum wels



www.fgz.at

www.pga.at

Seminarprogramm Frühling/Sommer 2012



akademie

arbeitsmedizin

cliniclowns

frauengesundheit

therapie

zahngesundheit



Mag.ª Martha Scholz
Leiterin des Frauengesundheitszentrums

Martha Scholz

Liebe Leserinnen, liebe Leser, liebe Frauen und Mädchen!

Unser Anliegen ist es, Mädchen und Frauen zu unterstützen, zu motivieren und bewusst Einfluss auf ihre Gesundheit zu nehmen. Jedes Jahr widmen wir unser Seminarprogramm einem neuen Themenschwerpunkt, wie zum Beispiel aktuell der Gesundheitsförderung von Frauen mit Migrationshintergrund. Die Lebensbedingungen von Migrantinnen schlagen sich oft deutlich auf deren Gesundheit nieder. Der Zugang zu Gesundheitsleistungen wird nicht ausreichend wahrgenommen, Barrieren sind oftmals Sprachschwierigkeiten, aber auch kulturelle Hemmnisse. Deshalb bieten wir Beratungsangebote und Veranstaltungen in den Sprachen bosnisch, kroatisch, serbisch und türkisch.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß mit unseren Angeboten, knüpfen Sie neue Kontakte und erleben Sie Gesundheit bei unseren vielfältigen Seminarangeboten! Wir freuen uns auf Sie.



Silvia Huber
Gesundheits- und Frauenstadträtin

Silvia Huber

Gesundheit ist (auch) weiblich

Das österreichische Gesundheitssystem bietet im Großen und Ganzen eine hervorragende Versorgung für alle. Diese Tatsache wird bei den aktuellen Diskussionen über den (in manchen Bereichen natürlich zweifellos vorhandenen) Reformbedarf leider nur allzu oft vergessen. Umso wichtiger ist es, jene vielen kleineren Organisationen und Institutionen zu unterstützen, die tagtäglich im Gesundheitsbereich aktiv sind. Eine dieser Einrichtungen ist das Frauengesundheitszentrum (FGZ) in Wels, welches sich seit Jahren um die spezifischen Gesundheitsbedürfnisse für Frauen kümmert. Auch im ersten Halbjahr 2012 kann das engagierte Team um Leiterin Mag. Martha Scholz mit einer Fülle an Vorträgen, Workshops, Frauencafés, Seminaren und Fachtagungen (diesmal mit dem Schwerpunkt Gesundheitsförderung für Migrantinnen) aufwarten. Als Gesundheits- und Frauenstadträtin sage ich dafür ein herzliches Dankeschön!



Dr. Josef Pühringer
Landeshauptmann

Josef Pühringer

Vielfalt für Frauen

Das neue Seminarprogramm des Frauengesundheitszentrums Wels zeigt die Vielfalt und Buntheit des Angebots für interessierte Frauen auf. Die Anforderungen, mit denen heute Frauen konfrontiert sind, werden immer mehr und Zeit wird subjektiv immer weniger. Diese Zeit kann und soll sinnvoll genutzt werden. Sich Gutes zu tun, weil Gesundheit nicht die Abwesenheit von Krankheit bedeutet, sondern das Wohlfühlen, die Lebensqualität, wird in Zukunft immer wichtiger werden. Das Frauengesundheitszentrum hat eine Fülle an interessanten Veranstaltungen zu bieten, von gesunder Ernährung, Persönlichkeitserweiterung, bis zu unterschiedlichsten Selbsthilfegruppen, von Shiatsu zur Erziehungshilfe bis hin zum Bauchtanzen ist für jede Frau etwas Attraktives dabei. Ein besonderer Schwerpunkt des Gesundheitsförderungsprogramms dieser Ausgabe stellt Frauen mit Migrationshintergrund in den Mittelpunkt. Integration, Austausch, das Verstehen unterschiedlicher Kulturen und gelebte Toleranz zeichnen die Aktivitäten des Frauengesundheitszentrums aus.

Ich möchte mich bei allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern des Frauengesundheitszentrums für ihr Engagement bedanken und Interessierte einladen, dieses umfangreiche Angebot für sich zu nutzen. Mehr Lebensqualität und Lebensfreude sind Ziele, die oft durch kleine Interventionen große Wirkung zeigen.

Beratung

Unsere Beratungen und Psychotherapien sind kostenlos, persönlich und vertraulich.

Vereinbaren Sie einen Termin unter der Telefonnummer: 07242 / 35 16 86-19.



Bildungsmanagement
Ulrike Fuchs
Assistentin
Bildungsmanagement



Gynäkologische Beratung
Dr.ª Johanna Z. Hell
Frauenärztin und Oberärztin im
Klinikum Wels / Grieskirchen



Psychotherapie und Therapie für Essstörungen
Mag.ª Ursula Janout
Psychologin und
Psychotherapeutin



Allgemeinmedizinische Beratung und Psychosomatik
Dr.ª Claudia Muhr
Ärztin für Allgemeinmedizin und
Psychosomatik



Psychotherapie
Mag.ª Uta Schwiembacher
Dipl. Pädagogin, Psychotherapeutin,
Frauenspezifische Psychotherapie



Lebens-, Sozial- und Sexualberatung
Susa Haberfellner
Lebens-, Sozial- und Sexualberaterin,
Pädagogin



Ernährungsberatung
Katrin Hager
Diätologin



Lebens- und Sozialberatung (bosnisch, serbisch, kroatisch)
Brankica Stojak
Lebens- und Sozialberaterin



Betreuung Frauencafé und Kinderbetreuung
Gabi Richter



Psychotherapie
Andrea Pingitzer
Psychotherapeutin i.A.u.S.



Psychosoziale Beratung (türkisch)
Sevdha Schartmüller-Kivrak
Psychosoziale Beratung i.A.
(türkisch), Begleitung Frauencafé
Kontakt unter 0699/17 77 12 81

Rechtsberatung
Dr. Johannes Kirschner,
Jurist, Kanzlei Dr. Johannes
Kirschner

Mit freundlicher Unterstützung



Bibliothek

Unsere Bibliothek bietet über 670 frauenspezifische Sach- oder Belletristikbücher, Zeitschriften und Audio-CD's sowie DVD's. In gemütlicher Atmosphäre laden wir Sie zum Schmökern ein. Recherchemöglichkeit vor Ort oder <http://www.biblioweb.at/fgzwels/>.

Vorträge / Informationsabende

Ein/e ExpertIn hält ein Impulsreferat, anschließend ist genügend Zeit zur Diskussion bzw. für persönliche Fragen. Auch für die Teilnahme an Vorträgen bitten wir um Anmeldung, damit wir Sie bei einer ev. Absage verständigen können.

Kurse / Workshops / Seminare

Wir bitten um schriftliche Anmeldung bis spätestens eine Woche vor Beginn der Veranstaltung mit der Anmeldekarte, per Fax (07242/351686-22) oder per E-Mail unter fgz@pga.at. Sie können sich auch persönlich bei uns anmelden. Nach der Anmeldung bekommen Sie von uns vor Veranstaltungsbeginn eine Rechnung samt Erlagschein zugeschickt. Die Einzahlung ist vor Kursantritt zu tätigen und die Bestätigung bei Kursbeginn vorzuweisen. Ihre Teilnahme sichern Sie mit der Einzahlung der jeweiligen Gebühr.

Storno

Der Anmeldeschluss ist – wenn nicht anders angegeben – jeweils eine Woche vor Kursbeginn. Jede Anmeldung kann bis zum Anmeldeschluss kostenlos, aber nur schriftlich, storniert werden. Ab dem Anmeldeschluss bis zum Kursbeginn sind 50% des Betrages als Stornogebühr zu entrichten. Im Falle eines Stornos am Tag der Veranstaltung bzw. bei Nicht-Erscheinen ist der gesamte Betrag fällig. Ersatzteilnehmerinnen können genannt

werden. Das Frauengesundheitszentrum behält sich das Recht vor, bei Nicht-Erreichen einer Mindestteilnehmerinnenzahl die Veranstaltung abzusagen. Davon werden die Kursteilnehmerinnen rechtzeitig in Kenntnis gesetzt und die Kursgebühren vollständig rückerstattet. Im Falle von notwendigen Preis- oder Terminänderungen setzen wir Sie ebenfalls ehest möglich in Kenntnis.

Haftung

Das Frauengesundheitszentrum übernimmt keine Haftung für Unfälle oder Schäden aller Art bei den Veranstaltungen in unseren Räumlichkeiten, die durch Teilnehmerinnen verschuldet werden. Die Teilnahme an den Vorträgen, Kursen und Workshops erfolgt auf eigene Gefahr! Durch Kursabsagen, Terminverschiebungen oder Veränderungen des Seminarortes entstandene Aufwendungen können vom FGZ nicht ersetzt werden.

Sie können unsere Räumlichkeiten gerne mieten! (z.B. für Beratungen und Gesundheitsveranstaltungen, Vorträge, Kurse, Workshops und Seminare.) Unsere „Oase“ mit 40 m² ist gemütlich mit einer Couch und bequemen Polstersesseln ausgestattet. Der Seminarraum ‚Horizont‘ bietet mit seinen 70 m² eine optimale Umgebung für sportliche Kurse und Seminare, aber auch Vorträge. Dieser Raum kann ganz nach Bedarf gestaltet werden. (Kontakt 07242 / 35 16 86-19)

<https://www.facebook.com/fgz.at>



FRAUEN IM DIALOG AUF FACEBOOK!

Sie bekommen hier unsere Informationen über neueste Entwicklungen im Gesundheitsbereich und aktuelle Veranstaltungen.

Wir laden Sie herzlich ein, mit uns zu diskutieren, sich untereinander auszutauschen und uns zu sagen, was Sie schon immer sagen wollten.



Datum	Veranstaltung	Seite
07.03.2012	Frauencafé, Wechselbeschwerden & Co	08
07.03.2012	Selbsthilfegruppe Depression	10
07.03.2012	Ich erziehe mein Kind wie ich will – oder?!	10
14.03.2012	Selbsthilfegruppe für brustoperierte Frauen nach Krebs	10
14.03.2012	Wechselbeschwerden & Co - Spüre was Du brauchst um dich wohl zu fühlen!	17
19.03.2012	Mit der Feldenkraismethode zu mehr Beweglichkeit	18
19.03.2012	Pilates für Fortgeschrittene	18
19.03.2012	bodyART™	18
21.03.2012	Frauencafé, Eisenmangel bleibt oft unbehandelt	08
28.03.2012	Eisenmangel bleibt oft unbehandelt	11
29.03.2012	Was liegt (in) mir - Berufliche (Neu-) Orientierung	11
30.03.2012	„Recyclingkleidung“	11
30.03.2012	Jin Shin Jyutsu – Praxisstunden	11
03.04.2012	Yoga	18
04.04.2012	Interkulturelles Nordic Walking	18
04.04.2012	Frauencafé, Ernährungstraining mal anders!	08
04.04.2012	Selbsthilfegruppe Depression	10
05.04.2012	Zumba	19
06.04.2012	Hormon-Yoga	19
07.04.2012	Gesundheit für türkischsprachige Frauen – Alles rund ums Thema Ernährung	09
11.04.2012	Selbsthilfegruppe für brustoperierte Frauen nach Krebs	10
11.04.2012	Tanz & Meditation	19
12.04.2012	Infoabend Bachblüten	12
12.04.2012	Infoabend Metamorphische Methode	12
14.04.2012	„Meine Vision“	12
17.04.2012	Das tut mir gut und stärkt mich	12-13
18.04.2012	Frauencafé, CliniClowns – ein Blick hinter die Kulissen	08
24.04.2012	Bachblüten	13
27.04.2012	Metamorphische Methode	13
28.04.2012	Gesunde Gewichtsreduktion	13
02.05.2012	Buntes Frauencafé - Kulturen und gelebte Toleranz	08
02.05.2012	Selbsthilfegruppe Depression	10
05.05.2012	Gesundheit für türkischsprachige Frauen – Plastische Chirurgie	09
05.05.2012	Krav Maga Selbstverteidigungskurs für Frauen	19
08.05.2012	Tanz & Meditation	20
08.05.2012	Rund um die Wirbelsäule	20
09.05.2012	Selbsthilfegruppe für brustoperierte Frauen nach Krebs	10
11.05.2012	Entspannung für Körper	20
16.05.2012	Buntes Frauencafé - Kulturen und gelebte Toleranz	08

21.05.2012	Beckenbodengymnastik	20
22.05.2012	Ernährung Schwangerschaft & Stillzeit	13
24.05.2012	Ein Abend für Stressgeplagte mit Nacken-Verspannungen	14
02.06.2012	Gesundheit für türkischsprachige Frauen – Gynäkologie	09
04.06.2012	Pilates für Anfängerinnen	20
04.06.2012	Pilates für Fortgeschrittene	21
04.06.2012	bodyART™	21
05.06.2012	Einladung zur Fußschule	14
05.06.2012	Metamorphische Methode	14
06.06.2012	Buntes Frauencafé - Kulturen und gelebte Toleranz	08
06.06.2012	Selbsthilfegruppe Depression	10
13.06.2012	Einfach sein – Zeit für Körper und Seele	21
13.06.2012	Selbsthilfegruppe für brustoperierte Frauen nach Krebs	10
14.06.2012	Bachblüten weiterführend	15
15.06.2012	Stimmfit - Stimmige Persönlichkeit	15
19.06.2012	Rund um die Wirbelsäule	21
20.06.2012	Buntes Frauencafé - Kulturen und gelebte Toleranz	08
21.06.2012	Hilfe zur Selbsthilfe, Jin Shin Jyutsu	15
22.06.2012	Wildkräuterwanderung	21
30.06.2012	Gesundheit für türkischsprachige Frauen - Kindererziehung & Pubertät	09
04.07.2012	Selbsthilfegruppe Depression	10
05.07.2012	Hilfe zur Selbsthilfe, Jin Shin Jyutsu	16
28.07.2012	Gesundheit für türkischsprachige Frauen – Alles rund ums Thema Ernährung	09
01.08.2012	Selbsthilfegruppe Depression	10
25.08.2012	Gesundheit für türkischsprachige Frauen - Allgemeinmedizin & Psychosomatik	09
03.09.2012	Herbst- und Frauenkräuter	16
04.09.2012	Rund um die Wirbelsäule	21-22
05.09.2012	Buntes Frauencafé - Kulturen und gelebte Toleranz	08
05.09.2012	Selbsthilfegruppe Depression	10
06.09.2012	Bauchtanzen	22
07.09.2012	Shiatsu Workshop	16
10.09.2012	Pilates für Anfängerinnen	22
10.09.2012	Pilates für Fortgeschrittene	22
10.09.2012	bodyART™	22
13.09.2012	Hilfe zur Selbsthilfe, Jin Shin Jyutsu	17
13.09.2012	Wie sag ich's meinem Kinde – Mit Kindern über Sexualität reden	16
15.09.2012	Gesundheit für türkischsprachige Frauen - Handarbeiten mit Gabi	10
18.09.2012	Selbstständig und Selbstbestimmt bis ins hohe Alter	17
19.09.2012	Selbsthilfegruppe für brustoperierte Frauen nach Krebs	10
24.09.2012	Beckenbodengymnastik	22



Frauencafé

„Dass wir miteinander reden können, macht uns zu Menschen“ Karl Jaspers

LERNEN SIE UNS KENNEN – IM FRAUEN-CAFÉ mit Gabi Richter!

Am 1. und 3. Mittwoch im Monat, jeweils von 16 – 18 Uhr findet bei uns der Treffpunkt Frauencafé statt. Es bietet die Möglichkeit, unsere Angebote und unser Programm kennen zu lernen, sich zu informieren und im gemütlichen Rahmen zu kommunizieren. Keine Anmeldung erforderlich, wir freuen uns auf Ihr/dein Kommen. Unkostenbeitrag: € 2,-

Wechselbeschwerden & Co - Spüre was Du brauchst um dich wohl zu fühlen!

Mittwoch, 07.03.2012, 16.00 – 18.00

Frauen ab 40 sind attraktiver und vitaler denn je. Doch es können Hitzewallungen, Stimmungsschwankungen, Menstruationsbeschwerden, nachlassende Attraktivität in manchen Situationen ihre Lebensqualität beeinträchtigen. Durch persönliche Erfahrungen biete ich nun Hilfe zur Selbsthilfe an. **Referentin:** Friederike Hintersteiner, Dipl. Gesundheitstrainerin

Eisenmangel bleibt oft unbehandelt

Mittwoch, 21.03.2012, 16.00 – 18.00 Uhr

Viele Menschen leiden an Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Haarausfall oder auch depressiver Verfassung. Oft ist der Grund Eisenmangel, der unerkannt bleibt. Das Eisenmangelsyndrom betrifft hauptsächlich Frauen im Menstruationsalter, aber

auch ältere Personen, Kinder und SportlerInnen leiden immer wieder darunter. Für Information, Fragen und Antworten zu diesem Thema steht Ihnen Dr.ⁱⁿ Lahnsteiner zur Verfügung.

Referentin: Dr.ⁱⁿ Sabine Lahnsteiner, Ärztin für Allgemeinmedizin, Arbeits- und Notfallmedizinerin, Leiterin 1. Linzer Eisenzentrum

Ernährungstraining mal anders!

Mittwoch, 04.04.2012, 16.00 – 18.00 Uhr

Das Frauengesundheitszentrum bietet als neues Angebot ein individuelles Ernährungstraining für zuhause - Dipl. Ernährungstrainerin Simone Bauer hilft individuell bei Fragen rund um Gewichtsreduktion, beantwortet Ihre Fragen bzgl. gesunde Ernährung, Ernährung für alle Altersgruppen, Ernährungsumstellung und Vorbeugung ernährungsbedingter Krankheiten. **Referentin:** Simone Bauer, Dipl. Ernährungstrainerin

CliniClowns - ein Blick hinter die Kulissen

Mittwoch, 18.04.2012, 16.00 – 18.00 Uhr

„Wenn du Gesundheit anstrebst, gibt es kein besseres Rezept als Lachen“ (Henry Rutherford Elliot). Wer kennt sie nicht die CliniClowns?! Bei ihrer Clownvisite zaubern sie Kindern, Seniorinnen und Menschen in Hospizhäusern ein Lächeln ins Gesicht. Durch Ablenkung, Leichtigkeit und Spiele eröffnen sie in schwierigen Situationen neue, ungewohnte Perspektiven. Werfen Sie einen Blick hinter die Kulissen dieser wichtigen Arbeit der CliniClowns. **Referent:** Uwe Marschner, Leiter



Die folgenden Termine stehen unter dem Motto **„Buntes Frauencafé - Kulturen und gelebte Toleranz“!** Jedes Frauencafé wird zum Ort der Begegnung mit einer anderen Kultur. Ob Märchen, Musik, Tanz oder Kleidung, ob Essen, Religion oder gesellschaftliche Werte - Tauchen Sie ein in eine neue Welt und lernen Sie eine andere Kultur kennen!

Mittwoch, 02.05.2012, 16.00 – 18.00 Uhr

Mittwoch, 16.05.2012, 16.00 – 18.00 Uhr

Mittwoch, 06.06.2012, 16.00 – 18.00 Uhr

Mittwoch, 20.06.2012, 16.00 – 18.00 Uhr

Mittwoch, 05.09.2012, 16.00 – 18.00 Uhr

Frauentreff - Gesundheit für türkischsprachige Frauen

Bei uns finden Sie die Möglichkeit, sich über Gesundheitsthemen zu informieren, mit ExpertInnen zu sprechen und im gemütlichen Rahmen zu kommunizieren. Wir freuen uns auf Ihr Kommen. **Leitung:** Sevda Schartmüller-Kivrak, Psychosoziale Beraterin i.A.

Unkostenbeitrag: € 2,-, keine Anmeldung erforderlich

Alles rund ums Thema Ernährung

Samstag, 07.04.2012, 10.00 – 12.00 Uhr (640/358)

Richtige Ernährung ist ein wichtiger Baustein für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Im Alltagsstress mit Arbeit, Familie & Zeitdruck bleibt oft wenig Zeit für ausgewogene, sowie gesunde Ernährung. Diätologin Katrin Hager steht Ihnen bei ihrem Vortrag für Fragen rund um das Thema Ernährung und Übergewicht zur Verfügung.

Referentin: Katrin Hager, Ernährungsberaterin & Diätologin

Vor- und Nachteile der Plastischen und Rekonstruktiven Chirurgie

Samstag, 05.05.2012, 10.00 – 12.00 Uhr (640/359)

Die Meinungen gehen weit auseinander. Dem zum großen Teil durch die Medien vertretenen sehr positiven Bild steht eine breite Kritik von ethischer, und auch von medizinischer Seite gegenüber. Dr. Askar, Facharzt für Plastische, Ästhetische und Rekonstruktive Chirurgie informiert über die Möglichkeiten der Schönheitschirurgie. Mag.^a Scholz hinterfragt, warum plastische Chirurgie sich von der Ausnahmeerscheinung zur täglichen Anwendung verwandelt und zeigt kritische Trends auf. **ReferentInnen:** Doc. Dr. Ibrahim Askar, Facharzt für Plastische & Rekonstruktive Chirurgie; Mag.^a Martha Scholz, Leiterin Frauengesundheitszentrum Wels

Gynäkologie

Samstag, 02.06.2012, 10.00 – 12.00 Uhr (640/360)

Informationen und Antworten auf Ihre Fragen rund um die Themen Schwangerschaft und Geburt, Menopause, sowie Erkrankungen des weiblichen Sexual- und Fortpflanzungstraktes. **Referentin:** Dr.ⁱⁿ Johanna Z. Hell, Frauenärztin und Oberärztin im Klinikum Wels / Grieskirchen

Kindererziehung & Pubertät

Samstag, 30.06.2012, 10.00 – 12.00 Uhr (640/361)

Sevil Kus hilft Ihnen gerne bei Fragen über Erziehung mit Ihren Kindern. Im Frauentreff erfahren Sie mehr über Mutter-Kind-Beziehungen, sowie diverse Handlungsmuster.

Referentin: Sevil Kus, Volkshilfe OÖ

Alles rund ums Thema Ernährung

Samstag, 28.07.2012, 10.00 – 12.00 Uhr (640/362)

Richtige Ernährung ist ein wichtiger Baustein für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Im Alltagsstress mit Arbeit, Familie & Zeitdruck bleibt oft wenig Zeit für ausgewogene, sowie gesunde Ernährung. Diätologin Katrin Hager steht Ihnen bei ihrem Vortrag für Fragen rund um das Thema Ernährung und Übergewicht zur Verfügung.

Referentin: Katrin Hager, Ernährungsberaterin & Diätologin

Allgemeinmedizin & Psychosomatik

Samstag, 25.08.2012, 10.00 – 12.00 Uhr (640/363)

Zwischen Psyche und Körper bestehen viele Wechselwirkungen. Die Übergänge sind fließend und auch bei eindeutig körperlichen Erkrankungen spielt die Psyche eine Rolle. Für Informationen und Fragen steht Ihnen Dr.ⁱⁿ Muhr gerne zur Verfügung. **Referentin:** Dr.ⁱⁿ Claudia Muhr, Ärztin für Allgemeinmedizin und Psychosomatik

Handarbeiten mit Gabi – weil es Spaß macht!**Samstag, 15.09.2012, 10.00 – 12.00 Uhr
(640/364)**

Hier können Sie zusammen mit Gabi an einem Handarbeitsvormittag alle möglichen Accessoires anfertigen: Bitte eigenes Material mitbringen oder es vor Ort erwerben. Häkelnadel, Stricknadel und Schere nicht vergessen! **Referentin:** Gabi Richter

Selbsthilfegruppe für brustoperierte Frauen nach Krebs

Der Grundgedanke der Selbsthilfegruppe ist, dass ein Gespräch und der Erfahrungsaustausch für betroffene Frauen eine bessere Bewältigung von Ängsten und Sorgen ermöglicht. Die Verbundenheit mit anderen Betroffenen hilft, Ängste abzubauen und Problemlösungen zu finden.

Gruppenleitung: Michaela Hühthmayr,
Dipl. Gesundheits- und Krankenschwester
Kosten: € 0,-

**Termine: Jeweils von 19.00 bis 21.00 Uhr im
Frauengesundheitszentrum Wels!**

**Mittwoch, 14.03.2012 Mittwoch, 13.06.2012
Mittwoch, 11.04.2012 Mittwoch, 19.09.2012
Mittwoch, 09.05.2012**

Selbsthilfegruppe für Frauen und Männer mit Depressionen und Angehörige

Depressionen? Leiden Sie auch an gedrückter Stimmung, Freudlosigkeit, Traurigkeit, Antriebschwäche, Einsamkeit, Schlafstörungen oder anderen belastenden Gedanken und Emotionen? Dann besuchen Sie unsere Selbsthilfegruppe an jedem 1. Mittwoch im Monat um 19.00 Uhr.

Verein pro homine, www.pro-homine.at

Gruppenbegleitung: Gina Obermüller, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin, Psychosoziale Einzel- und Paarberatung

Für Rückfragen: 0676/ 84 11 41 34

Unkostenbeitrag: € 5,- pro Abend

**Termine:**

**Mittwoch, 07.03.2012 Mittwoch, 04.07.2012
Mittwoch, 04.04.2012 Mittwoch, 01.08.2012
Mittwoch, 02.05.2012 Mittwoch, 05.09.2012
Mittwoch, 06.06.2012**

**Ernährungstraining – Coaching,
Einkaufsbegleitung, Kochkurs****NEU!**

Dipl. Ernährungstrainerin Simone Bauer kommt zu Ihnen nach Hause (Bezirk Wels) und hilft bei der Gewichtsreduktion, beantwortet Ihre Fragen bzgl. Gesunde Ernährung, Ernährung für alle Altersgruppen (Schwangerschaft, Stillzeit, Kinder,...), Ernährungsumstellung und Vorbeugung ernährungsbedingter Krankheiten (Gicht,...).
Kosten: € 45,00 (pro Einheit à 60 Minuten)

**Gesundheit, Wohlbefinden,
Persönlichkeit**

„Gesundheit ist weniger ein Zustand als eine Haltung, und sie gedeiht mit der Freude am Leben.“ Thomas von Aquin

**„ICH ERZIEHE MEIN KIND WIE ICH WILL –
ODER?!“****Mittwoch, 07.03.2012, 17.30 – 20.30 Uhr
(640/275)**

Fällt Ihnen im Umgang mit Ihren Kindern manchmal auf, dass Sie genauso reden oder handeln wie Ihre Eltern, obwohl Sie genau das nicht wollten? In diesem Workshop beschäftigen wir uns mit un-

serer eigenen Erziehung sowie der unserer Kinder und stellen uns u.a. folgende Fragen: Was habe ich von meinen Eltern übernommen?

Was möchte ich behalten und an meine Kinder weitergeben? Was möchte ich loslassen oder verändern? **Referentin:** Doris Krenn, Diplom-Lebens- und Sozialberaterin, Sexualberaterin
Kosten: € 33,-

EISENMANGEL BLEIBT OFT UNBEHANDELT**Mittwoch, 28.03.2012, 18.30 – 19.30 Uhr,
(640/279)**

Viele Menschen leiden an Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Haarausfall oder auch depressiver Verstimmung. Oft ist der Grund Eisenmangel, der unerkannt bleibt. Das Eisenmangelsyndrom betrifft hauptsächlich Frauen im Menstruationsalter, aber auch ältere Personen, Kinder und SportlerInnen leiden immer wieder darunter. In der Schweiz wird dieser Mangel schon lange von der Schulmedizin ernst genommen und den PatientInnen mit einer wirkungsvollen Therapie geholfen. Seit Oktober behandelt Dr.ⁱⁿ Lahnsteiner auch in Linz in ihrem Eisenzentrum viele PatientInnen erfolgreich.

Referentin: Dr.ⁱⁿ Sabine Lahnsteiner, Ärztin für Allgemeinmedizin, Arbeits- und Notfallmedizinerin, Leiterin 1. Linzer Eisenzentrum
Kostenlos, Anmeldung erforderlich!

**WAS LIEGT (IN) MIR - BERUFLICHE (NEU-)
ORIENTIERUNG AUS DEM HERZEN & TIPPS
ZUM VORGEHEN AM ARBEITSMARKT****Donnerstag, 29.03.2012, 19.00 – 20.30 Uhr
(640/313)**

Bei diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie vorgehen können, um Ihre beruflichen Herzenswünsche mit Freude und Kraft zu realisieren. Karriereplanung „Inside-out“, d.h. von Innen nach Außen ist ein neuer richtungweisender Trend, der das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und das Gefühl „etwas zu können“ stärkt. Anhand einfacher Beispiele können Sie erkennen, was Sie auf dem Weg zu einem (neuen) Berufsfeld oder Tätigkeitsbereich unterstützt und was nicht. Während des Vortrags ist auch Raum für Ihre Fragen.

Referentin: Brigitte Mühlberger, dipl. Lebens- und Sozialberaterin, www.miracles.at, Kosten: € 10,-

„RECYKLINGKLEIDUNG“!**Freitag, 30.03.2012, 14.00 – 18.00 Uhr und
Samstag, 31.03.2012, 10.00 – 17.00 Uhr
(640/260)**

Schöne, liebevoll gewonnene aber nicht mehr tragbare Kleidung neu gestalten. Die professionelle Unterstützung und der Ideenaustausch mit anderen Kursteilnehmerinnen lassen Lösungen für ein „neues G'wand“ finden und umsetzen. Mitzubringen sind Gewand zum Ändern, Zubehör und - wenn möglich - eine Nähmaschine.

Kursleiterin: Carolin Bartholme, Damenschneiderin, www.bartholme.at, Kosten: € 50,-

**JIN SHIN JYUTSU – SELBSTHILFE -
PRAXISSTUNDEN****Freitag, 30.03.2012, 19.00 – 21.00 Uhr
(640/250)**

Abbau von Stress und Spannungen - „Strömen“ hilft nur dann nicht, wenn wir es nicht anwenden! Daher ist es wichtig, in die tägliche Anwendung zu kommen und somit die Einfachheit der Kunst immer besser kennen zu lernen. In diesen Praxisstunden (unter Anleitung) kann jeder für sich durch Halten der Finger und bestimmter Bereiche am Körper, den Stress und die Spannungen, die sich im täglichen Leben ansammeln, abbauen und so selbst zu mehr Gelassenheit und Wohlbefinden beitragen. Der Kurs ist für Geübte und Anfängerinnen geeignet! Mitzubringen: bequeme Kleidung, Polster.

Referentin: Dr.ⁱⁿ Erika Rokita, Biologin und Kräuterpädagogin, Kosten: € 21,-





INFOABEND BACHBLÜTEN

**Donnerstag, 12.04.2012, 19.00 – 20.00 Uhr
(640/315)**

„Alles wahre Wissen kommt aus unserem Inneren, aus der stillen Kommunikation mit unserer Seele“ (D. Edward Bach). Wer ängstlich oder unsicher, wer generell mit seinem Leben unzufrieden ist oder zu sehr unter Stress steht, gefährdet seine Gesundheit. „Heile die kranke Persönlichkeit - der Körper folgt von selbst“. **Referentin:** Irmgard Beiskammer, Kosten: € 10,-

INFOABEND METAMORPHISCHE METHODE

**Donnerstag, 12.04.2012, 20.00 – 21.00 Uhr
(640/316)**

„Metamorphose ist die Bewegung von dem, der wir sind, zu dem, der wir sein könnten und im Potential schon sind.“ (Gaston Saint-Pierre) Die Metamorphische Methode erkennt, dass allein unsere Lebenskraft mit der ihr innewohnenden Intelligenz Transformation und Heilung bewirken kann. **Referentin:** Irmgard Beiskammer
Kosten: € 10,-

Kooperation ProgrammKINO Wels & Frauengesundheitszentrum Wels

GEBURT - EIN FILM VON SILVIA HASEL- BECK UND ERICH LANGJAHR

Freitag, 13.04.2012, 20.00 Uhr

In diesem Film erleben die ZuschauerInnen die Geburt des Menschen als elementares, körperliches und sinnliches Erlebnis. In der anschließenden Podiumsdiskussion werden das Regieduo, eine Gynäkologin und eine Hebamme,

umfassende Informationen rund um das Thema Schwangerschaft und Geburt geben und für Fragen zur Verfügung stehen. Vorstellung findet im ProgrammKINO Wels, Rainerstr. 2, 4600 Wels statt. www.servus.at/programmokino

WORKSHOP: „MEINE VISION“ - KONKRETI- SIERE UND FOKUSSIERE DEINE BERUF- LICHE ZUKUNFT

**Samstag, 14.04.2012, 09.00 – 16.00 Uhr
(640/314)**

„Nichts auf der Welt ist so mächtig wie eine Idee deren Zeit gekommen ist.“ (Victor Hugo)
Dieser Workshop lädt Sie ein, sich mit Ihrer beruflichen Zukunft zu beschäftigen. Werden Sie sich klar über Ihre Herzenswünsche und Bedürfnisse für Ihre (neue) Arbeit und lassen Sie Ihre persönliche Vision entstehen. Ein bunter Methodenmix unterstützt Sie dabei, ein Ziel zu entwickeln, das Energie frei setzt und sich gut anfühlt. Sie sind eingeladen, Mut zu tanken, etwaige Entscheidungen zu treffen und konkrete Schritte zu planen. Je nach Bedürfnissen der Teilnehmerinnen gibt es auch Informationen zur Realisierung von beruflichen Visionen und zum Vorgehen am Arbeitsmarkt. **Referentin:** Brigitte Mühlberger, dipl. Lebens- und Sozialberaterin, www.erkenne-deine-berufung.at, Kosten: € 65,-

DAS TUT MIR GUT UND STÄRKT MICH - STRATEGIEN FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRI- GE DEN PFLEGEALLTAG ZU MANAGEN UND DABEI NICHT AUF DER STRECKE ZU BLEIBEN.

**Dienstag, 17.04.2012, 18.30 – 20.30 Uhr
(640/324)**

Auch in der heutigen Zeit sind es meistens Frauen, die sich um ihre zu pflegenden Angehörigen kümmern. Viele Pflegenden stellen im Lauf der Betreuung fest, dass die Energie abnimmt und sie zusehends müde werden. Der Vortragsabend zeigt auf, warum das so ist und hilft anhand von Erklärungen und praktischen Übungen geeignete Strategien für mehr Lebensqualität aller Beteiligten zu entwickeln. Inhalt: Warum pflegen müde macht; Energieräuber und Pflegefallen; Wie erhalte ich meine Energie und wie lade ich den Akku neu auf; Mein Angehöriger, mein Spiegel; Ich darf mir Hilfe holen (Organisationen, Hilfsdienste und Förderungen). **Referentin:** Christa Körner-Schenk, Diplom Gesundheits- und Krankenschwester
Kosten: € 11,-

BACHBLÜTEN

**Dienstag, 24.04.2012, 18.30 – 22.00 Uhr
(640/319)**

Dr. Bach unterschied sieben grundlegende Gemütszustände und ordnete diesen Blütenmittel zu. Unharmonische Gemütszustände fördern das Auftreten von Krankheiten. Bachblüten greifen hier ein, indem sie eine seelische Harmonisierung sowie die Stabilität und Entfaltung der Persönlichkeit bewirken. Durch die seelische Stabilisierung erfolgt indirekt eine Einflussnahme auf körperliche Krankheiten. Bachblüten wirken somit nicht direkt auf Krankheiten ein - vielmehr indirekt. **Referentin:** Irmgard Beiskammer, Kosten: € 40,- inkl. Unterlagen

METAMORPHISCHE METHODE

Freitag, 27.04.2012, 19.00 – 22.00 Uhr; Samstag, 28.04.2012, 09.00 – 17.00 Uhr (640/317)

Metamorphische Methode bringt uns mit den Prinzipien des Lebens selbst in Kontakt und bietet einen einfachen und ganzheitlichen Weg zur Selbstheilung und Wandlung. Es gibt Energiemuster, die sich in der vorgeburtlichen Phase des Menschen verfestigt haben und eine spätere Entfaltung begrenzen. Durch gezielte Berührungen des Reflexbereiches der Wirbelsäule an Füßen, Händen und Kopf kann man darauf Einfluss nehmen. So wird es möglich, uns zu wandeln von dem, der wir sind, zu dem, der wir



sein könnten und im Potential schon sind. Die Metamorphische Methode wird angewendet bei stressbedingten Beschwerden, Anpassungsschwierigkeiten bei Kindern, körperlich und geistig behinderten Menschen, unterstützend bei Schwangerschaft und Geburt, Schicksalsschlägen, Krankheiten und Sterbebegleitung. **Referentin:** Irmgard Beiskammer, Kosten: € 128,- (€ 90,- für Wiederholerinnen)

GESUNDE GEWICHTSREDUKTION

**Samstag, 28.04.2012, 10.00 – 11.00 Uhr
(640/347)**

Wie nehme ich dauerhaft ab? Von welchen Diäten soll ich die Finger lassen? Wie stelle ich es an, dass ich auf eine gesunde Ernährung umstelle? Informationen rund um das Thema gesunde Gewichtsreduktion, Antworten und Tipps auf Ihre Fragen erhalten Sie an diesem Vormittag. **Referentin:** Simone Bauer, Dipl. Ernährungstrainerin, Kosten: € 7,-

ERNÄHRUNG IN DER SCHWANGERSCHAFT & STILLZEIT

**Dienstag, 22.05.2012, 18.00 – 19.00 Uhr
(640/348)**

Welche Nahrungsmittel soll ich vermehrt zu mir



nehmen? Welche Nahrungsmittel sollte ich meiden? Was tun bei Morgenübelkeit? Soll ich Nahrungsergänzungsmittel einnehmen? Sie erhalten Antworten und Tipps auf Ihre Fragen. **Referentin:** Simone Bauer, Dipl. Ernährungstrainerin, Kosten: € 7,-

EIN ABEND FÜR STRESSGEPLAGTE MIT NACKEN-VERSPANNUNGEN

Donnerstag, 24.05.2012, 18.00 – 20.30 Uhr (640/346)

Nacken-Schulterverspannungen sind eines der häufigsten Symptome, die unser Leben ungünstig beeinflussen. Symptome wie Kopfschmerzen, Unkonzentriertheit, Stimmungsschwankungen usw. hängen mit automatischen Anspannungen im Gesichts-, Augen-, Nacken-Schulterbereich, aber auch mit ständigem beschäftigt sein – sprich Denken und nicht abschalten können – zusammen. Helfen Ihnen Massagen, Kräftigungs- und Lockerungsübungen für den Nacken-Schulterbereich immer nur kurzfristig? Es gibt Möglichkeiten, wie Sie selbst diese Zustände in Ihrem Körper verändern und daraus Energie tanken können. Erfahren Sie an diesem Abend mit einfachen Übungen, Atmung ... wie Sie Verspannungen, Stress, Ärger und dgl. in positive Energie umwandeln können.

Referentin: Friederike Hintersteinger, Dipl. Gesundheitstrainerin, Kosten: € 30,-

EINLADUNG ZUR FUSSSCHULE

Dienstag, 05.06.2012, 12.06.2012, 19.06.2012 (3x), 17.00 – 18.30 Uhr (640/321)

Für alle Personen die an Gefühlsstörungen (Neuropathie) an den Füßen leiden, sei es durch Diabetes (Zuckerkrankheit) in Folge einer Chemotherapie oder sonstiger Ursachen, gibt es jetzt Unterstützung. An drei aufeinander aufbauenden Abenden bieten wir Ihnen die Möglichkeit, viel Interessantes und Wissenswertes über Ihre Erkrankung zu erfahren. Sie werden lernen, Ihre Beschwerden besser einzustufen und aktiv etwas dagegen zu unternehmen. Übungen zur Kräftigung der Beinmuskulatur, zur besseren Beweglichkeit des Sprunggelenks und zur besseren Durchblutung des Beins und des Fußes werden ausprobiert. Durch konsequentes Training (ca. 15 min. täglich) wird das Gangbild verbessert und so das Risiko von Geschwüren, speziell an den Fußsohlen, reduziert. Mitzubringen sind zwei kleine Handtücher, Tennisball, wenn vorhanden – Übungen erfolgen barfuß! Achtung: Wenn Sie bereits offene Stellen an Beinen oder Füßen haben, können Sie leider nicht teilnehmen!

Kursleitung: Uschi Kilbertus MAS (Health & Fitness), Kosten: € 10,-, inkl. Unterlagen

METAMORPHISCHE METHODE

Dienstag, 05.06.2012, 12.06.2012, 19.06.2012 (3x), 19.00 – 22.00 Uhr (640/318)

Metamorphische Methode bringt uns mit den Prinzipien des Lebens selbst in Kontakt und bietet einen einfachen und ganzheitlichen Weg zur Selbstheilung und Wandlung. Es gibt Energiemuster, die sich in der vorgeburtlichen Phase des Menschen verfestigt haben und eine spätere Entfaltung begrenzen. Durch gezielte Berührungen des Reflexbereiches der Wirbelsäule an Füßen, Händen und Kopf kann man darauf Einfluss nehmen. So wird es möglich, uns zu wandeln von dem, der wir sind, zu dem, der wir sein könnten und im Potential schon sind. Die Metamorphische Methode wird angewendet bei stressbedingten Beschwerden, Anpassungsschwierigkeiten bei Kindern, körperlich und geistig behinderten Menschen, unterstützend bei Schwangerschaft und Geburt, Schick-

salsschlägen, Krankheiten und Sterbebegleitung. **Referentin:** Irmgard Beiskammer, Kosten: € 128,- (€ 90,- für Wiederholerinnen)

BACHBLÜTEN WEITERFÜHREND

Donnerstag, 14.06.2012, 18.30 – 22.00 Uhr (640/320)

„Krankheit ist weder Grausamkeit noch Strafe, sondern einzig und allein ein Korrektiv, ein Werkzeug, dessen sich unsere eigene Seele bedient, um uns auf unsere Fehler hinzuweisen, um uns von größeren Irrtümern zurückzuhalten, um uns daran zu hindern, mehr Schaden anzurichten – und uns auf den Weg der Wahrheit und des Lichts zurückzubringen, von dem wir nie hätten abkommen sollen!“ (Dr. Edward Bach). Erfahrungsaustausch und Wiederholung. Wie kann ich Bachblüten noch verwenden! **Referentin:** Irmgard Beiskammer, Kosten: € 40,- inkl. Unterlagen

STIMMFIT - STIMMIGE PERSÖNLICHKEIT

Freitag, 15.06.2012, 16.00 – 20.00 Uhr (640/349)

Unsere Stimme ist unsere akustische Visitenkarte und ein facettenreiches Instrument, das wir immer bei uns haben. Stets soll es einsatzbereit sein, ohne wirklich darauf vorbereitet zu sein. Wir wollen uns selbst zuhören können, gehört und vor allem auch verstanden werden, was aber häufig durch untrainierten Stimmgebrauch erschwert wird. Die AAP® (Atemrhythmisch Angepasste Phonation) ist ein ganzheitliches, wissenschaftlich fundiertes Konzept, mit dessen Mitteln wir unser stimmliches Ankommen optimieren und für die Gesunderhaltung unserer Stimme sorgen können. Wir begeben uns in diesem AAP® Training auf eine spannende und aufschlussreiche Reise zu den verschiedensten Bereichen unserer Stimme (Haltung, Atmung, Stimme, Artikulation und Intention). Einerseits auf recht heitere Art, andererseits aber sehr effektiv üben und verbessern Sie ihren Stimmklang, ihren Sprechrhythmus und das bewusste Einsetzen von Pausen, partnerorientiertes Sprechen, kurz den optimalen Gebrauch und Einsatz ihrer Stimme. Dieser Workshop richtet sich an alle Frauen und Mädchen, die ihre

Persönlichkeit und ihr Auftreten durch eine klangvolle, sichere Stimme unterstreichen und stärken wollen. **Referentin:** Sabine Trautwein-Gruber, Dipl. Päd., Akademisch geprüfte AAP® Trainerin, www.stimmfit.at, Kosten: € 40,-

HILFE ZUR SELBSTHILFE: „SICH MIT JIN SHIN JYUTSU SELBST HELFEN LERNEN“, THEORIE & ANWENDUNG

Donnerstag, 21.06.2012, 19.30 – 21.30 Uhr (640/342)

Die Lösung der meisten unserer Probleme - egal, ob körperlicher, geistiger oder emotionaler Natur - liegt im wahrsten Sinne in unseren eigenen Händen! Lernen Sie diese einfache Lebenskunst, die uns eigentlich in die Wiege gelegt wurde, wieder kennen und entdecken Sie Ihre wunderbare Wirkung auf Körper, Geist und Seele in unseren drei Modulen:

Modul I, Was Finger erzählen: Wir halten unsere Finger. „Jede Zelle in uns denkt. Es ist unmöglich, den Auswirkungen der eigenen Einstellungen zu entgehen.“ (Mary Burmeister)

Modul II, 05.07.2012, Was Zahlen erzählen: Die Kenntnis der 26 Sicherheitsenergieschlösser auf der linken und rechten Körperhälfte und ihre Bedeutung für Gesundheit und Wohlbefinden.

Modul III, 13.09.2012, Mudras und einfache Hausapotheke: Fingerhaltungen wirken harmonisierend auf unseren Körper, auf unsere Gedanken und Emotionen. **Kursleiterin:** Dr.ⁱⁿ Erika Rokita, Kinesiologin, EFT, Jin-Shin-Jyutsu Praktikerin Kosten: € 58,- gesamt; Kursteile auch unabhängig buchbar: € 21,- pro Kursabend (Mitzubringen: bequeme Kleidung)





und verkostet. Alle kleinen Unpässlichkeiten werden mit Hausmitteln aus dem 35-jährigen Erfahrungsschatz von Frau Postlmayr besprochen. Auf humorvolle, einfache Art werden Sie angeregt, den alten Schätzen der einheimischen Heilkräuteranwendungen wieder Vertrauen zu schenken. Für jedes Leiden wächst ein Heilkraut ganz in Ihrer Nähe. **Referentin:** Karoline Postlmayr, Kräutertexpertin, Kosten: € 2,-

SHIATSU WORKSHOP

**Freitag, 07.09.2012, 15.00 – 19.00 Uhr
(640/322)**

Für alle, die neugierig auf Shiatsu sind und es in seiner Vielfalt kennenlernen und erleben möchten, bietet sich während diesem Workshop die Gelegenheit, einfache aber effiziente Elemente der Shiatsu-Behandlung zu erlernen und ihre Wirkung am eigenen Körper zu erfahren. Sie nehmen dabei in jedem Fall Techniken mit nach Hause, die Sie gleich anwenden können. Während des Workshops kann auf individuelle Beschwerden (Bewegungsapparat, Verdauung, Menstruation/Menopause, ...) eingegangen werden. Teilnehmerinnen erhalten Behandlungssequenzen und arbeiten untereinander. Bitte bequeme Kleidung tragen! Falls Sie Bewegungseinschränkungen haben, bitte bei der Anmeldung mitteilen. **Kursleiterin:** Manuela Buchbauer, Shiatsu-Praktikerin, Kosten: € 25,-

WIE SAG ICH'S MEINEM KINDE – MIT KINDERN ÜBER SEXUALITÄT REDEN!

**Donnerstag, 13.09.2012, 19.00 – 20.30 Uhr
(640/351)**

Tipps und Gesprächshilfen für den gesunden Umgang mit Sexualität - Sexualerziehung geht weit über ein einmaliges Aufklärungsgespräch hinaus. Sie beginnt auch schon lange vor der Pubertät, schließlich sind wir Menschen sexuelle Wesen von Anfang an. Als verantwortungsvolle Eltern wollen Sie sich dieser Aufgabe bestmöglich stellen. Dafür soll der Vortrag Anregung und Unterstützung bieten. Wie und wodurch werden Kinder aufgeklärt?, Häufige Bedenken von Eltern; Wie Sie Eltern werden, die man fragen kann...; Praktische Tipps für

einen unverkrampften Gesprächseinstieg; Was Ihr Kind bis zu welchem Alter wissen sollte; Wie Sie Ihr Kind bestmöglich vor sexuellem Missbrauch schützen. Im Anschluss besteht die Möglichkeit, Fragen zu stellen. **Referentin:** Dagmar K. Raimund, Dipl Sexualpädagogin, Dipl. Lebens- u. Sexualberaterin, Klinische Sexologin
Kosten: € 5,-

HILFE ZUR SELBSTHILFE: „SICH MIT JIN SHIN JYUTSU SELBST HELFEN LERNEN“, THEORIE & ANWENDUNG

**Donnerstag, 13.09.2012, 19.30 – 21.30 Uhr
(640/344)**

Die Lösung der meisten unserer Probleme - egal, ob körperlicher, geistiger oder emotionaler Natur - liegt im wahrsten Sinne in unseren eigenen Händen! Lernen Sie diese einfache Lebenskunst, die uns eigentlich in die Wiege gelegt wurde, wieder kennen und entdecken Sie Ihre wunderbare Wirkung auf Körper, Geist und Seele in unseren drei Modulen: Modul III, Mudras und einfache Hausapotheke: Fingerhaltungen wirken harmonisierend auf unseren Körper, auf unsere Gedanken und Emotionen. **Kursleiterin:** Dr.ⁱⁿ Erika Rokita, Kinesiologin, EFT, Jin-Shin-Jyutsu Praktikerin, Kosten: € 21,- (mitzubringen: bequeme Kleidung)

SELBSTSTÄNDIG UND SELBSTBESTIMMT BIS INS HOHE ALTER

**Dienstag, 18.09.2012, 18.30 – 20.30 Uhr
(640/323)**

Ständig hören wir in den Medien, dass unsere Gesellschaft immer älter wird. Schon heute erkennen wir die Herausforderungen im Bereich der Pflege, des Wohnens und der Alltagsbewältigung, die auf uns zukommen werden. In Zukunft wird es immer wichtiger, über Alternativen zum Heimaufenthalt nachzudenken. Auch für die Angehörigen eines Pflegebedürftigen werden die Kosten stark steigen. Inhalt: Zukunftsperspektiven eines neuen Wohnens und Zusammenlebens; innovative Wohnprojekte aus Österreich, Europa und der Welt; Welche Möglichkeiten gibt es jetzt schon den Alltag selbstbestimmt zu gestalten?; Welche

Hilfen und Förderungen stehen zur Verfügung?; Wo bekomme ich jederzeit Rat und Hilfe?; Wie gestalte ich meinen Lebens- und Wohnbereich in der zweiten Lebenshälfte, um so lange wie möglich selbstbestimmt und selbständig zu bleiben?; Was kann ich tun, um solange wie möglich in den eigenen vier Wänden zu bleiben? **Referentin:** Christa Körner-Schenk, Diplom Gesundheits- und Krankenschwester, Kosten: € 11,-

Bewegung, Tanz und Spaß

„Heiterkeit, körperliche Bewegung und Mäßigkeit sind die besten Ärzte“

Friedrich Melchior Grimm



WECHSELBESCHWERDEN & CO - SPÜRE WAS DU BRAUCHST UM DICH WOHL ZU FÜHLEN!

**Mittwoch, 14.03.2012, 21.03.2012, 28.03.2012,
18.30 – 21.00 Uhr (640/281)**

Frauen ab 40 sind attraktiver und vitaler denn je. Doch es können Hitzewallungen, Stimmungsschwankungen, Menstruationsbeschwerden, nachlassende Attraktivität in manchen Situationen ihre Lebensqualität beeinträchtigen. Durch persönliche Erfahrungen biete ich nun Hilfe zur Selbsthilfe an. Programmpunkte: Tanzen und rhythmische Bewegungselemente; Energie- Atem- und Körperübungen; kraftvoller Beckenboden; Umgang mit persönlichen Gefühlen des Frau-Seins; Körperreisen. **Referentin:** Friederike Hintersteiner, Dipl. Gesundheitstrainerin, Kosten: € 90,-

HILFE ZUR SELBSTHILFE: „SICH MIT JIN SHIN JYUTSU SELBST HELFEN LERNEN“, THEORIE & ANWENDUNG

**Donnerstag, 05.07.2012, 19.30 – 21.30 Uhr
(640/343)**

Die Lösung der meisten unserer Probleme - egal, ob körperlicher, geistiger oder emotionaler Natur - liegt im wahrsten Sinne in unseren eigenen Händen! Lernen Sie diese einfache Lebenskunst, die uns eigentlich in die Wiege gelegt wurde, wieder kennen und entdecken Sie Ihre wunderbare Wirkung auf Körper, Geist und Seele in unseren drei Modulen:

Modul II, Was Zahlen erzählen: Die Kenntnis der 26 Sicherheitsenergieschlösser auf der linken und rechten Körperhälfte und ihre Bedeutung für Gesundheit und Wohlbefinden.

Modul III, 13.09.2012, Mudras und einfache Hausapotheke: Fingerhaltungen wirken harmonisierend auf unseren Körper, auf unsere Gedanken und Emotionen.

Kursleiterin: Dr.ⁱⁿ Erika Rokita, Kinesiologin, EFT, Jin-Shin-Jyutsu Praktikerin, Kosten: € 21,- pro Kursabend (Mitzubringen bequeme Kleidung)

HERBST- UND FRAUENKRÄUTER

**Montag, 03.09.2012, 19.00 – 20.30 Uhr
(640/350)**

An diesem Herbsttag werden wir die frischen, mitgebrachten Heilkräuter von der Buchautorin kennen und verarbeiten lernen. Beste Frauenkräuter und Kräuter zum Kräutersalz machen; wird erklärt



Stärken der tiefen Bauch- und Rückenmuskulatur zur Stabilisierung des Rumpfes und auf die Ausbildung von straffen und schlanken Extremitäten. Das ganzheitliche Trainings-Konzept nach Pilates verbindet Kraft-, Dehn-, Koordinations- und Entspannungsübungen und wird sowohl in der Prävention als auch Rehabilitation eingesetzt. Fortgeschrittene: Pilates Basic 2 ab 30 besuchte Kursstunden **Kursleiterin:** Anita Steinheimer, Dipl. Matwork Pilatetrainerin, Kosten: € 67,-

BODYART™

Montag, 19.03.2012 - 21.05.2012 (9x, außer 09.04.2012), 19.40 – 20.40 Uhr (640/337)

Im bodyART™ Trainingsprinzip steht der Mensch als funktionelle Einheit im Vordergrund. bodyART™ ist ein intensives Ganzkörpertraining und verbindet Elemente aus YOGA, Bewegungstherapie, japanischem DO IN, eigenen Positionen und klassischen Atmungstechniken zu einer Synergie aus Training und Entspannung. Jede Übung (Tätigkeit) ist miteinander verbunden und in sich abgeschlossen ohne Anfang und ohne Ende. Dieser „Flow“ (Bewegungsfluss) ist ein wesentlicher Bestandteil des bodyART™ Trainingsprinzips.

Kursleiterin: Anita Steinheimer, Int. bodyART™ Instructor, Kosten: € 79,-

YOGA – NEUE KRAFTQUELLEN ENTDECKEN

Dienstag, 03.04.2012 – 08.05.2012 (5x, außer 01.05.2012), 17.00 – 18.00 Uhr (640/340)

Klassisches Yoga, Entspannung und mentales Training erlernen und gezielt anwenden.

Kursleiterin: Ulrike Hirschbrich, Gesundheitstrainerin und Trainerin für Erwachsenenbildung

Kosten: € 74,-

INTERKULTURELLES NORDIC WALKING

Mittwoch, 04.04.2012 – 02.05.2012 (5x), 10.00 – 12.00 Uhr (640/352)

Frauen aller Kulturkreise gehen gemeinsam Nordic Walken. Im Vordergrund steht der gemeinsame Spaß an der Bewegung. Treffpunkt beim Frauengesundheitszentrum! **Kursleiterin:** Sevda Schartmüller-Kivrak, Kosten: € 2,- pro Tag

MIT DER FELDENKRAISMETHODE ZU MEHR BEWEGLICHKEIT

Montag, 19.03.2012 – 14.05.2012 (8x, außer 09.04.2012), 17.00 – 18.00 Uhr (640/267)

Einseitige Bewegungen, langes Sitzen und wenig Ausgleich führen auf Dauer sehr oft zu Beschwerden des Bewegungsapparates, vorwiegend zu Rückenschmerzen. Ausgewählte Bewegungs- und Entspannungstechniken der Feldenkraismethode, mit Achtsamkeit ausgeführt, ermöglichen uns körperlich und geistig beweglich zu werden und zu bleiben. Auch Schmerzfreiheit, Wiedererlangen von Bewegungen und mehr Leichtigkeit im Alltag können erreicht werden. **Trainerin:** Petra Eiselsberg, Feldenkrais-Lehrerin, Heilmasseurin, Kosten: € 80,-

PILATES FÜR FORTGESCHRITTENE

Montag, 19.03.2012 - 21.05.2012 (9x, außer 09.04.2012), 18.30 - 19.30 Uhr (640/332)

Pilates unterscheidet sich von vielen anderen Übungsformen durch seinen ganzheitlichen Ansatz. Die Übungs-Palette konzentriert sich auf das

ZUMBA

Donnerstag, 05.04.2012 – 10.05.2012, Freitag 18.05.2012, 25.05.2012, Donnerstag, 31.05.2012, 14.06.2012 (10x), 19:00 – 20:00 Uhr (640/325)

Zumba ist ein Tanzfitnessprogramm zu lateinamerikanischer Musik. Zumba ist für jeden geeignet, macht Spaß, verbessert Ihre Kondition und lässt einen den Stress einfach „wegtanzen“. Die Bewegungen und Schritte sind leicht erlernbar, bei mitreißender Musik bekommen Sie nur gute Laune.

Kursleiterin: Lourdes Arteaga de Nikodem, Zumba Instructor, Kosten: € 80,-

MIT HORMON-YOGA DIE NATÜRLICHE BALANCE IN DEN WECHSELJAHREN FINDEN

Freitag, 06.04.2012 – 25.05.2012 (8x), 09.00 – 10.30 Uhr (640/326)

HORMON-YOGA ist eine ganzheitliche und verjüngende Therapie, die Beschwerden der Wechseljahre wie Hitzewallungen, Schlaflosigkeit, Stress, Depression, usw. stark reduziert. Hormon-Yoga wirkt auf den gesamten Organismus revitalisierend und harmonisierend. Vitalität und Wohlbefinden führen zu einem Lebensgefühl der Freude und Lebendigkeit. **Kursleiterin:** Inge Hochmayr, Dipl. Hormon-Yogalehrerin, Kosten: € 92,-

TANZ & MEDITATION – MEHR SCHWUNG, MEHR LEBENSFREUDE, MEHR BEWEGLICHKEIT!

Mittwoch, 11.04.2012 – 06.06.2012 (8x, außer 25.04.2012), 19.00 – 20.30 Uhr (640/353)

Der Kurs besteht aus mehreren Elementen, die im Prinzip der Ganzheitlichkeit ineinander verwoben werden: Ganzkörperliches fließendes Aufwärmen aller Muskeln und Gelenke, Körperarbeit und gute Haltung, Tanzimprovisationen, Entspannungsübungen und Meditationen. Dadurch entsteht ein positives Körpergefühl und gleichzeitig viel Freude an Bewegung, die abgerundet durch die Meditationen zusammen zu einem sehr angenehmen Ganzen wachsen. Keine Vorkenntnisse erforderlich! **Kursleiterin:** Maria Waldhör, Tanzpädagogin, Körpertherapeutin, Energetikerin

Kosten: € 78,-



KRAV MAGA SELBSTVERTEIDIGUNGSKURS FÜR FRAUEN

Samstag, 05.05.2012, 12.05.2012, 19.05.2012 (3x), 14.00 – 17.00 Uhr (640/355)

Krav Maga baut auf instinktiven und natürlichen Bewegungen und Reflexen auf, die nicht erst langwierig eintrainiert werden müssen, sondern auch unter extremen psychischem Druck schnell abrufbar sind. Das Erlernen unkomplizierter und effektiver Selbstverteidigungstechniken sowie das Wissen um psychologisch richtiges taktisches Vorgehen in Gefahrensituationen, soll Frauen eine realistische Chance in Notsituationen geben. Die Kursteilnehmerinnen lernen, alle zur Verfügung stehenden Mittel einzusetzen und Hemmschwellen zu überwinden. Es gibt auch die Möglichkeit, verschiedenste Gefahrensituationen sehr realitätsnah, d.h. an einem Trainer in kompletter Schutzausrüstung mit voller Kraft, durchzuspielen. Unsere Kurse sind ausschließlich für Frauen und Mädchen ab 15 Jahren! **Kursleiter:** Peter Hutter, Schulleiter Krav Maga Wels; Assistentin Margit Mayrhofer, Kosten: € 70,-



ENTSPANNUNG FÜR KÖRPER & GEIST LEICHT GEMACHT!

**Freitag, 11.05.2012, 16.00 – 20.00 Uhr
(640/356)**

Sie fühlen sich verspannt? Sie wollen endlich wieder glücklich den Alltag genießen? Lernen Sie, dank wissenschaftlichen Erkenntnissen, Kopf- und Bauchintelligenz in zwei Punkten zu verbinden und beginnen Sie, somit die Energie von Ihren unangenehmen Gefühlen und störenden Themen zu transformieren. Ziel: die Entspannung in Körper und Geist wodurch sich alte Muster wie z.B. psychosomatische Beschwerden langfristig lösen können. Die leicht erlernte Entspannungsmethode können Sie ab sofort jederzeit an sich und an anderen anwenden. **Kursleiterin:** DI(FH) Anneliese Unfried, Dipl. Burnout-Prophylaxe Trainerin; Kosten: € 45,-

BECKENBODENGYMNASTIK

**Montag, 21.05.2012; Dienstag, 29.05.2012;
Montag, 04.06., 11.06., 18.06.2012 (5x),
19.00 – 20.00 Uhr (640/330)**

Durch einfache Übungen können Sie einen geschwächten Beckenboden aufbauen und stabilisieren. Ein gesunder Beckenboden lässt uns aufrecht gehen und somit stark und selbstbewusst mit Freude Frau sein. Durch fehlende Kraft kann es zu Harnverlust, Stuhlinkontinenz, Kreuzschmerzen und vieles mehr kommen. Dieser Kurs ist für die, die dem vorbeugen wollen oder wieder mehr Lebensqualität erhalten möchten. **Kursleiterin:** Barbara Mössenböck, Hebamme, Kosten: € 49,-

PILATES FÜR ANFÄNGERINNEN

**Montag, 04.06.2012 - 30.07.2012 (9x),
17.20 - 18.20 Uhr (640/335)**

Pilates unterscheidet sich von vielen anderen Übungsformen durch seinen ganzheitlichen Ansatz. Die Übungs-Palette konzentriert sich auf das Stärken der tiefen Bauch- und Rückenmuskulatur zur Stabilisierung des Rumpfes und auf die Ausbildung von straffen und schlanken Extremitäten. Das ganzheitliche Trainings-Konzept nach Pilates verbindet Kraft-, Dehn-, Koordinations- und Entspannungsübungen und wird sowohl in der Prävention als auch Rehabilitation eingesetzt. Anfängerkurs:

Einführung in die Grundlagen und Prinzipien des Pilates. **Kursleiterin:** Anita Steinheimer, Dipl. Matwork Pilatetrainerin, Kosten: € 67,-

PILATES FÜR FORTGESCHRITTENE

**Montag, 04.06.2012 - 30.07.2012 (9x),
18.30 - 19.30 Uhr (640/333)**

Pilates unterscheidet sich von vielen anderen Übungsformen durch seinen ganzheitlichen Ansatz. Die Übungs-Palette konzentriert sich auf das Stärken der tiefen Bauch- und Rückenmuskulatur zur Stabilisierung des Rumpfes und auf die Ausbildung von straffen und schlanken Extremitäten. Das ganzheitliche Trainings-Konzept nach Pilates verbindet Kraft-, Dehn-, Koordinations- und Entspannungsübungen und wird sowohl in der Prävention als auch Rehabilitation eingesetzt. Fortgeschrittene: Pilates Basic 2 ab 30 besuchte Kursstunden. **Kursleiterin:** Anita Steinheimer, Dipl. Matwork Pilatetrainerin; Kosten: € 67,-

BODYART™

**Montag, 04.06.2012 - 30.07.2012 (9x),
19.40 - 20.40 Uhr (640/338)**

Im bodyART™ Trainingsprinzip steht der Mensch als funktionelle Einheit im Vordergrund. bodyART™ ist ein intensives Ganzkörpertraining und verbindet Elemente aus YOGA, Bewegungstherapie, japanischem DO IN, eigenen Positionen und klassischen Atmungstechniken zu einer Synergie aus Training und Entspannung. Jede Übung (Tätigkeit) ist miteinander verbunden und in sich abgeschlossen ohne Anfang und ohne Ende. Dieser „Flow“ (Bewegungsfluss) ist ein wesentlicher Bestandteil des bodyART™ Trainingsprinzips.

Kursleiterin: Anita Steinheimer, Int. bodyART™ Instructor, Kosten: € 79,-

EINFACH SEIN – ZEIT FÜR KÖRPER UND SEELE

**Mittwoch, 13.06.2012 – 11.07.2012 (5x),
18.30 – 20.00 Uhr (640/357)**

Wir selbst stehen an diesen Abenden im Mittelpunkt unserer Aufmerksamkeit - als Einheit von Körper, Geist und Seele. Wir nehmen uns von Kopf bis Fuß wahr, erleben Ruhe und Bewegung,

vertiefen unser Körperbewusstsein und finden zu Achtsamkeit für uns selbst. Körpermeditationen, Körperselbsterfahrung und Bewegung - mal mit, mal ohne Musik - regen an zum Experimentieren und Nachspüren und helfen uns, ganz „da zu sein“. In Bewegung und Tanz folgen wir unseren eigenen Impulsen, Gefühlen und inneren Bildern und können dabei unseren Körper als Quelle von Kraft und Wohlbefinden erleben. Einfache meditative Tänze machen die Gemeinschaft mit anderen Frauen spürbar und runden die Stunden ab. Jede ist willkommen - Keine Vorkenntnisse nötig! Bitte bequeme Kleidung und dicke Socken mitbringen! **Kursleiterin:** Mag.^a Isabella Gross, Kosten: € 45,-

RUND UM DIE WIRBELSÄULE

**Dienstag, 19.06.2012 – 31.07.2012 (7x),
19.30 – 20.30 Uhr (640/329)**

Herz-Kreislauftraining, Aufwärm- und Lockerungsübungen, Muskelaufbau, Dehnen und Gelenksbehandlung. **Kursleiterin:** Sigrid Haminger, Wirbelsäulentrainerin, Integrative Tanzpädagogik, Kosten: € 52,-

WILDKRÄUTERWANDERUNG- DELIKATESSEN VOR IHRER HAUSTÜR

**Freitag, 22.06.2012, 18.00 – 20.30 Uhr
(640/341)**

Nach der kalten Jahreszeit lechzt unser Körper geradezu nach frischem Grün. Mutter Natur stellt uns – gleich vor unserer Haustür – die beste Povernahrung zur Verfügung. Viele Wildkräuter enthalten wesentlich mehr Vitamine als herkömmliches Gemüse und schmecken zudem köstlich. Bei der Wildkräuterwanderung werden Ihnen einige dieser wertvollen Pflanzen (mit Kochrezepten) vorgestellt und wichtige Hinweise zum richtigen Sammeln gegeben. Treffpunkt wird bei Anmeldung bekannt gegeben. **Leitung:** Dr.ⁱⁿ Erika Rokita, Biologin, Kräuterpädagogin, Kosten: € 13,-

RUND UM DIE WIRBELSÄULE

**Dienstag, 04.09.2012 – 09.10.2012 (6x),
19.30 – 20.30 Uhr (640/328)**

Herz-Kreislauftraining, Aufwärm- und Lockerungsübungen, Muskelaufbau, Dehnen und Ge-

TANZ & MEDITATION – MEHR SCHWUNG, MEHR LEBENSFREUDE, MEHR BEWEG- LICHKEIT!

**Dienstag, 08.05.2012 – 26.06.2012 (8x),
09.00 – 10.30 Uhr (640/354)**

Der Kurs besteht aus mehreren Elementen, die im Prinzip der Ganzheitlichkeit ineinander verwoben werden: Ganzkörperliches fließendes Aufwärmen aller Muskeln und Gelenke, Körperarbeit und gute Haltung, Tanzimprovisationen, Entspannungsübungen und Meditationen. Dadurch entsteht ein positives Körpergefühl und gleichzeitig viel Freude an Bewegung, die abgerundet durch die Meditationen zusammen zu einem sehr angenehmen Ganzen wachsen. Keine Vorkenntnisse erforderlich! **Kursleiterin:** Maria Waldhör, Tanzpädagogin, Körpertherapeutin, Energetikerin, Kosten: € 78,-

RUND UM DIE WIRBELSÄULE

**Dienstag, 08.05.2012 – 12.06.2012 (6x),
19.30 – 20.30 Uhr (640/327)**

Herz-Kreislauftraining, Aufwärm- und Lockerungsübungen, Muskelaufbau, Dehnen und Gelenksbehandlung. **Kursleiterin:** Sigrid Haminger, Wirbelsäulentrainerin, Integrative Tanzpädagogik Kosten: € 45,-

lenksbehandlung. **Kursleiterin:** Sigrid Haminger, Wirbelsäulentrainerin, Integrative Tanzpädagogik
Kosten: € 45,-

BAUCHTANZEN – DIE POESIE DER BEWEGUNG

Donnerstag, 06.09.2012 – 11.10.2012 (6x), 17.30 - 19.00 Uhr (640/345)

Lebensfreude und Vitalität durch die Kraft des orientalischen Tanzes - für Anfängerinnen und leicht Fortgeschrittene. **Kursleiterin:** Petra Kowatsch, Bauchtanz-Lehrerin, Tänzerin und Choreografin der „Orientshow Petra“, Kosten: € 58,-

PILATES FÜR ANFÄNGERINNEN

Montag, 10.09.2012 – 05.11.2012 (9x), 17.20 - 18.20 Uhr (640/336)

Pilates unterscheidet sich von vielen anderen Übungsformen durch seinen ganzheitlichen Ansatz. Die Übungs-Palette konzentriert sich auf das Stärken der tiefen Bauch- und Rückenmuskulatur zur Stabilisierung des Rumpfes und auf die Ausbildung von straffen und schlanken Extremitäten. Das ganzheitliche Trainings-Konzept nach Pilates verbindet Kraft-, Dehn-, Koordinations- und Entspannungsübungen und wird sowohl in der Prävention als auch Rehabilitation eingesetzt. Anfängerkurs: Einführung in die Grundlagen u Prinzipien des Pilates. **Kursleiterin:** Anita Steinheimer, Dipl. Matwork Pilatetrainerin; **Kosten: € 67,-**

PILATES FÜR FORTGESCHRITTENE

Montag, 10.09.2012 – 05.11.2012 (9x), 18.30 - 19.30 Uhr (640/334)

Pilates unterscheidet sich von vielen anderen Übungsformen durch seinen ganzheitlichen Ansatz. Die Übungs-Palette konzentriert sich auf das Stärken der tiefen Bauch- und Rückenmuskulatur zur Stabilisierung des Rumpfes und auf die Ausbildung von straffen und schlanken Extremitäten. Das ganzheitliche Trainings-Konzept nach Pilates verbindet Kraft-, Dehn-, Koordinations- und Entspannungsübungen und wird sowohl in der Prävention als auch Rehabilitation eingesetzt. Fortgeschrittene: Pilates Basic 2 ab 30 besuchte Kursstunden, **Kursleiterin:** Anita Steinheimer, Dipl. Matwork Pilatetrainerin, Kosten: € 67,-

BODYART™

Montag, 10.09.2012 – 05.11.2012 (9x), 19.40 - 20.40 Uhr (640/339)

Im bodyART™ Trainingsprinzip steht der Mensch als funktionelle Einheit im Vordergrund. bodyART™ ist ein intensives Ganzkörpertraining und verbindet Elemente aus YOGA, Bewegungstherapie, japanischem DO IN, eigenen Positionen und klassischen Atmungstechniken zu einer Synergie aus Training und Entspannung. Jede Übung (Tätigkeit) ist miteinander verbunden und in sich abgeschlossen ohne Anfang und ohne Ende. Dieser „Flow“ (Bewegungsfluss) ist ein wesentlicher Bestandteil des bodyART™ Trainingsprinzips.

Kursleiterin: Anita Steinheimer, Int. bodyART™ Instructor, Kosten: € 79,-

BECKENBODENGYMNASTIK

Montag, 24.09.2012 – 22.10.2012 (5x), 19.00 - 20.00 Uhr (640/331)

Durch einfache Übungen können Sie einen geschwächten Beckenboden aufbauen und stabilisieren. Ein gesunder Beckenboden lässt uns aufrecht gehen und somit stark und selbstbewusst mit Freude Frau sein. Durch fehlende Kraft kann es zu Harnverlust, Stuhlinkontinenz, Kreuzschmerzen und vieles mehr kommen. Dieser Kurs ist für die, die dem vorbeugen wollen oder wieder mehr Lebensqualität erhalten möchten. **Kursleiterin:** Barbara Mössenböck, Hebamme, Kosten: € 49,-



Anmeldekarte

Veranstaltung: _____

Termin: _____

Name: _____

Adresse: _____

E-Mail: _____

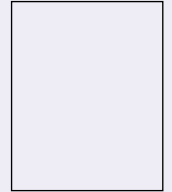
Tel.: _____

Newsletter per mail: ja nein

Kinderbetreuung: ja nein

Datum: _____

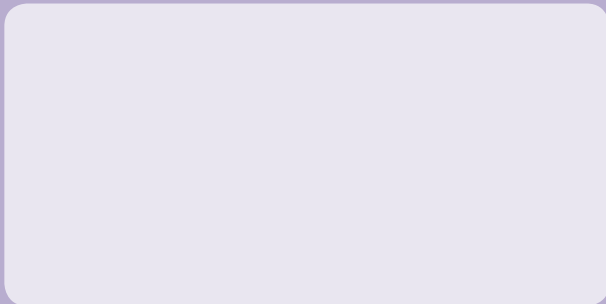
Unterschrift: _____



An das
Frauengesundheitszentrum Wels
Kaiser-Josef-Platz 52/1.Stock
4600 Wels

Die Wohlfühlbank für Frauen

RAIFFEISENBANK WELS
Die Bank für Ihre Zukunft
www.raiffeisenbank-wels.at



Frauengesundheitszentrum Wels

Eine Einrichtung des Vereins für
prophylaktische Gesundheitsarbeit PGA

Kaiser-Josef-Platz 52/1. Stock

4600 Wels

Tel. 07242 / 35 16 86 - 19

Fax 07242 / 35 16 86 - 22

E-Mail: fgz@pga.at

www.fgz.at, www.pga.at

<https://www.facebook.com/fgz.at>