

## „Durchstarten voller Energie – gewusst wie !?“ Workshop mit anschließendem Ausdauertraining

Wir schnüren ein Gesamtpaket! Zuerst gibt es von Ernährungsexpertin und Diätologin Sigrun Wassertheurer Tipps & Tricks zum Thema gesunde Ernährung und von Apothekerin Mag. Barbara Plunger Grundlagen, wie man den Körper unterstützt, um gesund zu bleiben (Theorie und Diskussion). Im zweiten Teil wird anschließend mit Physiotherapeutin Andrea Graßlober richtig geschwitzt.

### „ESSEN UND TRINKEN HÄLT LEIB UND SEELE ZUSAMMEN“

#### **3 Workshops mit Sigrun Wassertheurer zum Thema gesunde Ernährung**

dienstags von 15 – 16 Uhr im Studio Turnhase in Grafendorf

**Teil 1 am 11.4.:** Begriffe und Weisheiten zum Thema Ernährung: Was ist das **Darmmikrobiom**, was bedeutet **Ausgewogenheit**, welcher **Mahlzeitenrhythmus** für die Gewichtsoptimierung?

**Teil 2 am 18.4.:** Vergleiche und Beispiele aus der und für die Praxis: **Nährstoffbedarfsdeckung** wie und womit?

**Teil 3 am 25.4.:** **Mythen und Fakten** zu gesunder Ernährung, Tricks und Tipps zur Umsetzung von gesunden Gewohnheiten im Alltag

### X' SUND BLEIBN – GESUNDHEIT ERHALTEN

#### **3 Workshops mit Barbara Plunger zum Thema Gesundheit**

dienstags von 15 – 16 Uhr im Studio Turnhase in Grafendorf

**Teil 1 am 2.5.:** **Schüssler Salze und Homöopathie**

Hat das tatsächlich eine Wirkung? Wie und warum können uns alternative Heilmethoden unterstützen, um gesund zu bleiben und zu werden.

**Teil 2 am 23.5.:** Gesunder **Schlaf** – Rhythmus ist Leben! Kaum ein Thema ist wichtiger – schlafen und regenerieren.

**Teil 3 am 30.5.:** Frische **Kräuter** und Tees – Detox your body!

Workshop & Kurs  
Gesamtpaket  
€ 42,00

### WALKING WORKOUT

#### **Sanftes gelenkfreundliches Ausdauertraining im Fettverbrennungsbereich – für Anfänger!**

dienstags von 16 – 17 im Studio Turnhase in Grafendorf

**Kursstart: am Dienstag, den 11.04.2023**

**Leitung:** Physiotherapeutin Andrea Graßlober  
**8 Termine** je 60 Minuten

Bitte Turnschuhe mitbringen!

Anmeldung für Workshop und Kurs bei Andrea Graßlober  
Tel. 0676 7104426



# „Gesundheits- und Pflegestammtisch“ mit DGKP Claudia Rathausky M.Ed.

Erfahrungsaustausch, Informationen und Tipps für pflegende Angehörige und Interessierte

Der „Stammtisch“ bietet die Möglichkeit, gemeinsam die Probleme der Pflege zu Hause zu thematisieren, Erfahrungen auszutauschen und fachliche Informationen für diese Tätigkeit zu erhalten. Dieser Pflegestammtisch wird von der diplomierten Krankenschwester und „Community Nurse“ Claudia Rathausky M.Ed. begleitet.

**Donnerstag, 27. April 2023, um 15.00 Uhr, Gemeindeamt Kirchbach**

Für Kaffee und Kuchen ist  
gesorgt – wir freuen uns  
auf Ihre Anmeldung.

Um Anmeldung wird gebeten unter Tel: 0664/1370914 (Frau Rathausky)  
oder 04284/22812 (Gemeindeamt Kirchbach)

Der Gesundheits- und Pflegestammtisch wird künftig jeden letzten Donnerstag im Monat abwechselnd in den Gemeinden Kirchbach, Dellach und Kötschach-Mauthen stattfinden. Die nächsten Termine:

Donnerstag, 25.05.2023, 15 Uhr      Gemeindeamt Kötschach-Mauthen  
Donnerstag, 29.06.2023, 15 Uhr      Gemeindeamt Dellach

## Weitere Kursangebote:

### ☺ „Stabile Mitte“ Beckenbodentraining

ab 13.04.2023 jeden Donnerstag 15 bis 16 Uhr im Studio Turnhase, Grafendorf.  
Anmeldung & Info bei Andrea Graßlober, Tel: 0676/7104426

### ☺ Atemgymnastik im Wald

ab 14.04.2023 jeden Freitag von 9 bis 10  
Uhr, Treffpunkt am Parkplatz beim Kindergarten Gundersheim  
Anmeldung & Info bei Andrea Graßlober, Tel: 0676/7104426

### ☺ INDIAN BALANCE mit der Magie des Waldes

ab 08.05.2023 jeden Montag um 18.00 Uhr mit Treffpunkt am Parkplatz bei der Fischzucht Zerza, Anraun  
Kneipp-Verein, Anmeldung & Info bei Karin Patterer, Tel: 0676/846016300

## Terminavisos: „Frühlingsmarkt 2023 – xsund und regional“

am 6. Mai 2023 beim Freibad in Kirchbach mit vielen Angeboten aus unserer Region.

## Das „ALSOLE-Mobil“

bietet der nicht (mehr) mobilen Bevölkerung der Gemeinden Kirchbach und Dellach die Möglichkeit, Autofahrten zwischen Kötschach-Mauthen und Hermagor unkompliziert und kostengünstig zu erledigen. Ob Arzttermine, Friseurbesuche, Besuche bei Verwandten und Freunden oder Einkäufe: Nutzen und profitieren Sie von unserem Service! Ehrenamtliche ChauffeurInnen aus den beiden Gemeinden sind von Montag bis Freitag in der Zeit von 8 bis 17 Uhr für Sie unterwegs.

Reservierungen für Ihre Fahrten sind vormittags telefonisch im Büro des Sozialvereins ALSOLE unter 04718/301 44 gerne möglich. Wir freuen uns auf Ihren Anruf!

Die Veranstaltungen finden im Rahmen der Initiative „Gesunde Gemeinde“ statt und werden vom Amt der Kärntner Landesregierung - Abteilung 5 Gesundheit und Pflege - finanziell unterstützt.