



Sternwanderung

Herzlich eingeladen sind wieder alle zur Sternwanderung der Gesunden Gemeinde Gallspach.

Dabei werden verschiedene „geführte“ Wanderungen angeboten, die jeweils in ca. 2 Stunden zu erwandern sind.

Eine Familienwanderung, die auch im Kinderwagen befahrbar ist, eine Nordic Walking Strecke, eine Tour zum „reschen“ wandern oder eine gemütliche Wanderung werden angeboten.

Gemeinsamer Start ist am Sonntag, den 4. Oktober 2015 um 14 Uhr am Parkplatz des Naturerlebnisbades.

Nach der Wanderung werden wir den Nachmittag gemeinsam ausklingen lassen.

Ich freue mich auf einen hoffentlich schönen und lustigen Herbsttag. Bei Schlechtwetter wird die Veranstaltung abgesagt.



Auf zahlreiche Teilnahme freut sich
*DI Dr. Peter Rohmoser,
Arbeitskreisleiter.*

Gesundheitsgymnastik

Ab Herbst starten wir wieder mit unserer **Wirbelsäulengymnastik am Vormittag**. Alle sind herzlich dazu eingeladen mitzumachen.

Nach einer kleinen Aufwärmrunde mit schmissiger Musik mobilisieren wir durch gezielte Übungen die verschiedenen Wirbelabschnitte (die Halswirbel, die Brustwirbel und die Lendenwirbel), kräftigen unsere Muskeln, vor allem die tieferliegende Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur. Durch Atem- und Entspannungs- sowie Gleichgewichtsübungen runden wir das Programm ab. Die Gymnastik ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet, auf individuelle Probleme wird eingegangen.

Wo:
im Turnsaal der Volksschule Gallspach

Wann:
Zur Zeit steht der Stundenplan der Volksschule noch nicht fest.

Nähere Informationen:
Christa Gogl, Physiotherapeutin,
Tel: 0664/5119913

„Treffpunkt Tanz“

Komm und tanz mit!

Es geht wieder los, die Sommerpause ist vorbei. In lustiger ungewohnter Atmosphäre tanzen wir

Kreistänze, Blocktänze, Line dance und Tänze aus aller Welt. Bei unserer Art von Tänzen braucht man keine Vorkenntnisse, die Tänze sind leicht zu erlernen und es ist kein Tanzpartner erforderlich. Tanzen ist gesund, es fördert die Konzentration, Reaktion, Beweglichkeit und Koordination, wirkt positiv auf Herz, Kreislauf und Stoffwechsel, trainiert das Gedächtnis und macht jede Menge Spaß.

Wir tanzen ab 21. September jeden Montag von 14.00 bis 15.30 im Seminarraum des Marienheims. Anmeldung ist keine erforderlich, komm einfach vorbei und schau es dir an oder tanz gleich mit.

Nähere Information bei Christa Gogl (Tanzleiterin) Tel.: 0664/5119913



Tanzeinlage bei den Gesundheitstagen 2015.

„Fensterloas“

Nach dem Erfolg im Vorjahr, veranstaltet die Gesunde Gemeinde Gallspach auch heuer wieder „**einen Adventkalender der besonderen Art**“.

Jeden Tag öffnet sich ein neues, beleuchtetes Fenster, um zum Schluss den ganzen Markt in einen lebenden Adventkalender zu verwandeln.

Natürlich gibt es auch wieder gemeinsame „Fensterloasen“ durch den Ort.

Wir bitten, uns Ihre leerstehenden Auslagen zur Verfügung zu stellen, bzw. als Hausbesitzer ein Fenster an ihrem Haus weihnachtlich zu schmücken. Auch freuen wir uns über kreative Köpfe, die sich vorstellen können eine Auslage zu gestalten bzw. die ihre Ideen einbringen möchten.



„Fensterloas“ der Fam. Breslmayr 2014.

Die ersten Vorbesprechungen werden im Oktober sein. Daher würden wir uns sehr freuen, wenn Sie sich **bitte bis spätestens Ende September am Gemeindeamt**, bei Fr. Christine Krempel, melden.



YOGA Therapie

Ein Bewegungskonzept für jedes Alter

Der Yoga Therapie Kurs mit **Fr. Christine Roth** wird im Herbst fortgesetzt.

Kurstermin:

**ab Dienstag, 6. Okt. 2015
(wöchentl., 9 Einheiten á 75 min.), 19:45 Uhr im Bewegungsraum des Kindergartens.**

Kurskosten: €135

Mitzubringen: Turnmatte, bequeme Sportkleidung, Trinkflasche.

Yoga – Therapie. Ein unterstützendes Konzept sowohl für den Bewegungsapparat – ein gesünderer Umgang für die anstrengenden Anforderungen des Alltags und die Möglichkeit den Geist für Essentielleres zu sensibilisieren.

Anmeldungen am Gemeindeamt, bei Fr. Christine Krempf, Tel: 62355-15 oder per Mail: christine.krempf@gallspach.at

ACHTUNG: begrenzte Teilnehmerzahl!

Klangschalenmeditation

Nach der erholsamen Sommerpause freut es mich sehr, ab Oktober wieder für die Gesunde Gemeinde zu Entspannung und Wohlbefinden beizutragen.

Die sehr gut besuchten und geschätzten Klangschalenmeditationen finden nun in regelmäßigen, monatlichen Abständen im Kindergarten Gallspach statt.

Zu den ruhigen und tiefenentspannenden Tönen der Klangschalen werden Sie von mir durch eine Meditation geleitet, wo Sie den Alltag loslassen und Ihre Energiereserven wieder auffüllen können. Außerdem werden Regeneration und Selbstheilungskräfte des Körpers aktiviert.

Wer gerne mehr über meine Arbeit und andere Veranstaltungen erfahren möchte, ist herzlich eingeladen, sich auf meiner Homepage www.wege-zur-kraft.at zu informieren.

Workshops

„Geschenke selber machen“

**Freitag, 20. Nov. 2015
um 15 Uhr
im Gemeinschaftsraum
vom betreuten Wohnen,
Linzerstr. 5**

Balsam, Badesalz, Körperbutter, Duschgel, Cremes, Lippenpflege, ätherische Öle & Duftsteine uvm. Kursbeitrag €15 inkl. Rezepte, Material extra.

„Vegane Naturseifen selber machen“

Mach aus Pflanzenölen und Kräuterzusätzen Deine Körper- und Haarshampoo-seifen selbst! Kursbeitrag €58 inkl.

Material u. ausführlichen Skript

**Samstag, 3. Okt. 2015,
um 15 Uhr (ca. 4 Stunden)
im Gemeinschaftsraum
vom betreuten Wohnen**

**Begrenzte Teilnehmerzahl. Anmeldungen unter aromi@cabltrans.at.
Detailliertes Workshop-Programm:
www.gallspach.at oder www.aromi.at**



Termine: immer Montag um 19.30 Uhr im Bewegungsraum des Kindergarten

12.10.2015

30.11.2015

11.01.2016

Mitzubringen: bequeme Kleidung, kl. Polster, evt. Unterlage und Getränk
Der Unkostenbeitrag beträgt jeweils €8.

Info und Anmeldung: Daniela Lang, 0664/75094855, wegezurkraft@gmail.com

KINDERWORKSHOPS

„Duftige Sachen für Weihnachten“

mit Romana Schörgendorfer

Badesalz, Bade- oder Duschseifen & Körperbutter als Geschenk verpackt

**Freitag, 13. Nov. 2015
um 15 Uhr**

**im Gemeinschaftsraum
vom betreuten Wohnen,
Linzerstr. 5**

Anmeldungen bei Romana Schörgendorfer unter aromi@cabltrans.at

Detailliertes Workshop-Programm:
www.gallspach.at oder www.aromi.at

„Weihnachtsbäckerei“

mit Margit Kogler u. Christine Straßl

Lebkuchen, Kekserl uvm. selber backen, für Kinder ab 8 Jahren.

Am Mittwoch, 18. Nov. 2015 um 14:30 Uhr in der Küche des Kindergartens.

Anmeldungen am Gemeindeamt, bei Fr. Christine Krempf.

Begrenzte Teilnehmerplätze – bitte rasch anmelden!

Äpfel klaben

Der Sozialausschuss der Gemeinde möchte auch heuer wieder den Kindergartenkindern Apfelsaft aus unserer Gemeinde schenken.

Dazu sind alle herzlich eingeladen gemeinsam Äpfel zu klaben.

Wir treffen uns am Samstag, 26.09.2015 um 8:30 Uhr beim Bauhof.

Bitte Kübel mitnehmen.

Ganz wichtig sind natürlich die Äpfel – sollten Sie uns dafür Äpfel zur Verfügung stellen können melden Sie sich bitte am Gemeindeamt, Fr. Bianca Kerschberger, Tel: 62355-10.



Volkstanz trifft „West Coast Swing“

Die „Gesunde Gemeinde“ und die Volkstanzgruppe laden zu einem **besonderen Tanzerlebnis** ein:

Neben den traditionellen Tänzen aus unserer Heimat wollen wir eine Tanzform aus der Westküste Amerikas kennenlernen. Dieser sehr elegante Tanz lebt von weichen, flüssigen Bewegungen und besonderen Drehfiguren. Er kann zu Blues und Swing bis zur aktuellen Hitparade getanzt werden. (www.westcoastswing.at)

An den 6 Abenden stehen Lust an Bewegung, Freude an Begegnung und Geselligkeit, sowie die Leidenschaft zum Tanzen im Mittelpunkt.

Ort: Pfarrsaal Gallspach

Zeit: Donnerstags – 20.00 Uhr:

08.10./15.10./22.10./29.10./05.11/12.11.2015

Kosten: €40,00 pro Person



Information und Anmeldung:

Georg Mallinger, Tel. 07248/62910,
georg.mallinger@aon.at

Workshop

„Trockenfilzen für Erwachsene“

- wir filzen Figuren und Tiere passend zur Winter- und Weihnachtszeit

**am Freitag, 9. Okt. 2015
um 14 Uhr
im Gemeinschaftsraum
vom betreuten Wohnen,
Linzerstr. 5**

Kursbeitrag: € 15 inkl. Filznadeln und Material

Kursleitung: Angela Lindner

Anmeldung am Gemeindeamt,
Fr. Christine Krempl, Tel: 62355-15.
Begrenzte Teilnehmerzahl!



25 Jahre Netzwerk „Gesunde Gemeinde“ in Oberösterreich

Am 15. Juni konnte unser Arbeitskreisleiter DI Dr. Peter Rohrmoser gleich 9 ganz aktive Vertreter der Gesunden Gemeinde Gallspach im tollen Ambiente des **Linzer Musiktheaters** begrüßen. Sicher chauffiert vom Ortschef Bgm. Siegfried Straßl im Bus unseres Marienheimes ging es zu einem unterhaltsamen Abend mit kurzweiligen Reden und einer Lesung von Otto Schenk „Rezepte zum Lachen“.

Als Abschluss konnten wir einen gemütlichen Ausklang bei einem ausgezeichneten Abendbuffet mit vielen bekannten Gesichtern verbringen und unsere tollen Erfahrungen austauschen.



v.l.n.r.: Bgm. Siegfried Straßl (AK Gesunde Gemeinde), Sr. Christofora Scharinger, Inge Straßl (Marienheim), Christl Straßl (Schulküche), Waltraud Heinle, Sonja Spanlang (Marienheim), Hermi Straßmair, Dr. Peter Rohrmoser, Christine Krempl (AK Gesunde Gemeinde), Johanna Kofler (Gesunder Kindergarten).

Besonders gefreut hat unseren AK-Leiter Rohrmoser, dass diesmal Vertreter aller wichtigen Säulen unserer Gesunden Gemeinde dabei waren: des so **aktiven Arbeitskreises, der Gesunden Küche im Kindergarten und der Volksschule sowie unserer Gesunde Küche im Marienheim**, das ja auch die Versorgung der Aktion „Essen auf Rädern“ übernommen hat.

Das Marienheim ist zusätzlich sehr oft beliebter und bewährter Anbieter der Räumlichkeiten für unsere Veranstaltungen.



Wie die Fische

Der Schwimmkurs der Gesunden Gemeinde im Gallspacher Naturerlebnisbad war auch heuer wieder sehr schnell ausgebucht.

Die Sonne schien und das Wasser hatte angenehme Temperaturen, jetzt sind sich die Kinder einig: das Schwimmen ist gar nicht so schwer.

Ein herzliches Dankeschön an dieser Stelle, an die beiden **Schwimmlehrerinnen Silke Griesmayr u. Gerti Reifetschhammer**, die sich wieder bemühten den teilnehmenden Kindern zwischen 5 und 7 Jahren das Schwimmen beizubringen.

Zum Abschluss bekamen die Kinder für ihre Leistungen **von Bürgermeister Siegfried Straßl eine Urkunde** und ein Getränk im Badebuffet „Mambo“ und die **Sparkasse Gallspach sponserte ein Eis**.

Bürgermeister Siegfried Straßl und Rosemarie Ludwig von der Sparkasse, mit den beiden Schwimmlehrerinnen und den Kindern.



Ferienprogramm der Gesunden Gemeinde

Die Gesunde Gemeinde hat sich am Ferienprogramm für Kinder der Gemeinde Gallspach auch heuer wieder beteiligt. Von **Capoeira und Kinderyoga** im Park, über **Duftes zum Schulbeginn** bis hin zum gemeinsamen **Malen, Filzen und Beduften im Marienheim** wurde jede Menge geboten.

Es ist immer wieder erstaunlich, welch wunderbare Bilder von den Kindern und Marienheimbewohnern geschaffen wer-

den. Gemeinsam zu malen erwies sich als ausgesprochen anregend für alle Beteiligten.

Wir möchten uns beim Marienheim ganz herzlich für den bereitgestellten Raum und die Unterstützung bedanken.



Foto: Capoeira im Kurpark.

Hermi Straßmair und Romy Schörgendorfer.

Sonnenblumenrekord in Gallspach

Fam. Wageneder staunt über den Rekord von 4,35 m Höhe! Dank der vielen Sonnenstunden wuchsen die Sonnenblumen heuer prächtig.

Auch Andi Knoll von Ö3 gratulierte zu dem prächtigen Gewächs.

Wer sich Kerne zum Anpflanzen holen möchte, ist Am Wanderweg 7 gerne gesehen.

Dann blüht Gallspach nächstes Jahr noch mehr auf.

Foto v.l.n.r: Sabine Obermayr, Josef u. Helga Wageneder in ihrem „blühenden“ Garten.



Informationen über Veranstaltungen

Wir informieren Sie auch gerne per E-Mail über „Gesunde“ Veranstaltungen des Netzwerks „Gesunde Gemeinde“ bzw. erhalten Sie dann auch Einladungen zu den Stammtischen und Ideen-Treffs.

Jeder, der wissen möchte wie der Arbeitskreis Gesunde Gemeinde funktioniert oder Ideen einbringen möchte, ist gerne gesehen. Wir freuen uns auf neue Gesichter. Melden Sie sich am Gemeindeamt oder schicken Sie eine E-Mail an: christine.krempel@gallspach.at

**Nächster Stammtisch ist am
Freitag, 9. Okt. um 19:30 Uhr
im Cafe Pub s'Gallspacher.**