



SK Gallspach, Sektion Tischtennis

Im Rahmen des Ferienprogrammes der Gemeinde haben heuer wieder viele Kinder an unserem zweitägigen TT-Kurs teilgenommen, und viel Spaß dabei gehabt.



Mit Schulbeginn fängt auch wieder für alle Interessierten das **Tischtennistraining** im Turnsaal der VS Gallspach, **Montag und Freitag ab 19 Uhr**, an.

Für das kommende Meisterschaftsspieljahr, wo wir mit 3 Mannschaften teilnehmen, wurden zusätzlich 2 neue Tische, sowie die neu erforderlichen Plastikbälle angeschafft. Ein herzliches Dankeschön gilt der Gemeinde und allen Sponsoren und Gönnern für die finanzielle Unterstützung dazu.

*Sektionsleiter Schiendorfer Hans,
Tel. 0699 11587577.*

Klangschalenmeditation

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

**Immer Montag um 19.30 Uhr
im Bewegungsraum
des Kindergarten:**

**17.10.2016, 14.11.2016,
12.12.2016**

Mitzubringen: bequeme Kleidung, kl. Polster, evt. Unterlage und Getränk
Der Unkostenbeitrag beträgt jeweils 8€
Info und Anmeldung: Daniela Lang,
0664/75094855, wegezurkraft@gmail.com

„Ein falscher Schritt – HOPPALA“

**Informations-Nachmittag zur
Vermeidung von Stürzen für
unsere ältere Generation.**

**Am 14. Okt. 2016 um 14:30 Uhr
im Marienheim Gallspach.**

Die Linzer Senioren-Theatergruppe „Herbstwind“ wird einen witzig-spritzigen Auftakt zu diesem Thema präsentieren und **Dr. Bert Kiblböck** hält einen Fachvortrag zur Sturzprävention.

Wie und warum es zu Stürzen kommen kann, wie Stürze vermieden werden können und was man tun kann um fit zu bleiben und auf der „sicheren Seite“ zu sein, dies alles erfahren Sie an diesem Nachmittag.

Unkostenbeitrag €5.

Ferienprogramm

Die Gesunde Gemeinde Gallspach beteiligte sich mit vier Veranstaltungen am heurigen Ferienprogramm.



Malen mit Bewohnern des Marienheimes.

Romana Schörgendorfer machte mit den Kindern „Sommerprodukte“ und sorgt für einen „duften Schulbeginn“. Gemeinsam mit Hermine Straßmair und den Bewohnern im Marienheim wurde mit Glasmurmeln gemalt. Ein Töpferkurs sorgte für viel Kreativität und Spaß.

Danke an alle die sich dafür Zeit nehmen unseren Kindern die Ferienzeit sinnvoll zu gestalten und keine Langeweile aufkommen zu lassen.

DI Dr. Peter Rohrmoser, AK-Leiter.

Fensterloas

„Weihnachten in aller Welt“

Die sehr beliebten „Roasen“ sollen die heurige Adventszeit wieder verschönern. Dazu plant die Gesunde Gemeinde einen Adventskalender der besonderen Art.

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

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. ihre Ideen einzubringen.

Die ersten Vorbesprechungen werden bald beginnen. Wir würden uns sehr freuen, wenn Sie sich bis spätestens Ende September am Gemeindeamt, bei Fr. Christine Krempl, melden.



Vorjahresthema: Märchenstraße.

Gut erholt in den Herbst

**Jeden Montag in der Zeit vom
26. Sept. bis 24. Okt. 2016
ab 19:15 bis ca. 20:10**

Entspannungs- sowie Aktivierungskurs
für ein gesundes ICH.

Im Turnsaal des Kindergartens.
Mitzubringen sind Decke, Polster,
Socken sowie bequeme Kleidung.
KEIN Schmuck.

Kosten für 5 Einheiten = 35 Euro
(im Rahmen der Gesunden Gemeinde)

Anmeldungen und Info unter:

Petra Kopf, Dipl. Sozialpädagogin
Dipl. Burnout-Prophylaxetrainerin
Mobil: 0650-625 77 01



Vortrag mit Robert Franz Revolutionär der Naturmedizin

Gesund werden - Gesund bleiben

Am 19.11.2016 um 15 Uhr
im Kursaal.



Der Gesunden Gemeinde ist es gelungen den vielgebuchten Revolutionär Robert Franz für einen Vortrag nach Gallspach zu holen.

Er wird die Wichtigkeit, Bedeutung und Auswirkung von Vitaminen und Spurenelementen auf die Gesundheit des Menschen sehr plakativ und einleuchtend darstellen.

Es ist zu seiner Mission geworden die Menschen aufzuklären und wieder an das alte Wissen über Kräuter, Pflanzen und Naturmittel zu erinnern. Somit kann jeder selbst Verantwortung für seine Gesundheit übernehmen. Er widmet sich intensiv seinen Besuchern und beantwortet ausführlich deren Fragen. Eintritt: €5. Anmeldungen bei Daniela Lang, Tel: 0664/75094855, wegezurkraft@gmail.com

VORANKÜNDIGUNG

Gesundheitstage & Hobbyausstellung 2017

Termin: Samstag, 11. März und
Sonntag, 12. März 2017
im Kursaal

Wenn Sie aktiv an dieser Ausstellung oder mit einem Gesundheitsvortrag/-workshop teilnehmen möchten, bitten wir Sie sich bald möglichst am Gemeindeamt zu melden.

Sternwanderung

Herzliche Einladung zur Sternwanderung der Gesunden Gemeinde Gallspach.

**Gemeinsamer Start ist am
Sonntag, 2. Okt. 2016 um
14 Uhr am Parkplatz
des Naturerlebnisbades.**

Es werden wieder verschiedene geführte Wanderungen angeboten, die jeweils in ca. 2 Stunden zu erwandern sind.

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

Natürlich gibt es anschließend einen gemütlichen Ausklang.

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

*DI Dr. Peter Rohrmoser,
Arbeitskreisleiter.*

„Kekserbacken“

**für Kinder ab 8 Jahren mit
Margit Kogler u. Christine Straßl**

**Am Mittwoch, 16. Nov. 2016
um 14:30 Uhr in der Küche
des Kindergartens.**

Anmeldungen am Gemeindeamt bei Fr. Christine Krempf. Begrenzte Teilnehmerplätze – bitte rasch anmelden!



Die Kinder freuen sich auf die vorweihnachtliche Bäckerei. Die Eltern auf die Kostproben.

Gesundheitsgymnastik

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

Die Gymnastik ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet, auf individuelle Probleme wird eingegangen.

Wo: im Turnsaal der Volksschule
Voraussichtlich turnen wir, wie auch letztes Jahr, **jeweils am Donnerstag um 8.30 Uhr und beginnen am Donnerstag den 22.09.** Die Gymnastik findet im Rahmen der Gesunden Gemeinde statt und ist kostenlos.

Einladung

**zum „Treffpunkt: Tanz“
....die etwas andere Art zu tanzen**

eingeladen sind alle, die Freude an rhythmischer Bewegung, Musik und Geselligkeit haben.



Tanzen ist sehr gesund, es fördert Konzentration, Reaktion, Beweglichkeit und Koordination, wirkt positiv auf Herz, Kreislauf und Stoffwechsel, trainiert das Gedächtnis und macht vor allem jede Menge Spaß.

Wir beginnen mit unseren fröhlichen Tanznachmittagen am Montag, den 26.09. um 14 Uhr im Seminarraum des Marienheims in Gallspach. Sie können aber auch zu einem späteren Zeitpunkt einsteigen. Kommen sie einfach vorbei, schauen sie es sich unverbindlich an, oder tanzen sie gleich mit.

Nähere Informationen zu beiden Veranstaltungen bei Christa Gogl, Tel.Nr. 0664/5119913.