

# Gallspacher

 Gesundheitstage

Hobbyausstellung 

## 23. März und 24. März 2019

Samstag von 11.00 bis 17.00 Uhr

Sonntag von 10.00 bis 17.00 Uhr

### im Kursaal Gallspach

Hauptplatz 8-9, 4713 Gallspach

**EINTRITT FREI**

**Tortenkunst-  
Workshop**



Vorträge

Aktivprogramm

Ausstellungsbereich

Vogelscheuchen-Wettbewerb

mit Gewinnspiel

[www.gallspach.at](http://www.gallspach.at)



Marktgemeinde  
*Luftkurort*  
**Gallspach**  
Sitz des Institut Zelleis



# PROGRAMM

## Samstag, 23. März 2019

11 Uhr	<p><b>Eröffnung</b> durch DI Dr. Peter Rohmoser (AK-Leiter Gesunde Gemeinde) und Walter Doppelbauer (Obmann Kulturausschuss)</p>	Bühne
12.30 Uhr	<p><b>Vorführung: Zumba mit Vivien Szücs</b> Tanzen, schwitzen und den Rhythmus spüren. Der Mix aus Tanz- und Intervalltraining macht nicht nur Spaß, sondern bringt auch die Figur in Topform.</p>	Vorführung Bühne
13 Uhr	<p><b>Vortrag: „Wenn lernen zur Qual wird“ mit Dr. Christian Neuburger</b> Durch Naturpflanzenextrakte, Atmen, Ernährung und Homöopathie und weises Verständnis unsere Kinder unterstützen, damit die Merkfähigkeit, Konzentration und Aufnahmefähigkeit spürbar besser wird und Ängsten entgegen gewirkt wird.</p>	Vortrag Leseraum
13.30 Uhr	<p><b>Vorführung: Kanga Training mit Sarah Plohberger</b> Ein Workout für Frauen nach der Schwangerschaft. Mama wird fit, Baby macht mit und gemeinsam mit anderen Mamis macht's auch noch richtig Spaß!</p>	Vorführung Bühne
14 Uhr	<p><b>Tortenkunst mit Evelyn Stöger Müller Tortensetzen &amp; dekorieren</b> „Baum mit lustigen Früchten“ <b>anschließend Kinderworkshop (ab 6 Jahre, €10)</b> „Früchte mit Gesichtern modellieren“</p>	Vorführung Kinder- workshop Kursaal
14 Uhr	<p><b>Vortrag: „Selbsthilfe durch Akupressur bei verschiedenen Gesundheitsproblemen“ mit Dr. Manfred Reiningger</b> Durch gezielte Stimulation bestimmter Akupunkturpunkte ist es oft möglich, Probleme gesundheitlicher Natur zu lindern. Dabei ist der Denkansatz der Akupunktur/Akupressur oft ein völlig anderer, als seitens der Schulmedizin vertraut. Eine Einführung in die Philosophie dieser traditionellen Therapieform und das Kennenlernen einiger wichtiger Punkte zur Selbsthilfe sollen es Ihnen ermöglichen, z.B. schulmedizinische Therapien dadurch zu unterstützen.</p>	Vortrag Leseraum
15 Uhr	<p><b>Vortrag: „Frauengesundheit bei Jung und Alt“ mit Dr. Andreas Berger</b> Der Vortrag umfasst wichtige Themen der Frauengesundheit: Krebsvorsorge bei Jung und Alt, Schwangerschaft und die Frau im und nach dem Wechsel, wobei vor allem auf die aktuellste Entwicklung eingegangen wird.</p>	Vortrag Leseraum

16 Uhr	<p style="text-align: center;"><b>Vortrag: „Kinderfußgesundheit“ mit Christine Roth</b></p> <p>Was brauchen Kinderfüße? Bewegungsfreiheit - Bodenkontakt - und viele Reize. Mit Fußgymnastik Haltungsschäden entgegenwirken. Übungen zur Ausbildung eines gesunden Fußgewölbes und zur Förderung der Feinmotorik. Fußtraining zur Einbindung in den Alltag.</p>	Vortrag Leseraum
--------	---	---------------------

## P R O G R A M M

### Sonntag, 24. März 2019

10.30 Uhr	<p><b>Kinderworkshop mit Romana Schörgendorfer</b> Badesalz mit ätherischen Ölen zum selber machen (€ 6)</p>	Kinder- workshop Kursaal
12.30 Uhr	<p><b>Workshop: Pop Pilates mit Romana Kliemstein</b> Eine kraftvolle Verschmelzung von Musik, Stärke und Choreografie. Pilates-Übungen werden mit Elementen aus Yoga, Tanz und Cardio-Training zu einer fließenden Choreographie auf der Matte kombiniert.</p>	Workshop Bühne
13 Uhr	<p><b>Vortrag: „Spielraum nach oben: Umgeschulte Linkshändigkeit“ mit Günther Waldenberger</b> In einer rechtshändigen Umgebung ahmen gerade auch geschickte linkshändige Kinder das rechtshändige Agieren nach. Wer mit seiner nicht dominanten Hand schreibt fügt sich einen Schaden zu. Der Vortrag über umgeschulte Linkshändigkeit soll einen „aha Effekt“ auslösen und mehr...</p>	Vortrag Leseraum
13.30 Uhr	<p style="text-align: center;"><b>Vorführung: Junioren-Garde der Narrengilde Gallspach</b></p>	Vorführung Bühne
14 Uhr	<p><b>Vorführung: „Treffpunkt Tanz“ mit Christa Gogl</b> „Tanzen ist Ausdruck von Lebensfreude, Fröhlichkeit und Geselligkeit. Wer regelmäßig tanzt, tut Körper, Geist und Seele etwas Gutes - und das bis ins hohe Alter. Komm und tanz mit uns!</p>	Vorführung Bühne
14 Uhr	<p><b>Dia- und Filmvortrag: „Landl Dieselbrüder - Weltmeister aus Gallspach“</b> Die Landl-Dieselbrüder Josef Schöffner, Andreas Brunner, Christian Schmid und Florian Opelka waren mit ihrem Massey Ferguson 135 Multi Power in Reingers (Niederösterreich) am Start und wurden Weltmeister bei der Oldtimertraktoren Langstrecken WM.</p>	Vortrag Leseraum
14.30 Uhr	<p style="text-align: center;"><b>Tortenkunst mit Evelyn Stöger Müller</b> <b>Figuren und Blumen modellieren</b> <b>anschließend Kinderworkshop (ab 6 Jahre, € 10)</b> „Lustige Cake Pop Gesichter oder Muffins verzieren“</p>	Vorführung Kinder- workshop Kursaal

15 Uhr	<p><b>Vortrag: „Kräuter für die Frauengesundheit“ mit Elisabeth Vogl</b></p> <p>Mit Kräutern durch die unterschiedlichen Phasen des „Frauseins“. Welche Kräuter helfen in welcher Phase und wie können sie angewendet werden.</p>	Vortrag Leseraum
15.30 Uhr	<p><b>Workshop: „Gut bewegt von Kopf bis Fuß“ mit Christine Roth</b></p> <p>Wie man über „Bewegung die im Kopf beginnt“ zu „Entspannten Schultern und einem gelösten Nacken“ kommt oder das „Locker sein stark macht“ und man sich „Jung denken kann“ wird bei diesem Training nach der „Franklin Methode“ am eigenen Körper wahrgenommen und erlebt.</p>	Workshop Bühne
16 Uhr	<p><b>Siegerehrung Vogelscheuchen-Wettbewerb</b></p> <p>durch DI Dr. Peter Rohrmoser (AK-Leiter Gesunde Gemeinde) und Walter Doppelbauer (Obmann Kulturausschuss)</p>	Bühne

## Schnupperbehandlungen im Ausstellungsbereich

### **Cranio Sacrale** (Uli Kaser) ca. 20 min um € 10

Mit sanften Grifftechniken werden Impulse gesetzt, die auf die ganzen Flüssigkeitssysteme, Nerven, Muskeln, Organe, Knochen, Sehnen, Faszien und Gelenke und Energiebahnen wirken. Dabei werden die Selbstheilungskräfte im Körper aktiviert und dadurch körperliche, psychische und energetische Blockaden gelöst. Es wirkt sehr positiv auf Körper, Geist und Seele. Dadurch kannst du dich entspannen und einfach mal los lassen.

### **Indian Head Balance** (Karina Hamminger) ca. 30 min um € 20

Der Kopf schaltet auf Pause und lässt die Gedanken fliegen - bringe Körper, Geist und Seele wieder in Einklang und genieße eine Indian Head Balance zum Kennenlernen oder nimm dir Zeit für eine Körperkerze (€ 10).

### **Massage** (Evelyn Bader) ca. 20 min um € 15

Zum Entspannen - die klassische Rückenmassage - löst Verspannungen, Durchblutung und Zellstoffwechsel werden angeregt, Stress wird abgebaut. Zum Loslassen - die Fußreflexzonenmassage - fördert den Energiefluss im Körper, löst Blockaden und Selbstheilungskräfte werden angeregt

### **Zehenanalyse** (Romana Schörgendorfer & Christine Roth) ca. 15 min um € 15

Erfahre durch die Zehenanalyse über Dein ICH. Nutze die Energien um anzunehmen oder auch bewusst zu verändern. Jeder unserer Zehen symbolisiert eine Energie und wird einer Bedeutung, einem bestimmten Thema zugeordnet.

Finde Antworten wo Energien fließen oder sich stauen. Finde Stärken die vergessen wurden. Gewinne Erkenntnisse wo nicht genutzte Energien stecken.

# AUSSTELLUNGSBEREICH

**Helga Scharinger**

Hanf- und Merinosocken

**Petra Burgstaller**

Schmuck

**Engelbert Penninger**

verzierte Kerzen

**Andrea Rabengruber**

Keramik, Ostereier

**Ulrike Obermair**

bemalte Spanschachteln, bemalte Ostereier,  
Klosterarbeiten

**Josef Murauer**

Holz Deko, Garten-Haus-Hof, Ostern

**Gabi Stafflinger**

Schmuck

**Imkerverein Gallspach**

Bienenprodukte (nur Sonntag)

**Paula Pokorny**

Bienenprodukte

**Josefa Lehner**

Stricksachen, Osterschmuck

**Gerhard Pfoneberger**

60 verschiedene und  
hausgemachte Eiernudeln

**Hildegard Baumberger-Vogetseder**

Hilde's Hundekeksi,  
Ergänzungsfuttermittel für Hunde

**Marjorie Calderon-Reitinger**

Baby- und Kinderbekleidung,  
Happy Little Rain

**Brigitte Weiland**

Jeanstaschen, Polster, Zirben-,  
Lavendel- und Dinkelkissen, LED-Bilder

**Maria Humer**

handbemalte Ostereier

**Johann Aschauer**

Holzarbeiten

**Monika Schediwy**

Leder-Beuteltaschen

**Maria Anzengruber**

verschiedene Alpakaprodukte,  
Socken, Einlagen, Bettdecken,  
Mäntel, Teddybären

**Heidemaria Gschaider**

Lederhosentaschen, Leder-Stofftaschen,  
Patscherl, Schlüsselanhänger mit  
gestrickten Namen, Stoffrucksäcke

**Martina Giorietto**

Keramik Dekorationsartikel

**Optik Aigner**

Hör- und Sehtest (nur Samstag)

**Eva Gruber**

Gesundheits- und Wellnessprodukte  
mit Aloe Vera

**Daniela Lang**

Gesund-Natürlich-Leben,  
Nahrungsergänzungsmittel,  
Bioscan-Messungen, energetische  
Behandlungen, Klangschalen

**Gabriela Vinski -**

**Institut achtsam-bewusst-wertvoll**

Seminare und Kennenlern-Sitzung zur  
Quantenarbeit, Young Living Öle,  
Rostock-Essenzen, Heilsymbole

**Erika Manetzgruber**

Kräuterprodukte für das körperliche  
Wohlbefinden aus dem eigenen  
5000 m<sup>2</sup> großen Kräutergarten

**Romana Schörgendorfer &**

**Christine Roth**

ätherische Öle, Zehenanalyse,  
Pflanzenextrakte, Naturseifen

**Uli Kaser**

Cranio Sacrale

**Dr. Christian Neuburger**

Pflanzenextrakte

**Karina Hamminger**

Indian Head Balance,  
Körperkerzen

**Evelyn Bader**

Massage Schnupperbehandlungen

# Vogelscheuchen- Wettbewerb

Im Zuge der Gesundheitstage & Hobbyausstellung

Privatpersonen, Vereine und  
Hobbybastler können selbstgebastelte  
Vogelscheuchen (in Lebensgröße) am  
**23. und 24. März 2019**  
im Kursaal ausstellen.

Die Vogelscheuchen werden von den  
Besuchern bewertet und  
die drei originellsten bekommen einen  
Preis!



**MACH  
MIT**

Anmeldung und  
weitere Informationen  
am Gemeindeamt Gallspach  
bei Lisa Jahn:  
07248/62355-11 oder

[lisa.jahn@gallspach.at](mailto:lisa.jahn@gallspach.at)