



MARKTGEMEINDE KEMATEN/YBBS

**INFORMATION**

der Bürgermeisterin

zugestellt durch Post.at

Amtliche Nachrichten 1/2011

# *Neujahrsempfang*



Bürgermeisterin  
Juliana Günther und  
Vzbgm. Mag. Walter Lettner  
laden herzlich ein



**13.1.2011**

um  
**19 UHR**

in der Festhalle

- **Rückblick und Ausblick  
auf das Gemeindegesehen**
- **kaltes und warmes Buffet**





Im Rahmen des Projektes „Gesunde Gemeinde“ startet im Frühjahr die 2. Staffel „Bewegung & Ernährung“ des VORSORGEaktiv-Programmes des Landes NÖ in Kematen/Ybbs.

In diesem 6-monatigen Programm werden jeweils max. 15 TeilnehmerInnen von Dr. Manfred Troll, Diätologin Anna Maria Lisikow, Physiotherapeutin Sabine Graf und Sozialgemeinderätin Elke Sladkovsky unterstützt, ihren Lebensstil nachhaltig zu ändern!

Das Programm schließt an eine Vorsorgeuntersuchung an, wo es als „Therapieempfehlung“ vom Arzt vorgeschlagen werden kann. Daraufhin folgt eine 6-monatige Betreuung durch Bewegungs- und ErnährungsexpertInnen. Die TeilnehmerInnen treffen sich wöchentlich mit ihren BetreuerInnen zum gemeinsamen Bewegungs- und Ernährungsprogramm und erhalten Trainingsplätze, Rezepte und Tipps für den Alltag. Das Angebot reicht von Nordic-Walking über leichtes Krafttraining sowie einer Ernährungsberatung mit praktischen Kochkursen zum Erlernen von gesundem Essverhalten. Spaß an der Bewegung und Training in der Gruppe stehen dabei im Vordergrund.

## Präsentation

„Gesunde  
Gemeinde“

am 20.1.2011  
um 19 Uhr

in der  
Festhalle



## INFOABEND YOGA / MEDITATION YOGAKURS mit Michael Kurzbauer

Warum ist Yoga und Meditation in der heutigen Zeit immer wichtiger?  
Michael Kurzbauer, vom Institut Vashala, berichtet warum immer mehr Menschen Yoga und Meditation in der heutigen Zeit praktizieren und stellt dabei die angebotenen Yoga- und Meditationskurse vor.

**Mittwoch 19.1.2011 von 19:30 bis 21:30 Uhr in der Festhalle Kematen**  
**Eintritt: 10 Euro**

**Montag 17.1. - 28.3.2011 jeweils von 19:30 - 21:30 in der Festhalle Kematen**  
**10 Termine: 10er - 120 Euro, 1x - 15 Euro**

Weitere Infos unter Tel.: 0664/4024122 oder unter [www.vashala.at](http://www.vashala.at)