

Zugestellt durch Post.at



Ich

Mein Herz und Ich. Gemeinsam gesund.

Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen



„Gesundheit ist das, was wir morgen ernten, wenn wir heute darauf Acht geben!“ Diesem Grundsatz folgend setzen der Verein „Gesundheitsland Kärnten“, die Initiative „Fit für Österreich“ und die Kärntner Gebietskrankenkasse das erfolgreiche Herz-Kreislauf-Modellprojekt „Mein Herz und Ich. Gemeinsam gesund“ vom „Fonds Gesundes Österreich“ fort.

Als Gesundheitsreferent des Landes ist es mir ein großes Anliegen, dass die BürgerInnen der „Gesunden Gemeinden“, sowie die MitarbeiterInnen der „Gesunden Betriebe“ die Möglichkeit haben, sich aktiv in das Projekt einzubringen. So konnten zahlreiche Ideen in 5 „Gesunden Gemeinden“ zu den Themen Bewegung, Ernährung und seelisches Wohlbefinden realisiert werden.

Ich verspreche gemeinsam mit den Veranstaltern, die KärntnerInnen auch zukünftig bei der Umsetzung eines gesunden Lebensstils zu unterstützen – denn Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen!

Ihr Dr. Peter Kaiser
Gesundheitsreferent des Landes Kärnten

Termine für Mai / Juni auf der Rückseite



Mein Herz und Ich. Gemeinsam gesund.

Völkermarkt – Termine Mai / Juni

Anmeldungen unter 04232 2571 29

Ernährung

„Gesundes Fast food“

„Fast food“ einmal anders – lecker und doch gesund.

Mi 5.5.2010, 18-21 Uhr

(Anmeldung bis 28.04.2010)

Neue Burg

Beitrag: € 3,-

Bewegung

„Wandern“

Bergwanderung mit den Naturfreunden auf den Altberg. Gesamtzeit 5 Stunden.

Sa 1.5.2010, 6.30 Uhr

(Anmeldung bis 27.4.2010

unter 0676 83141701)

Treffpunkt: Parkplatz Strandbadweg,

9100 Völkermarkt

Der Veranstalter übernimmt keine Haftung

„Nordic Walking“

Erlernen der richtigen Technik mit Wolfgang David.

Beginn: **Di 4.5.2010, 18-19.30 Uhr**

(10x, Anmeldung bis 27.4.2010)

Treffpunkt: Schlosswirt, St. Peter am Wallersberg

„Wandern“

Familienwanderung mit den Naturfreunden rund um den Rochusberg. Gesamtzeit ca. 3,5 Stunden.

So 30.5.2010, 8.30 Uhr

(Anmeldung bis 25.5.2010

unter 0676 83141701)

Treffpunkt: Parkplatz Strandbadweg,

9100 Völkermarkt

„Wandern“

Bergwanderung mit den Naturfreunden auf den Kärntner Storschitz. Gesamtzeit ca. 4 Stunden.

Sa 19.6.2010, 7.30 Uhr

(Anmeldung bis 15.6.2010

unter 0676 83141701)

Treffpunkt: Parkplatz Strandbadweg,
9100 Völkermarkt

Seelisches Wohlbefinden

„Seelenpflege im Alltag“

Psychoanalytische Gedanken zum seelischen Wohlbefinden mit Mag. Dr.

Maria Schmidt Leitner MPH, MSc.

Di 11.5.2010, 18 Uhr

Neue Burg

(Hauptplatz 1, 9100 Völkermarkt)

Infonachmittag: „Shiatsu“

Kennenlernen der beruhigenden wie auch belebenden Wirkung des Shiatsu mit Elfriede Slamanig. Anmeldung zu Schnupperstunden möglich.

Fr 28.5.2010, 17-19 Uhr

Stadthaus Völkermarkt (Seniorenräume)

Beitrag: € 2,-

www.gesundheitsland.at www.bummbumm.at

Bitte wenden