

Österreichische Post AG  
Info.Mail Entgelt bezahlt



# Provit aktuell

ZEITSCHRIFT DES VEREINES FÜR GESUNDHEITSVORSORGE UND SOZIALE DIENSTE

PRO-VIT LIEBOCH

NUMMER 69 / 1. QUARTAL 12 / JÄNNER BIS MÄRZ 2012

Telefon: 03136 / 61400-34

E-Mail: [provit-lieboch@aon.at](mailto:provit-lieboch@aon.at)

Internet: [www.lieboch.gv.at](http://www.lieboch.gv.at)



**Frohe Weihnachten und ein glückliches Jahr 2012**

INHALT	SEITE:	INHALT	SEITE:
EDITORIAL .....	2	Beckenboden, Seelenreise, SMP .....	6
19. Silvesterlauf, Turnen, Haltungsturnen...3		Vortrag Venen .....	7
Yoga, treffpunkt Tanz, Menü-Mobil .....	4	Seminare u. Lehrgänge mit R. Pall.....	7
Aktivitätentraining, Entspannungsabende ...5		Anmeldung und Mitgliederverwaltung .....	8

# EDITORIAL

## Sehr geehrte Leserinnen und Leser!

Der heurige November mit dem besonders trockenen Klima ist für uns alle sehr ungewöhnlich.

In unserer Gegend erlebten wir nur nebeliges und feuchtes Wetter, auf den Bergen schien die Sonne.

Trotzdem gibt es Möglichkeiten, dem Nebelwetter etwas Positives abzugewinnen.

Die Gelegenheit bietet sich, besonders in dieser Zeit, für ein bewusstes Leben mit Sport und einer passenden gesunden Ernährung gepaart mit ausreichendem Schlaf, etwas zu tun.

Nicht in Richtung eines übertriebenen Schönheits- oder Schlankheitswahnes sondern ganz konsequent mit täglicher Bewegung und gesunder Ernährung in Richtung „Gesünder Leben“!

Hier ein paar Tipps wie man ab einem Alter von ca. 50 Jahren noch fit bleiben kann.

Mit den sogenannten 7 Regeln lebt man angeblich länger:

- 1) Seien Sie aktiv! Machen Sie regelmäßig Bewegung.
- 2) Achten Sie auf einen normalen Blutdruck z. B. 125 / 80.
- 3) Ist der Cholesterinspiegel erhöht, ist es Zeit, einen Arzt aufzusuchen.
- 4) Ernähren Sie sich gesund, frische Küche, wenig Fett, viele Ballaststoffe.
- 5) Vermeiden Sie Übergewicht!
- 6) Achten Sie darauf, Diabetes rechtzeitig zu erkennen und zu behandeln.
- 7) Verzichten Sie auf Nikotin.

Probieren Sie es einmal aus und Sie werden bald feststellen, dass Sie gesünder durch die kalte Jahreszeit kommen.

***Frohe Weihnachten und ein gesundes neues Jahr  
wünscht Ihnen***



**Ihr Obmann  
Ing. Alois Masarei**

### **Impressum:**

Mitgliederzeitschrift des überparteilichen und unabhängigen Vereines für Gesundheitsvorsorge und Soziale Dienste, Pro-Vit Lieboch  
F.d.l.v.: Ing. Alois Masarei  
Packerstraße 85, 8501 Lieboch  
Telefon-Nr.: 031 36 / 61 4 00 DW 34 Fax: 03136 / 62 0 91  
E-Mail: provit-lieboch@aon.at Internet: [www.lieboch.gv.at](http://www.lieboch.gv.at)

## **19. Liebocher – Silvesterlauf bzw. Silvesterwalk**

Alle Laufsportfreunde, ob **Läufer, Geher** oder **Walker**,  
sind zum Silvesterlauf herzlich eingeladen!

**Termin:** 31.12.2011 um 14 Uhr  
**Ort:** Parkplatz der Firma Bodlos



Gegangen, gewalkt bzw. gelaufen wird ca. eine Stunde lang.  
Zum Abschluss des Jahres ladet der Verein PRO-VIT die Teilnehmer  
zu einem Getränk und einem kurzen Jahresabschluss-Plausch ein.

## **Rhythmisches Turnen und Gymnastik**

mit **Anni Faller**

Auch im neuen Jahr bieten wir wieder unser Fitnesstraining für **JUNG** und **ALT** an.

**Termin:** jeden Donnerstag, ab 12. Jänner 2012 18.00 Uhr

**Ort:** Haus der Musik - Marktplatz

**Unkostenbeitrag für 10 Einheiten:**

€ 18,-- für Mitglieder / € 20,-- für Nichtmitglieder

**Anmeldung:** PRO-VIT Büro 03136 / 61400-34

E-Mail [provit-lieboch@aon.at](mailto:provit-lieboch@aon.at)



Der Verein PRO-VIT übernimmt keine Haftung bei Unfällen.

## **Haltungsturnen in der Volksschule**

**„MACH MIT BEI RÜCKEN-FIT“**

mit **Frau Elisabeth Kollmann-Läßer**  
**Dipl. Physiotherapeutin & Kinesiologin**



Im Vordergrund des Kurses steht das Lernen mit Spaß, der die allgemeine Bewegungsfreude spielerisch fördert sowie Informationen über die Wirbelsäule und Rücken kräftigende Übungen. Die Kinder lernen sich gesund und rückengerecht zu bewegen, denn Kinder brauchen die Bewegung für eine gesunde Körperwahrnehmung und eine davon abhängende gesunde Entwicklung.

Nach schulärztlichen Untersuchungen durch Dr. Roman Artner und Dr. Jan Hörmann werden Haltungsturnkurse von der Volksschule Lieboch in Zusammenarbeit mit dem Verein Pro-Vit angeboten.

Die Ausschreibung dieser Kurse erfolgt direkt über die Volksschule.

**Kurstermine:** ab Jänner 2012 - für Kinder von 6 bis 10 Jahren



# **Chakra – Yoga**

**mit Traude Kassarnig**

Chakra-Yoga ist ein Übungssystem, durch das die **sieben Chakras** gezielt **entwickelt, gestärkt und angeregt** werden können.

Es kommen verschiedene **Entspannungs-, Atem-, Körper- und Meditationstechniken** zur Anwendung.

**Beginn:** 12. Jänner 2012 - jeden Donnerstag

**Vormittagskurs:** 09.00 bis 10.00 Uhr

**Abendkurs:** 19.00 bis 20.00 Uhr

**Kursort:** IGF Lieboch, Packerstr. 128/1, links

**Kosten:** € 72,-- für je 10 Einheiten

Bitte Matte, bequeme Kleidung und eine Decke mitbringen!

**Information und Anmeldung:**

Traude Kassarnig 0660 / 4608890 oder

PRO-VIT Büro 03136 / 61400-34 bzw. [provit-lieboch@aon.at](mailto:provit-lieboch@aon.at)

## treffpunkt: TANZ



...die etwas andere Art zu tanzen

Erfahren Sie die anregende Wirkung der Musik und die Vielfalt der Bewegung in regelmäßigen Tanzstunden. Nähern Sie sich spielerisch neuen Herausforderungen und finden Sie tanzend zu einem positiven Lebensgefühl.

Beim **treffpunkt: TANZ** kommen Menschen zusammen, die Freude an Bewegung, Musik und Geselligkeit haben. Sie können gerne auch alleine kommen.

Tänzerische Erfahrungen sind nicht erforderlich.

- **jeden Dienstag - ab 10. Jänner 2012 - bis Ende Mai**
- **Pfarrsaal Lieboch 15.30 Uhr**
- **einzelne Schnuppereinheit € 6,--**
- **5 Tanzeinheiten (à 90 Minuten) € 25,--**

**Anmeldung + Auskunft:**

Fr. TL Monika Meister 0664 / 30 50 721 – [bewegungsschule@aon.at](mailto:bewegungsschule@aon.at)

Verein Pro-Vit 03136 / 61400-34 – [provit-lieboch@aon.at](mailto:provit-lieboch@aon.at)

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

**Tanzen ab der Lebensmitte**

## „MENÜ - MOBIL“

**Kranke, alte und gebrechliche Personen** können sich um € 6,10 von unseren ehrenamtlichen ZustellerInnen ein reichhaltiges Menü (auch Schonkost) direkt ins Haus bringen lassen. Nähere Informationen im **PRO-VIT Büro 03136 / 61400-34**



# **Aktivitätentraining**

Ein Jubiläum der besonderen Art

## **5 Jahre LIMA Training – Lebensqualität im Alter in der Gemeinde Lieboch**

Am 25. Oktober wurde gefeiert: Seit 5 Jahren finden in der Gemeinde Lieboch LimA-Trainingseinheiten statt. Einige der TeilnehmerInnen (derzeit im Alter zwischen 63 und 90 Jahre) sind schon seit Anfang dabei.

Was ist das Besondere an LimA? LimA ist alltagsorientiert, praktisch und setzt bei den Lebenserfahrungen der einzelnen TeilnehmerInnen an. LimA fördert langfristig nicht nur die **geistige und körperliche Beweglichkeit und Eigenständigkeit**, sondern ermöglicht zudem auch, den immer wieder auftauchenden **Fragen nach dem Lebenssinn** genügend Raum zu geben. Biografisches Erzählen sowie Austausch zu vielen Themen sind auch wichtige Bestandteile.

Zum Feiern waren auch einige TeilnehmerInnen der vergangenen Kurse gekommen. Der Bürgermeister von Lieboch, Herr Rudolf Aichbauer, richtete Grußworte an die Gruppe und gab seiner Freude Ausdruck, dass durch LimA auch Leben in das Gemeindehaus kommt.

Ein geladen war auch das Katholische Bildungswerk, das die LimA-Kurse organisiert und bewirbt und die TrainerInnen ausbildet. Die LimA -Trainerin Tanja Gaßler gab einen Überblick über die Inhalte und Themen der Einheiten, erzählte von Höhepunkten. Einige Übungen, Texte, Lieder und Tänze gaben Einblick in die Vielfalt von LimA. Lustige und auch berührende Erinnerungen wurden durch Erzählungen aufgefrischt und es wurde, wie immer, viel gelacht. Frau Tanja Gaßler, die LimA in der Gemeinde etabliert hat, wurde von Mag. Waltraud Pritz mit einer Urkunde vom Katholischen Bildungswerk für ihre besonderen Verdienste um diese Lima-Gruppe ausgezeichnet. Auch die langjährigen TeilnehmerInnen erhielten Urkunden.

Zum Abschluss gab es Kaffee sowie Torte und bei Gesprächen wurde klar, wie wichtig die LimA – Gruppe für viele geworden ist.

**Allen ein gesegnetes Weihnachtsfest sowie ein gesundes, bewegtes Neues Jahr!**

**Vitalassistentin Tanja Gaßler, Tel. 0664 / 311 61 21**

*Wir treffen uns dienstags ab 13.30 Uhr - im Medienraum der Gemeinde Lieboch.*

*Termine: 10. und 31. Jänner 2012, 14. und 28. Februar 2012 sowie 13. und 27. März 2012*



Sandra Schirgi

Dipl. Entspannungstrainer



[www.oase-lebenskraft.at](http://www.oase-lebenskraft.at)

## **Monatliche Entspannungsabende**

Um Ihrem Körper, Geist und Seele regelmäßig Ruhe und bewusste Entspannung zu schenken, biete ich **jeden 1. Dienstag im Monat** einen Entspannungsabend an!

**Beginn: Dienstag, 7. Februar 2012 – 19 Uhr**

**Ort: Rotes Kreuz Lieboch**

**Preis: € 8,-- pro Abend**

**Es wäre sehr nett, wenn Sie sich 2 - 3 Tage vorher anmelden würden!**

Ein Einstieg ist jederzeit möglich!

**Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Matte, Decke und Polster**

**Info und Anmeldung: Sandra Schirgi 0664 / 54 96 095 [sandraschirgi@aon.at](mailto:sandraschirgi@aon.at)  
Pro-Vit 03136 / 61400-34 [provit-lieboch@aon.at](mailto:provit-lieboch@aon.at)**

## **Beckenboden – Die Kraft aus der Mitte**

mit **Barbara Neumann**

*Beckenboden-Instruktorin, Stress- und Burnout-Prävention,  
Gesundheitsbegleiterin i.A, Energiearbeit*

Ein gesunder Beckenboden ist **von großer Bedeutung für unser körperliches und seelisches Wohlbefinden**. Durch einen aktiven Beckenboden sind die entsprechenden Organe wie Blase und Gebärmutter gut gestützt.

Es werden auch die **Atmung und unsere aufrechte Haltung** gefördert.  
Die fünf Abende dienen der **Vorbeugung** - sowohl für **Frauen** als auch für **Männer**.

**Beginn:** **Mittwoch, 25. Jänner 2012 - 19.00 Uhr**  
**6 x 1 Stunde (am ersten Abend 1,5 Stunden)**

**Ort:** **IGF Lieboch, Packerstr. 128/1, links**

**Kosten:** **€ 63,- inkl. einer Beckenbodenübungs-CD**

**Mitzubringen:** **bequeme Kleidung, Matte u. Handtuch**

**Anmeldung:** **Barbara Neumann 03137 / 2355 [barbara.neumann@aon.at](mailto:barbara.neumann@aon.at)**  
**Pro-Vit 03136 / 61400-34 [provit-lieboch@aon.at](mailto:provit-lieboch@aon.at)**

**Ab 5 Personen wäre auch ein Vormittagskurs möglich!**



***Traude Kassarnig***  
**Bowen practitioner**  
**Nuad practitioner**  
**Aurareading**

**div. Workshops – Impulse zur  
Selbsthilfe für Körper, Geist und Seele**

### ***Thema: Seelenreise***

**Beginn:** **16. Jänner 2012**  
**14-tägig - montags, 19.30 bis 21.30 Uhr**

**Beitrag:** **€ 20,- pro Montag**

**Ort:** **IGF Lieboch, Packerstraße 128/1, links**  
*Bitte telefonisch anmelden!*

**Information und Anmeldung:** **Traude Kassarnig 0660 / 460 88 90**  
**Verein PRO-VIT 03136 / 61400-34 bzw. [provit-lieboch@aon.at](mailto:provit-lieboch@aon.at)**



### **SMP – Hauskrankenpflege Lieboch**

**Wenn Sie Rat und Hilfe brauchen, rufen Sie uns an!**

**DGKS Roswitha Possert berät Sie gerne: 03136 / 61400-37 (Mo. – Fr. von 11 – 12 Uhr)**

## Einladung zum Vortrag

# „Gesunde Venen – Gesunde Beine“

Wodurch entstehen Krampfadern?

Wie können Krampfadern und Besenreiser auch ohne operativen Eingriff entfernt werden?

Was kann ich selbst für meine Beine tun?

**Dienstag, 28. Februar 2012      19.00 Uhr      Eintritt frei!**  
**Haus der Musik, Marktplatz**

**Vortragender: Dr. med. univ. Bernhard Grassler**  
Spezialist auf dem Gebiet der modernen Venenbehandlung



## Seminare und Lehrgänge      Frühjahr 2012

**Modul I**      **Neue Therapien mit Bachblüten I**  
11.02. und 12.02.2012 oder      wöchentlich ab      13.02.2012  
Kosten: € 160,--

**Modul II**      **Neue Therapien mit Bachblüten II**  
03.03. und 04.03.2012 oder      wöchentlich ab      16.04.2012  
Kosten: € 160,--

**Modul III**      **Ausbildung in der Energiearbeit mit Farblicht**  
14.04. und 15.04.2012 oder      wöchentlich ab      15.03.2012  
In diesem Seminar erlernen Sie die Grundkenntnisse für die Arbeit mit Farblicht. Nach einem theoretischen Teil wird unser Hauptaugenmerk im Erlernen und Üben der einzelnen Methoden liegen.  
Kosten: € 160,--

**1jähriger Lehrgang für**  
**Spirituelle Astrologie wöchentlich**      **ab März 2012**

In diesem Lehrgang erlernen Sie die Grundlagen der Astrologie anhand ihrer eigenen Radix. Das Horoskop dient dazu, uns unserer Stärken, Fähigkeiten und Lernaufgaben bewusst zu werden und vor allem aber auch unser Seelenziel zu erkennen und zu verwirklichen.  
Kosten: wöchentlich (à 2 Std.) € 72,-- / Monat,      14-tägig (à 3 Std.) € 54,-- / Monat

Bitte um rechtzeitige Anmeldung, begrenzte Teilnehmeranzahl mit max. 4 Personen      Module sind auch getrennt buchbar!

**ANMELDUNG** unter 0664 / 425 93 58 oder [romana.pall@aon.at](mailto:romana.pall@aon.at)  
**ORT:** IGF Seminarraum, Packerstraße 128, Tür II, 8501 Lieboch

## Mitgliederverwaltung und Vereinszeitung

Persönlich erreichen Sie uns jeden **Dienstag** und **Freitag** zwischen **9 - 12 Uhr**.  
Rufen Sie bei Bedarf an. Sie werden verlässlich zurückgerufen.  
Als Mitglied erhalten Sie neben verbilligtem Zugang zu unseren Veranstaltungen auch  
**4-mal jährlich** unsere Vereinszeitschrift **PRO-VIT aktuell**.

**Unterstützen Sie uns und werden Sie Mitglied.**

**Unser Mitgliedsbeitrag beträgt EUR 15,--**

✂.....✂.....✂.....✂.....✂.....✂.....✂.....✂.....✂.....✂.....✂.....✂.....

Bitte ausschneiden und an PRO-VIT, Packerstraße 85, 8501 Lieboch senden.

### Beitrittserklärung

Name: .....

Adresse: .....

.....

Telefon: .....

Ich bin bereit, dem Verein „PRO-VIT“ als Mitglied beizutreten.

Datum: ..... Unterschrift: .....

✂.....✂.....✂.....✂.....✂.....✂.....✂.....✂.....✂.....✂.....✂.....

Bitte ausschneiden und an PRO-VIT, Packerstraße 85, 8501 Lieboch senden  
oder per E-Mail [provit-lieboch@aon.at](mailto:provit-lieboch@aon.at) anmelden.

### Anmeldung

Ich melde mich zu folgender(n) Veranstaltung(en) an:

Rhythmisches Turnen u. Gymnastik

Chakra-Yoga

treffpunkt: Tanz

Monatliche Entspannungsabende

Beckenboden Kurs

Workshop Seelenreise

Bachblüten I

Bachblüten II

Energiearbeit mit Farblicht

Spirituelle Astrologie

Name: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_ Mitglied  ja  nein

Unterschrift: \_\_\_\_\_

**Anmerkung: Für die Email-Anmeldung bitte die oben genannten Anmeldungsdaten bekannt geben.**