

# INFORMATION



des Bürgermeisters der  
Marktgemeinde St. Andrä-Wördern

E-Mail: [post@staw.at](mailto:post@staw.at) · Homepage: [www.staw.at](http://www.staw.at) · Nr. 8/2009 · Sept. 2009  
E-Mail: [Alfred.Stachelberger@staw.at](mailto:Alfred.Stachelberger@staw.at)



Bgm. Alfred Stachelberger

**XundHeit!**

Bewegung · Wellness · Ernährung · Entspannung · Beratung · Gesundheit

## 4. XUNDHEITSTAG

In der Informatik-Hauptschule St. Andrä-Wördern, Greifensteiner Straße 33

19. September 2009  
16.00 bis 20.00 Uhr

- Lassen Sie sich beraten und bewegen
- Schnuppern Sie Pilates und Bauchtanzen
- Kommen Sie mit Ihrem Fahrrad und radeln Sie sich gesund
- Testen Sie Fahrradanhänger zum Einkaufen
- Gewinnen Sie ein Xundheits-Fahrrad bei unserem Quiz

# Xundheit!



**Alfred Stachelberger**  
Bürgermeister  
der Marktgemeinde  
St. Andrä-wördern

Liebe Mitbürgerin, lieber Mitbürger !

Die Gesunde Gemeinde St. Andrä-Wördern möchte durch viele Veranstaltungen und Workshops wichtige Tipps für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden geben.

Nun findet bereits der „4. Xundheitstag“ am Samstag, dem 19. 9. 2009 von 16.00 bis 20.00 Uhr, wieder in unserer Informatik-Hauptschule, statt.

Unter dem Motto „*Bewegung, Entspannung – bewegte Entspannung*“ bieten zahlreiche Aussteller wieder eine Fülle von wichtigen und nützlichen Anregungen für eine gesunde Lebensweise.

An dieser Stelle möchte ich allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der Gesunden Gemeinde für ihren Einsatz und die Vorbereitung dieses wichtigen Tages mit seinem umfassenden Programm danken.

Herzlichen Dank auch an alle Aussteller für ihre Unterstützung der Gesunden Gemeinde durch ihr Fachwissen.

Ein Höhepunkt dieser Veranstaltung wird sicher die Vorstellung des prämierten Projekts der Fahrradanhänger sein bzw. die Verlosung eines Xundheit-Fahrrades, zur Verfügung gestellt von „UP-Cycles – Trittwerk“, gespendet von der Gesunden Gemeinde.

Da auch der RADLrekordTAG am 19. 9. 2009 stattfindet, lade ich Sie, liebe Mitbürgerin, lieber Mitbürger, herzlich ein, den „4. Xundheitstag“ mit dem Fahrrad zu besuchen und von dem umfangreichen Informationsangebot Gebrauch zu machen.

Alfred Stachelberger  
Bürgermeister



## Manuela MIEDLER präsentiert ihr Buch **WEGE VOM SCHATTEN ZUM LICHT**

Ein Buch für Betroffene, Angehörige und HelferInnen, die auf der Suche nach ihren einzigartigen individuellen Wegen von der Diagnose Krebs zu neuer Lebensfreude sind.



## **BÜCHERTAUSCH – BÜCHERTREFF**

*Schmökern Sie und tauschen Sie nach Lust und Laune!*

# Xundheit!

## Gesundheitsstraße Gesundheitsvorsorge



### NÖ Volkshilfe

Blutzucker-, Blutdruck-Messung  
Beratung über Hauskrankenpflege

### HOLZMANN - Optik

Gratis-Sehtest, Aktion Gleitsichtglas und  
Sonnenbrille

### APOTHEKE zum Hl. Andreas

Cholesterinmessung - Lungenfunktionskontrolle

### VEREIN KOPF INBALANCE

Alltag der Betreuungspersonen  
durch Berater erleichtern

### GESUNDES NÖ

Küchenexperimente - Fett- und Zuckerstation

### RAUCHER-Beratung – Birgit Götz

Entwöhnung - Wege zum Erfolg – Infos für Raucher  
UND Nichtraucher!

### SOZIALBERATUNG

Dr. Walter Wotzel berät über  
Pflegegeld, Pension, Sozialhilfe usw.

### DERMATOLOGISCHE UNTERSUCHUNG

Ein Hautarzt untersucht Ihre Muttermale



# XundHeit!

## Ernährung



### VOLLKORN-PIZZA-Stadl

*Ernährung ist nicht das Höchste im Leben, aber sie ist der Nährboden, auf dem das Höchste gedeihen oder verderben kann - Fam. Taborsky*

### Angela KREMLITZKA

*Bachblütenberatung*

### GLYX4YOU – Michaela Haunold

*Ernährungswerkstätte als Betreuungsmodell*

### HPREISS Wasser

### international – Michaela Stadler

*Test und Beratung*

### Burgi Franer – ALOE VERA

*und Bienenprodukte von Forever*

### WELLNESSCOACHING - Firma Mayer

*Körperanalyse*

### PRONTO BIO – Mag. Feistauer

*Effektive Mikroorganismen für den Alltag, Naturseifen, Kupfergeräte*

## Mentales Gesundsein

## Wohl- befinden



### BIORESONANZ Sylvia Cserer

*Austesten mit Bioresonanz auf Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten, Pollenallergien  
Mykotherapie - Heilen mit Pilzen nach TCM*

### WENDEPUNKT – Mag. Ulrike

### Anzengruber-Wohlfahrter

*Klangmassage, personenzentrierte Psychotherapie  
und expressive Kunsttherapie*

### LEBENSRAUMDESIGN -

### Claudia und Andreas Mann

*Energetische Raum-, Büro- und Gartengestaltung  
nach Feng Shui, Harmonisierung von Räumen*

### ENERGIE-STRÖMEN

### Mag. pharm. Christina Mürwald

*Reisen in das Innere des Körpers, ! „Herz zu Herz-Massage“, Lebens-, Paar- und Sexualberatung*

### MERIDIAN-BALANCE – Gertraud Demmer

*TCM - traditionelle chinesische Medizin*

### WOHNEN & SCHENKEN – Susanne

### Kittinger

*Persönliche Beratung für Ihre Wohnträume,  
Geschenke und Teeboutique - Tischlerei, Möbelhandel*

### LUDWIG KRENN – gesunde Sitzmöbel

*Das Problem Sitzen und die Antwort aus der  
Möbelindustrie*

# XundHeit!

## TRAININGSCOMPANY

*Edith Franziska Hollenstein und  
Mag. Regina Blondiau-Köhler  
Pilates, Reiki, Stimm- und Atemschule*

## FITNESS – DI Reema Bista

*Training für Körper, Geist und Seele*

## SUCCESS TRAINING – Brigitte Daniel

*Kommunikations-Mental-Erfolgstraining,  
Rhetorik-Körpersprache-Persönlichkeitsbildung*

## MEDIATION – Brunner-Handl

*Vermittlung in Konflikten, Beratung,  
Lebensberatung-Begleitung-Unterstützung*

## GLOBALTRAINING

*Gabriele Wessely-Golda: Kommunikation, Konflikt  
und Stresstraining*

## BAUCHTANZ – Doris Rehberg

*Der Tanz regt unsere Atmung an und steigert  
unser Wohlbefinden.*

## PHYSIOTHERAPIE und CRANIO- SACRALTHERAPIE

*Ellen Rockenbauer & Christine Hülmbauer*

## SHIATSU Lehnergasse 17 – Marianne Prebio

*Wohlbefinden durch sanften Druck,  
Schnupperbehandlung*

## RAINDROP Energetik Helmut Schmid

*Energiebalance, Rückenentspannung mit hoch-  
wertigen ätherischen Ölen, auch als  
Nahrungsergänzung*

## Sanfte Bewegung

## Entspannungs- techniken



## Kinder und Jugend

### SPIELRAUM Evelyn Pöhl, Lehnergasse 17

*SpielRaum für freies Spiel und Bewegung - Für  
Eltern mit ihren Kindern, die sich eine Begleitung  
auf ihrem gemeinsamen Weg wünschen*

### KINDERFREUNDE St. Andrä-Wördern

*Betreuung, Spielen*

### Klettern auf dem KLETTERMOBIL

*Zeigt eure Geschicklichkeit, gesichert und unter  
professioneller Anleitung*

# XundHeit!

## SPORT



### SPORTUNION St. Andrä-Wördern

*Spaß an der Bewegung  
von 1-99 Jahre,  
vom Freizeitsport bis  
Spitzensport*

*Pilates, Wandern, Skifahren,  
Tanzen, Tennis, Tischtennis,  
Turnen, Volleyball*

### ZIG-ZAG Fitness-Studio

*Körperfettmessung  
Mobile Wellness- bzw.  
Energimassage*

### UP-CYCLES - TRITTWERK

*Alles rund ums Fahrrad*

### STEFAN NOVAK

*Treffpunkt Hauptschule  
wir radln Kinder zum  
Kindergarten - wir radln zum  
Einkaufen - wir radln zum Baden  
- wir radln zu Freunden -*



### IMPRESSUM

**Herausgeber und Verleger:**  
Gesunde Gemeinde St. Andrä-Wördern.  
**Für den Inhalt verantwortlich:**  
Bürgermeister Alfred Stachelberger und  
der Arbeitskreis Gesunde Gemeinde  
3423 St. Andrä-Wördern, Altgasse 30.  
**Verlagspostamt und Verlagsort:**  
3423 St. Andrä-Wördern.  
**Druck:** Druckerei Berger, Horn

# XundHeit!

## XundHeit!s QUIZ



Symbolfoto!

19.00 Uhr

Verlosung der  
zahlreichen Preise

1. Preis:

*Ein Fahrrad der  
Fa.UP-Cycles – Trittwerk.  
Gespendet von der  
Gesunden Gemeinde  
St. Andrä-Wördern*



# X und Heit!

## PROGRAMM

- 16.00 Uhr: Eröffnung durch Bgm. Alfred Stachelberger  
16.15 Uhr: Vorführung von Bauch- und Jazztanz durch Schülerinnen der Informatik-Hauptschule St. Andrä-Wördern  
16.30 Uhr: Workshop Ernährungswerkstatt für Kinder - „Vom Korn zur Flocke“  
16.30 Uhr: Pilates für 50+  
17.00 Uhr: Eintreffen und Vorstellung der Fahrradanhänger, Preisübergabe. Übergabe des 51. Radanhängers an Bgm. Alfred Stachelberger  
17.30 Uhr: Bauchtanzen für alle – Frauen, Männer, Kinder, Junge und Alte  
18.15 Uhr: Kinesiologische Übungen für mehr Energie  
19.00 Uhr: Tombola und Preisverlosung

Durchgehend Kinderbetreuung, Klettern am Klettermobil, Radfahren u.v.m.

*Für Speis und Trank ist ausreichend gesorgt!*

Wir danken unseren Sponsoren  
und allen Mitwirkenden!



apotheke  
zum heiligen  
andreas



ELLEN ROCKENBAUER  
Craniosacraltherapeutin  
Physiotherapeutin

Praxis:  
Greifensteinerstr. 23/2  
3423 St. Andrä - Wördern

Anmeldung: 02242 / 33481  
e-mail: ellenrockenbauer@oon.at



CHRISTINE HÜLMBAUER  
Physiotherapeutin  
Greifensteiner Straße 23  
3423 St. Andrä-Wördern  
Tel. 0664/73759964  
E-Mail: christine.huelmbauer@gmx.at

