

g<sup>+</sup>esundes  
Lingenau

Frühling 2016





Gesundheit bekommt  
man nicht im Handel,  
sondern durch den  
Lebenswandel.

Sebastian Kneipp



Liebe Lingenauerinnen  
und Lingenauer,  
liebe gesundheitsbewusste  
Bürgerinnen und Bürger,

auch in diesem Frühjahr wollen wir mit unserem Gesundes-Lingenau-Folder auf die verschiedensten Möglichkeiten hinweisen, wie wir uns über Gesundheit informieren können, welche Kurse angeboten werden und welche Veranstaltungen sich mit diesem Thema auseinandersetzen.

Der Folder ist jedoch längst nicht vollständig, immer wieder kommen weitere Veranstaltungen hinzu. Daher lohnt sich gelegentlich ein Blick auf unsere Homepage [www.gesundes-lingenau.at](http://www.gesundes-lingenau.at) oder in das Gemeindeblatt. Auch dort werden die Angebote unserer Gesundheitsanbieter publik gemacht und auf die aktuellsten Veranstaltungen hingewiesen.

Ob ein Vortrag besucht, an einem Kurs teilgenommen oder einfach nur im Gespräch mit Anderen Gesundheit zum The-

ma gemacht wird, wir freuen uns, wenn wir hiermit dazu beitragen können, dass das Gesundheitsbewusstsein wächst.

Viele Vortragende, Vereine, Kursleiter usw. haben sich auch für dieses Frühjahr die Mühe gemacht, ein abwechslungsreiches und interessantes Programm zusammenzustellen und freuen sich über jeden Besuch.

Wir laden daher ALLE ganz herzlich ein, die gebotenen Möglichkeiten wahrzunehmen und seiner Gesundheit etwas Gutes zu tun.

Annette Sohler  
Bürgermeisterin



## Gesundheit Projekte



### Fahrrad Wettbewerb 2016

Im vergangenen Jahr haben in Vorarlberg über 10.557 Personen eindrucksvolle 8,3 Millionen Kilometer auf dem Rad zurückgelegt.

### Einfach anmelden, losradeln und gewinnen

Keine Rekordleistungen, sondern die gesunde Bewegung im Alltag steht im Mittelpunkt des Fahrrad-Wettbewerbs. Wer im Zeitraum vom 18. März bis 30. September 2016 mehr als 100 Kilometer radelt, nimmt bereits an unserer Verlosung von Käsesträußengutscheinen teil. Eine App für Smartphones erleichtert die Kilometererfassung und erhöht den Spaßfaktor! Sowohl zum eigenen Ansporn wie im Wettbewerb unter Freunden und Kollegen, geben die geradelten Kilometer interessante Aufschlüsse. Wer kein Smartphone benutzt, kann die Internetplattform verwenden oder die geradelten Kilometer am Ende des Wettbewerbs telefonisch bei uns im Gemeindeamt bekannt geben.

### Gesunde Bewegung

Wer regelmäßig in die Pedale tritt, senkt sein Herzinfarkttrisiko um 50 % und spart zudem Abgase und Spritkosten. Radler sind im Schnitt um 1,3 Tage pro Jahr weniger im Krankenstand als nicht radelnde Kollegen, errechnet der VCÖ. Wer beim Fahrrad Wettbewerb mitmacht, gewinnt somit mehrfach.

### Anmeldungen und weitere Informationen

unter [www.fahrradwettbewerb.at](http://www.fahrradwettbewerb.at) oder beim Gemeindeamt, Carmen Steurer, T 05513/6464-11, E [gemeinde@lingenau.at](mailto:gemeinde@lingenau.at)

### Gsundling

#### - das gesunde Brot, das schmeckt und lange sättigt

Bei unserem neuen Brot „Gsundling“ haben wir ausgesuchte Zutaten in einem ausgewogenen Verhältnis zu einem besonderen Brot „komponiert“.

Unser Ziel war es, möglichst viele günstige Eigenschaften wie guten Geschmack, lange Frischhaltung sowie einen hohen Gehalt an wertvollen Stoffen in einem Brot zu vereinen.

Der Gsundling besteht zu 50 % aus selbst gemahlenem Vollkorngetreide (Mehlanteil) und weist deshalb einen besonders hohen Gehalt an gesunden Inhaltsstoffen auf – von Ballaststoffen, über Mineralien bis zu den B-Vitaminen. Es hält zudem länger satt, regt die Verdauung an und wirkt sich günstig auf den Blutzuckerspiegel aus.

### Zutaten:

Dinkelvollkornmehl, Roggenvollkornmehl, Weizenmehl, Sonnenblumenkerne, Sesam, Leinsamen, Amaranth, Kümmel gemahlen, Fenchel gemahlen, Sauerteig getrocknet, Roggenmalzquellmehl, Milchsäure, Olivenöl, Ur-Salz, Hefe, Wasser.

Es sind keine weiteren Zutaten wie Backmittel oder Konservierungsstoffe enthalten.

### Dinkel

„Dinkel ist das beste Getreide, fettig und kraftvoll und leichter verträglich als alle anderen Körner. Es verschafft dem, der es isst ein rechtes Fleisch und bereitet ihm gutes Blut. Die Seele des Menschen macht er froh und voll Heiterkeit. Und wie immer zubereitet man ihn isst, sei es als Brot, sei es als andere Speise, ist er gut und lieblich und süß.“ (Hildegard von Bingen)

### Roggen

Zu den vielen gesunden Inhaltsstoffen des Roggens zählen Eiweiße, Kohlenhydrate, Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe. Die wichtigsten im Roggen enthaltenen Mineralstoffe und Spurenelemente sind Natrium, Kalium, Magnesium, Calcium, Eisen, Kupfer, Zink, Phosphor, Selen, Fluor und Mangan. Vitaminreich ist das Getreide oben drein noch, denn es besitzt einen hohen Anteil an Vitamin A, E, Folsäure und den Vitaminen der B-Gruppe. Der Fettanteil des Roggens ist mit 1,7 Prozent recht niedrig.

### Weizen

Weizen ist ein leicht verdauliches Getreide. Es enthält die Mineralstoffe

Natrium, Kalium, Calcium, Phosphor, Eisen und Magnesium. Auch der Vitamingehalt des ganzen Weizenkorns kann sich sehen lassen, denn es enthält die Vitamine E, B1, B2 und Niacin.

### Sonnenblumenkerne

Bei den Sonnenblumen gilt: kleine Frucht, großer Inhalt. In den Kernen versteckt sich eine erstaunliche Vielfalt an Vitaminen: Vitamin A, B, D, E und Vitamin K. Zusätzlich enthalten die Kerne Kalzium, Magnesium, Eisen und Selen. Als Öllieferant bestehen sie außerdem zu über 90% aus ungesättigten Fettsäuren, die im Gegensatz zu den gesättigten Fettsäuren kein Cholesterin enthalten und somit in gesunden Mengen für den Körper lebensnotwendig sind.

### Sesam

Sesam verfügt über einen ausgezeichneten Mineralstoffgehalt. Die Mengenelemente Calcium und Magnesium sind reichlich vertreten und liegen noch dazu in einem optimalen Verhältnis vor, um vom Körper bestens aufgenommen werden zu können. Gerade die natürliche Kombination dieser beiden Mengenelemente macht den Sesam so wertvoll für den Aufbau von Knochen, Knorpel und Gelenken, Zähnen und Muskeln – auch den Herzmuskel. Zudem wird die Reizleitung in den Nerven gefördert.

### **Leinsamen**

Leinsamen sind zwar winzig klein, jedoch unglaublich beeindruckend. Leinsamen gehören zu den nährstoffreichsten Lebensmitteln weltweit. Sie liefern ein eindrucksvolles Vitamin- und Nährstoffprofil, steigern durch ihren hohen Omega-3-Gehalt die Gehirnleistung und schützen mit den zahlreichen Antioxidantien vor gefährlichen Krankheitserregern. Wegen ihrer hochwertigen Ballaststoffe wurden Leinsamen in der Vergangenheit als Abführmittel genutzt. Sie binden das Wasser an sich und beschleunigen den Transport des Nahrungsbreis durch den Darm. Somit eignen sich die kleinen braunen Samen hervorragend beim Abnehmen: Sie befreien den Körper von Giftstoffen, helfen den Zucker- und Stärkekonsum zu reduzieren sowie Heißhungerattacken zu umgehen.

Allgemein gelten Leinsamen als der Schlüssel einer besseren Gesundheit, mit mehr Energie und einem Gefühl der vollkommenen Zufriedenheit.

### **Amaranth**

Amaranth lässt in Bezug auf seinen Vitalstoffanteil alle Getreidearten erblassen. Besonders hervorzuheben sind in diesem Zusammenhang sein ausgesprochen hoher Magnesiumgehalt, sowie sein hoher Calciumgehalt. Ebenso soll der hohe Gehalt an Eisen und Zink keinesfalls unerwähnt bleiben.

### **Kümmel gemahlen**

Der Mensch nutzt Kümmel schon seit frühgeschichtlicher Zeit. Bereits antike Quellen erwähnen Kümmel als Heil- und Gewürzpflanze. Der pharmazeutische Effekt der ätherischen Öle im Kümmel entfaltet sich überwiegend im Magen-Darm-Trakt. Hier wirkt Kümmel krampflösend und verdauungsfördernd.

### **Olivenöl**

Olivenöl besitzt einen Reichtum an phenolischen Verbindungen, Aroma- und Geschmacksstoffen sowie Sterinen, die das Olivenöl gesund machen. Olivenöl wirkt gegen Herzerkrankungen und Krebs, wirkt sich positiv auf den Fettstoffwechsel aus, vermindert Diabetes, beugt Arteriosklerose vor, senkt den Blutdruck und Cholesterin.

### **Ur-Salz**

Ur-Salz ist Steinsalz aus dem Ur-Meer, das vor ca. 220 Mio. Jahren austrocknete. Durch Erdverschiebungen gelangte es tief unter die Erdoberfläche - geschützt vor heutigen Umweltbelastungen. Ur-Salz ist naturbelassen, unbehandelt und frei von Zusätzen.

### **Wasser**

All unsere Brote werden mit Grander Wasser hergestellt.

Bäckerei ADEG Natter  
Natter Klaus  
in Kooperation mit Gesundes Lingenau





# Gesundheit im Fokus

**Mittwoch, 17. Februar**

**19:30 Uhr im Kulturraum, Lingenau**

**Trauma / PTBS / Traumapädagogik**

Vortrag und Gespräch mit Astrid  
Lammer

**Mittwoch, 24. Februar**

**19:30 Uhr im Kulturraum, Lingenau**

**Liebe und Streit - Wenn`s zu Hause  
funkelt und kracht.**

Vortrag und Gespräch mit Angelika  
Braza

**Donnerstag, 3. März**

**20:00 Uhr im Ritter-von-Bergmann  
Saal, Hittisau**

**Warum Kinder nicht zuhören**

Vortrag und Gespräch mit Monika  
Kiel-Hinrichsen

**Freitag, 11. März**

**20:00 Uhr im Gemeindesaal, Reuthe**

**Der „innere Arzt“ - Wie bleibt DIE  
Familie gesund?**

Vortrag und Gespräch mit Dr.in med.  
Elisabeth Gaus

**Mittwoch, 30. März**

**20:00 Uhr im Kulturraum, Lingenau**

**Leistungen des Sozialministerium-  
service, Landesstelle Vorarlberg  
zum Thema Pflege**

Informationsabend mit Alfred Widt-  
mann



**Mittwoch, 17. Februar**

**19:30 Uhr im Kulturraum, Lingenau**

**Trauma / PTBS / Traumapädagogik**

Vortrag und Gespräch mit Astrid Lammer

Das Thema Trauma ist kein neues, erhält jedoch derzeit im Hinblick auf die aktuelle Flüchtlingsproblematik zunehmend an Brisanz.

Der Umgang mit traumatisierten Menschen bringt uns (sowohl die Fachkräfte in Kindergärten, Schulen, wie auch engagierte Menschen aus der Nachbarschaft und ehrenamtliche Laienhelfer) immer wieder an Grenzen, da wir uns konfrontiert sehen mit oft seltsam anmutenden, manchmal bedrohlichen, so gut wie immer überfordernden Verhaltensweisen.

Der Vortrag bietet auch Zeit und Raum für Fragen, Erfahrungsaustausch und Diskussion.

**Zielpersonen:** Menschen, die sich interessieren für:

- Wodurch kann ein Trauma / eine PTBS (Posttraumatische Belastungsstörung) ausgelöst werden?
- Was kann die traumatische Angst auslösen / die Angst verstärken?
- Was hat sich im Umgang mit traumatisierten Menschen bewährt / was sollte vermieden werden?
- Traumapädagogische Grundhaltung usw.

**Zur Referentin:** Astrid Lammer (geb. Feichter, im Herzen noch immer Lingenauerin) lebt seit vielen Jahren in Wien und ist als Pädagogin beschäftigt, derzeit in einem psychiatrischen Krankenhaus (Rosenhügel). Zertifikat Traumapädagogik / traumazentrierte Fachberatung.

**Eintritt frei!**



**Mittwoch, 24. Februar**

**19:30 Uhr im Kulturraum, Lingenau**

**Liebe und Streit - Wenn`s zu Hause  
funkelt und kracht.**

Vortrag und Gespräch mit Angelika Braza

In jeder Familie gehören Konflikte zum Alltag. Wo Menschen täglich zusammen leben, da bleiben Meinungsverschiedenheiten, Spannungen und Unstimmigkeiten nicht aus. Jedoch: Ein konstruktiver Umgang mit den verschiedensten Spannungen und Konflikten trägt dazu bei, die Chancen die darin stecken, kreativ und positiv für die Kinder und Eltern zu nutzen. In diesem Vortrag erfahren Mütter und Väter wie sie



- Voraussetzungen schaffen können, die ein problemfreies Zusammenleben möglich machen
- Grundlagen schaffen für ein erfolgreiches Miteinander in der Familie
- Missverständnisse vermeiden durch klare Kommunikation
- Kinder in Problemsituationen verstehen und ihnen hilfreich beistehen
- Bedürfnisse von Kindern und Erwachsenen wahrnehmen

**Zur Referentin:** Angelika Braza, Elternbegleiterin in freier Praxis, Referentin in der Elternbildung. Gütesiegel des Bundesministeriums für Elternbildung und zertifizierte Elterntrainerin. Erziehungsexpertin für Radio Vorarlberg „Erziehung heute“; Mutter von zwei Kindern

**Eintritt: € 3,-**

**Donnerstag, 3. März**  
**20:00 Uhr im Ritter-von-Bergmann Saal, Hittisau**

### **Warum Kinder nicht zuhören**

Vortrag und Gespräch mit **Monika Kiel-Hinrichsen**

Mein Kind hört einfach nicht auf das, was ich sage! Liegt der Grund dafür vielleicht gar nicht beim Kind? Wie kann ich meine Botschaft ausdrücken, damit sie das Kind erreichen kann. Die Art und Weise, wie wir miteinander sprechen, ist der Kern jeder menschlichen Beziehung. Kinder reagieren oft noch viel sensibler als Erwachsene auf Stimmungen, Unausgesprochenes und auf die eigene Unentschiedenheit. Wie beeinflussen die Situation, in der sich das Kind befindet, und meine eigene Befindlichkeit die Verständigung? Die Referentin und Autorin diverser pädagogischer Ratgeber wird aus ihrer langjährigen Erfahrung als Mutter von fünf Kindern, Pädagogin und Familienberaterin praktikable Wege zu mehr Entschiedenheit im Erziehungsalltag aufzeigen.

**Zur Referentin:** Monika Kiel-Hinrichsen, arbeitet in freier Praxis in den Bereichen Familien- und Paarberatung, Biografiearbeit, Supervision und Mediation, Dozentin an der Alanus Hochschule, Leitung der Ipsum-Außenstelle in Bonn, Autorin div. Ratgeber



**Eintritt: € 5,- / 8,-** für Paare mit dem Familienpass oder Mitgliederkarte des Vorarlberger Familienverbandes € 7,- / 10,- für Paare

### **Bregenzerwälder Familiengespräche 2016**

**Freitag, 11. März**

**20:00 Uhr im Gemeindesaal, Reuthe**

### **Der „innere Arzt“ - Wie bleibt DIE Familie gesund?**

Vortrag und Gespräch mit **Dr.in med. Elisabeth Gaus**

Schon Hippocrates, der berühmte Arzt der Antike, wusste: „Medicus curat – Natura sanat.“ „Der Arzt behandelt – die Natur heilt.“ „Der äußere Arzt behandelt – der innere Arzt heilt.“ Wie ist der Mensch gemacht? Welche Zusammenhänge gibt es zwischen unserem Körper, unserer Seele, unserem Geist und unserer Umwelt? Was erhält uns gesund? Wie kann ich eine Krankheit besiegen? Wie kann Heilung gelingen? Auf diese spannenden Fragen will der Vortrag Antworten geben, die wunderbare Komplexität unseres Seins – unseres Leib-Geist-Seele-Wesens – aufzeigen und die vielfältigen Möglichkeiten, die uns geschenkt sind, etwas in uns zu verändern. Ob gesund oder mit einer Krankheitsdiagnose – für alle ist

etwas Wunderbares dabei! Denn unsere menschliche Natur ist wunderbar! Und sehr viel ist möglich. „Niemand kann einen anderen Menschen gesund machen. Jede Heilung ist immer und grundsätzlich Selbstheilung.“ (Prof. Gerald Hüther)

**Zur Referentin:** Dr.in med. Elisabeth Gaus, Fachärztin für Allgemeinmedizin, Hausarztterfahrung, Ausbildungen in Phytotherapie, Reise und Mind-Body-Medizin, Vortragstätigkeit über die Themen Prävention, eigene Ressourcen und Selbstheilung

**Eintritt: € 5,- / 8,-** für Paare mit dem Familienpass oder Mitgliederkarte des Vorarlberger Familienverbandes € 7,- / 10,- für Paare

### **Bregenzerwälder Familiengespräche 2016**



**Mittwoch, 30. März**  
**20:00 Uhr im Kulturraum, Lingenau**  
**Leistungen des Sozialministerium-**  
**service, Landesstelle Vorarlberg zum**  
**Thema Pflege**  
Informationsabend mit Alfred Widtmann



Schwerpunkte des Vortrags zum Thema  
Leistungen des Sozialministeriumser-  
vice, Landesstelle Vorarlberg:

- Finanzieller Zuschuss zur Unterstüt-  
zung der 24 Stunden Betreuung
- Unterstützung für pflegende  
Angehörige
- Pflegekarenzgeld
- Behindertenpass
- Parkausweis

**Zielgruppe:** Pflegebedürftige und pfl-  
gende Angehörige

**Referent:** Alfred Widtmann vom Sozialmi-  
nisteriumservice, Landesstelle Vorarlberg

**Veranstaltung der**  
Interessenvertretung für pflegende und  
betreuende Angehörige „Pflege daheim“.  
M +43 699 18316406,  
E pflegedaheim@outlook.com

**Eintritt frei!**



## Gesundheit Erleben

ab Dienstag, 16. Februar  
20:00 Uhr (ca. 1,5h) im Kulturraum,  
Lingenau  
**Line Dance für leicht Fortgeschritte-**  
**ne bis Fortgeschrittene**  
mit Claudia Nussbaumer  
10 Einheiten, jeweils dienstags

jeden Montag  
17:15 - 18:15 Uhr im Wäldersaal,  
Lingenau  
**Herzturngruppe Bregenzerwald**  
mit Sportlehrer Christoph Fink

ab Dienstag, 23. Februar  
14:30 Uhr im Kulturraum, Lingenau  
**Krabbelgruppe Windelflitzer**  
8 Einheiten, jeweils dienstags

jeden Dienstag  
18:30 - 19:30 Uhr im Gymnastikraum  
der Mittelschule, Lingenau  
**Karinos – Sport nach Krebs**  
mit Trainerin Doris Simma

ab Mittwoch, 24. Februar  
14:30 – 15:20 Uhr im Gymnastik-  
raum der Mittelschule, Lingenau  
**Kinderturnen**  
5 Einheiten, jeweils mittwochs

jeden Donnerstag  
19:00 Uhr im Gymnastikraum der  
Mittelschule, Lingenau  
**Kraft- und Koordinationstraining**  
mit Gerda Lang, ausgebildete (zertifizier-  
te) Laufgruppen-Leiterin

ab Mittwoch, 24. Februar  
15:30 – 16:30 Uhr im Gymnastikraum  
der Mittelschule, Lingenau  
**Eltern-Kind-Turnen**  
5 Einheiten, jeweils mittwochs

ab Donnerstag, 4. Februar  
18:30 Uhr im Kulturraum, Lingenau  
**Yoga**  
10 Einheiten, jeweils donnerstags

Sonntag, 6. März  
Sonntag, 3. April  
Sonntag, 1. Mai  
Sonntag, 5. Juni  
ab 14:00 Uhr im Wäldersaal, Lingenau  
**Wäldertanz**



# Gesundheit Erleben

jeweils montags bzw. donnerstags  
19:00 Uhr

## **Bewegungstreff**

ab Montag, 4. April beim Treffpunkt  
Impulszentrum Egg  
ab Donnerstag, 7. April beim Treffpunkt  
Bezauer Wirtschaftsschulen  
jeweils 8 Einheiten

ab Montag, 30. Mai  
– für Anfänger ab 18:15 Uhr  
– für Fortgeschrittene ab 19:30 Uhr  
Treffpunkt: Dorfplatz

## **Lauftraining für Anfänger und Fort- geschrittene**

4 Einheiten, jeweils montags  
mit Peter Mennel, ausgebildeter (zerti-  
fizierter) Laufgruppen-Leiter

Samstag, 25. Juni  
mit Start und Ziel in Bezau  
**6. Sparkasse Wälderlauf**  
erstmalig mit Kinder Wälderlauf

18. Juli bis 22. Juli  
Wäldersaal, Lingenau  
**Abenteuer Sportcamp – das große  
Vorarlberger Kindersportfestival**



**jeden Montag**  
**17:15 - 18:15 Uhr im Wäldersaal, Linge-  
nau**

**Herzturngruppe Bregenzerwald**  
mit Sportlehrer Christoph Fink

### **Unser Ziel ist klar :**

- Förderung der Langzeitrehabilitation herzkranke Personen:
- Personen mit Erkrankungen der Herzkranzgefäße
- Personen nach operativer Behandlung (Bypass, Stent, Herzinfarkt )

Unter der Leitung geschulter Trainer und Überwachung durch ärztliche Betreuung. Schnuppereinheiten sind jeden Montag möglich.

**Voraussetzung für die Teilnahme:** Absolvierte Rehabilitation in einem Herz-Kreislaufzentrum

Sport in der Gruppe unter Gleichgesinnten macht Spaß und unser Rahmenprogramm, Wanderungen, Erste Hilfe Schulung, usw. hat uns zu einer großen Gruppe verbunden. Wir freuen uns, wenn Sie Ihrem Herz etwas Gutes tun und an unserer Herzsportgruppe teilnehmen wollen. Ihr Herz wird es Ihnen danken.

**Mitgliedsbeitrag :** € 40,- pro Quartal  
**Nähere Information** erhalten Sie von  
Ärztliche Betreuung: Dr. Ingrid Haderer-

Matt, T 0664/5059199  
oder unserer Gruppensprecherin: Marlene  
Vergeiner, T 0664/1616043

Herz-Intakt – Bregenz, Verein zur Förderung der Mobilität herzkranke Personen  
Steinachstraße 9 B, 6900 Bregenz, T  
0664/4306869, E karl.baur@gmx.at







### **jeden Dienstag**

**18:30 - 19:30 Uhr im Gymnastikraum der Mittelschule, Lingenau**

**Karinos – Sport nach Krebs**  
mit Trainerin Doris Simma

Studien sprechen eine eindeutige Sprache: Durch ein adäquates Maß an körperlicher Aktivität kann das Rückfallrisiko reduziert, das Immunsystem gestärkt, das psychosoziale Wohlbefinden gestärkt und damit die Lebensqualität verbessert werden.

Seit September gibt es die Bewegungsgruppe für Menschen in der Krebsnachsorge nun auch in Lingenau. Unsere Karinos Trainern Doris Simma bietet dabei ein abwechslungsreiches Programm mit koordinativen Elementen und einem effizienten Kraft- und Ausdauertraining.

Ein Einstieg in die Karinos Bewegungsgruppe ist jederzeit möglich!

**Kosten:** Die erste Trainingsteilnahme ist ein Schnuppertraining und somit frei. Jedes weitere Training kostet € 3,- pro Einheit und wird am Ende des Semesters in Rechnung gestellt. Das Semester orientiert sich nach dem Schulmodus.

**Info und Anmeldung:** Mathias Bechter, T 0664/1955727, m.bechter@sportunion.at, www.karinos.at bzw. Doris Simma, T 0680/4437266

**Veranstalter:** Sportunion und Krebshilfe Vorarlberg.



### **jeden Donnerstag**

**19:00 Uhr im Gymnastikraum der Mittelschule, Lingenau**

**Kraft- und Koordinationstraining**  
mit Gerda Lang, ausgebildete (zertifizierte) Laufgruppen-Leiterin

Als Unterstützung zum Laufsport mit Lauf ABC und verschiedenen sportlichen Stationen für alle die sich gerne bewegen und Spaß daran haben. Für alle Altersgruppen und alle Körperteile.

**Mitzubringen:** Trinkflasche, Handtuch und gute Laune.

**Kosten:** € 3,00 pro Person und Abend.

**Anmeldung:** bei Gerda Lang, T 0664/2747849 oder langgerda@gmx.at  
Max. 15 Teilnehmer.

### **ab Donnerstag, 4. Februar**

**18:30 Uhr im Kulturraum, Lingenau**

#### **Yoga**

10 Einheiten, jeweils donnerstags

Liebe Yogafreunde, ich freu mich darauf im Frühjahr eure innere Sonne zum Leuchten zu bringen. Wir machen Übungen die uns dabei helfen, unsere Wünsche zu verwirklichen. Weiters bauen wir anspruchsvolle Sequenzen langsam auf, damit für Anfänger und Fortgeschrittene etwas dabei ist.

**Kosten:** € 82,- für Kneippmitglieder, € 92,- für Nichtmitglieder

**Mitbringen:** Matte, Decke und Socken

**Anmeldung:** bei Michaela Schwarz, T 0660/2122123

### **ab Dienstag, 16. Februar**

**20:00 Uhr (ca. 1,5h) im Kulturraum, Lingenau**

#### **Line Dance für leicht Fortgeschrittene bis Fortgeschrittene**

mit Claudia Nussbaumer

10 Einheiten, jeweils dienstags

Line Dance ist eine Tanz Form, bei der einzelne Tänzer in Reihen und Linien vor- und nebeneinander tanzen. Die Tänze sind zu Musik choreografiert, die vor allem aus dem Bereich Country und Pop stammt. Der Tanz besteht aus festgelegten, sich wiederholenden Schrittfolgen, die synchron

von der Gruppe getanz werden. Ihr habt Bewegung, Spaß und braucht keinen Partner zum Tanzen.

**Info und Anmeldung:** bei Claudia Nussbaumer, T 05513/2736.

### **ab Dienstag, 23. Februar**

**14:30 Uhr im Kulturraum, Lingenau**

#### **Krabbelgruppe Windelflitzer**

8 Einheiten, jeweils dienstags

Spielerisches Erleben mit unseren Kindern, gegenseitiges Kennenlernen und Erfahrungsaustausch.

**Kosten:** € 20,- für Kneippmitglieder, € 25,- für Nichtmitglieder

**Info und Anmeldung:** bei Sabine Sutterlüty-Mennel, T 0664/2756094



**ab Mittwoch, 24. Februar**  
**14:30 – 15:20 Uhr im Gymnastikraum der**  
**Mittelschule, Lingenau**

**Kinderturnen**

5 Einheiten, jeweils mittwochs

Für 4 - 6 Jährige Kinder findet ein Turnen mit Spiel und Spaß statt.

**Kosten:** € 12,- für Kneippmitglieder, € 18,- für Nichtmitglieder

**Anmeldung:** bei Elisabeth Rüf-Küer, T 05513/2537 oder E elisabeth.kuer@aon.at.

**ab Mittwoch, 24. Februar**  
**15:30 – 16:30 Uhr im Gymnastikraum der**  
**Mittelschule, Lingenau**

**Eltern-Kind-Turnen**

5 Einheiten, jeweils mittwochs

FREUDE – SPASS – SPIEL – LAUFEN – KLETTERN – NEUES ENTDECKEN für Kinder von 2 - 4 Jahren.

**Kosten:** € 12,- für Kneippmitglieder , € 18,- für Nichtmitglieder

**Anmeldung:** bei Elisabeth Rüf-Küer, T 05513/2537 oder E elisabeth.kuer@aon.at.

**Sonntag, 6. März**

**Sonntag, 3. April**

**Sonntag, 1. Mai**

**Sonntag, 5. Juni**

**ab 14:00 Uhr im Wäldersaal, Lingenau**

**Wäldertanz**

Tanzen erhält jung und fit, bringt Freude und man lernt neue Leute kennen! Besonders die Koordination und Kondition werden geschult. Aber auch das gemütliche Beisammensein trägt zum Wohlbefinden bei. Somit ist Tanzen eine gute Art der körperlichen und seelischen Gesundheitsförderung. Probieren Sie's aus!

Die Tanznachmittage sind mit den Bus-Linien 40, 35 und 25 bequem erreichbar!

Es stehen genügend Parkplätze unmittelbar beim Wäldersaal oberhalb der Pfarrkirche zur Verfügung.

Für Unterhaltung sorgen das Duo Jet-Set, Wälder Echo, Geschwister Fink und die Alpenboys.

Wir freuen uns auf schöne Tanznachmittage! Seniorenbund-Obmann Max Giselsbrecht mit Team und Othmar Moosbrugger

**Infotelefon:** T 0664/73570490



**ab Montag, 4. April beim Treffpunkt Impulszentrum Egg**

**ab Donnerstag, 7. April beim Treffpunkt Bezauer Wirtschaftsschulen**

**19:00 Uhr**

**Bewegungstreff**

jeweils 8 Einheiten

Um die Lebensgewohnheiten nachhaltig zu verbessern, ist regelmäßige Bewegung unumgänglich. Vorarlberg >>bewegt ermöglicht ein kostenloses Training für Lauf-Anfänger und -Fortgeschrittene sowie für Nordic-Walking-Begeisterte.

Kommen Sie zu einem der kostenlosen „Bewegungstreffs“, die einmal wöchentlich in 12 verschiedenen Orten Vorarlbergs angeboten werden.

STARTEN SIE JETZT DURCH! Ob Laufen oder Nordic Walking: Wir bieten euch 8 Wochen kostenloses Training mit unseren Trainer/innen. Spaß ist garantiert! Die Bewegungstreffs starten am 4. April 2016, jeweils um 19 Uhr - die Teilnahme ist jederzeit möglich!

**Verschiedene Leistungsgruppen bei den Bewegungstreffs:**

- Laufen Einsteiger = Für Einsteiger/innen oder Teilnehmer/innen, welche die Kriterien der leicht Fortgeschrittenen noch nicht erreichen!
- Laufen leicht Fortgeschritten = Für Teilnehmer/innen die in der Lage sind mind. 20 Minuten ohne Gehpause zu laufen und da-

bei ein Tempo von ca. 6:30 - 7:00 Minuten pro Kilometer haben.

- Laufen Fortgeschritten = Für Teilnehmer/innen die in der Lage sind mind. 40 Minuten ohne Gehpause zu laufen!
- Nordic Walking Einsteiger = Für alle Neueinsteiger/innen!
- Nordic Walking Fortgeschritten = Für alle Teilnehmer/innen die bereits Erfahrung mit Nordic Walking haben.

Bewegungstreffs gibt es in

Montags: Bregenz, Hohenems/Altach, Egg  
 Dienstags: Dornbirn, Schruns-Tschaffungs, Rankweil

Mittwochs: Bludenz, Lustenau, Frastanz

Donnerstags: Feldkirch, Bezaun, Hard

Alle näheren Informationen und Anmelde-möglichkeit finden sie auf [www.vorarlbergbewegt.at](http://www.vorarlbergbewegt.at).

**Bewegungstreff Egg**

Treffpunkt: Impulszentrum Egg  
 8 Wochen lang jeden Montag, jeweils um 19.00 Uhr:

04. April

11. April

18. April

25. April

02. Mai

09. Mai

16. Mai

23. Mai



## Bewegungstreff Bezau

Treffpunkt: Bezauer Wirtschaftsschulen  
8 Wochen lang jeden Donnerstag,  
jeweils um 19.00 Uhr:

07. April  
14. April  
21. April  
28. April  
05. Mai  
12. Mai  
19. Mai  
26. Mai

### Mit dem Fahrrad zum Training:

Wer sein Auto stehen lässt und mit dem Fahrrad zu den Bewegungstreffs kommt, hat einen doppelten Nutzen. Die Umwelt wird geschont und die Fitness gesteigert. Radeln vor und nach dem Training unterstützt zusätzlich das Warm-Up und das Cool-Down. Aufgrund der wenigen Parkplätze vor Ort, empfehlen wir und Fahrrad Mobil mit dem Fahrrad zu den Bewegungstreffs zu kommen.

ab Montag, 30. Mai

– für **Anfänger** ab 18:15 Uhr

– für **Fortgeschrittene** ab 19:30 Uhr

Treffpunkt: Dorfplatz Lingenau

### **Lauftraining für Anfänger und Fortgeschrittene**

4 Einheiten, jeweils montags

mit Peter Mennel, ausgebildeter (zertifizierter) Laufgruppen-Leiter

Bei jeder Witterung!

**Kosten:** € 3,-/Einheit

**Mindestteilnehmerzahl:** 5 Personen

**Anmeldung:** bei Peter Mennel, T  
0664/8547206 oder E petermennel@  
hotmail.com

### **Samstag, 25. Juni**

**mit Start und Ziel in Bezau**

**6. Sparkasse Wälderlauf**  
erstmalig mit Kinder Wälderlauf

Am Samstag, den 25. Juni 2016 fällt zum 6. Mal der Startschuss für den Sparkasse Wälderlauf! Und nicht nur das! Der 6. Sparkasse Wälderlauf wird euch auf eine völlig neue Strecke führen! Das Rundherum wie alle Jahre: Spaß garantiert!

### **Startgebühren**

bis 31. März 2016: € 23,-/ € 16,- für

Jugendliche bis Jg. 2001

bis 15. Mai 2016: € 28,-/ € 21,- für Ju-

gendliche bis Jg. 2001

bis 15. Juni 2016: € 33,-/ € 26,- für Ju-

gendliche bis Jg. 2001

Seit 1.1.2016 hat das Anmeldeportal unter [www.waelderlauf.at](http://www.waelderlauf.at) geöffnet

Nachmeldungen sind am Samstag, den 25. Juni zwischen 11:00 und 14:00 Uhr in Bezau möglich.

### **Die Strecke**

Nachdem wir die vergangenen 5 Jahre mit viel Freude, mit Füßen, die vielen „weh tau“

hind, mit Jung & Alt, Groß & Klein vo Mello bis ge Schoppornou gelaufen sind, gibt's 2016 eine völlig neue Wälderlauf Strecke! Gelaufen wird durch drei wunderschöne WITUS Gemeinden - Start ist in Bezau, dann geht die ca. 12,7 km lange, sehr flache Strecke durch Reuthe, rund ums Bizauer Moos und wieder zurück nach Bezau. Für all jene, die mit den „Auf & Abs“ nach Schoppornau gekämpft haben: auf der neuen Strecke gehts für „Bregenzerwälder Verhältnisse“ wirklich flach dahin.

### **Mit Herz tau**

„mit Herz tau“ ist den Organisatoren im wahrsten Sinne des Wortes eine Herzensangelegenheit! In den letzten zwei Jahren konnten dank der großartigen Spendenbereitschaft über 8.000 Euros an Smile for Madagaskar und die Clinic Clowns übergeben werden! 2016 laufen wir für das Team von „Tischlein Deck dich“! Das Team rundum Initiator Elmar Stüttler macht einen großartigen Job und hat täglich jene Menschen fest im Blick, die auch hier bei uns im Land am Rande der Gesellschaft leben! Genau dort sind eure € 5,- bestens investiert und drücken auch unser aller Respekt und unsere Anerkennung für den überaus menschlichen Einsatz des ganzen Teams von „Tischlein Deck dich“ aus. In diesem Sinne: meldet euch unbedingt „mit Herz tau“ an.

### **Kinder Wälderlauf 2016**

Schon immer war der Wunsch groß, im Rahmen des Sparkasse Wälderlaufs auch einen Kinderlauf zu veranstalten. 2016 ist es soweit! Ebenfalls am Samstag, den 25. Juni 2016! Gestartet wird - wie bei den Großen - in drei Kategorien: in der „Guot tau“ Gruppe laufen die Jüngsten 1 Runde ums Moos, die „Mit tau“ Gruppe absolviert 2 und die „Weh tau“ Gruppe 3 Moos Runden! Start der ersten Gruppe ist um 12:30 Uhr!

### **Mach mit beim Team „Gesundes Lingenau“**

Wir würden uns freuen, wenn du beim Team „Gesundes Lingenau“ mitmachst. Dazu bei der Anmeldung beim Gruppennamen Gesundes Lingenau eintragen und schon bist du dabei. Die Anmeldung ist auch über die Gemeinde Lingenau möglich, E [gemeinde@lingenau.at](mailto:gemeinde@lingenau.at) bzw. T 05513/6464.

Für alle Teammitglieder gibt es auch ein „Gesundes Lingenau“-T-Shirt. Bitte nicht vergessen, frühzeitig eure Größe bekannt zu geben. Kosten: € 15,-



**18. Juli bis 22. Juli**

**Wäldersaal, Lingenau**

**Abenteurer Sportcamp – das große Vorarlberger Kindersportfestival**

Das Abenteurer Sportcamp ist mit 2000 Teilnehmern das größte Tagescamp Vorarlberg. Keine frühzeitige Spezialisierung, sondern die kindgerechte, spielerische Förderung möglichst vielfältiger motorischer Erfahrungen steht im Vordergrund. Pro Tag gibt es 6 Einheiten Sport – drei am Vormittag, drei am Nachmittag. Pro Einheit stehen immer mehrere Angebote zur freien Wahl. Insgesamt gibt es über 1000 Programmpunkte: Egal ob unbekannte Sportarten oder uralte Spiel aus Omas und Opas Zeiten – alles ist im Abenteurer Sportcamp zu finden! Fußball, Völkerball, Handball und andere gängige Spiele natürlich genauso.

Für die kompetente Betreuung bei Sport und Spiel sorgen durchwegs junge oder angehende Sportpädagogen. Trainer oder Sportstudierende. Die Trainer / Sportbetreuer sind über 19 Jahre alt und bringen Erfahrung und Qualifikationen im Bereich Sport, Kindertraining und Pädagogik mit. „Der große Material- und Sicherheitsaufwand, der große Betreuerinsatz sowie natürlich die riesige Anzahl an Sportspielen machen das ASC einzigartig und qualitativ zu einer absoluten Vorzeigeveranstaltung.“

Weitere Informationen zum Abenteurer Sportcamp gibt es zeitgerecht.

Gemeinnütziger Sportverein Abenteurer Sportcamp  
Austraße 35A, 6800 Feldkirch  
[www.abenteurer-sportcamp.at](http://www.abenteurer-sportcamp.at)

## Gesundheit in Lingenau

### Gemeindearzt

Dr. Klaus Grimm  
Hof 272, T 05513 41020  
[www.dr-grimm.at](http://www.dr-grimm.at)  
[post@dr-grimm.at](mailto:post@dr-grimm.at)

### Hautarzt

Dr. Marcus Kadgien  
Hof 29, T 05513 30472-0  
[www.haut-und-laserpraxis.at](http://www.haut-und-laserpraxis.at)  
[mail@haut-und-laserpraxis.at](mailto:mail@haut-und-laserpraxis.at)

### Orthopädie

Dr. Thomas Wilde  
Hof 29, T 05513 42595  
[www.orthopaedie-lingenau.at](http://www.orthopaedie-lingenau.at)  
[dr.wilde@orthopaedie-lingenau.at](mailto:dr.wilde@orthopaedie-lingenau.at)

### Logopädische Praxis

Ingrid Pircher  
Branden 429, T 05513 42500  
[www.ingridpircher.at](http://www.ingridpircher.at)  
[ingridpircher@gmx.at](mailto:ingridpircher@gmx.at)

### Zahnarzt

Dr. Manfred Sutterlüty  
Hof 29, T 05513 30041  
[praxis.sutterluety@aon.at](mailto:praxis.sutterluety@aon.at)

### Augenarzt

Dr. Ulrike Röser  
Hof 17, T 05513 41321  
[www.doktor-roeser.at](http://www.doktor-roeser.at)  
[mail@doktor-roeser.at](mailto:mail@doktor-roeser.at)

### Urologe

Dr. Manfred Zinthauer  
Hof 263, T 05513 42861  
[www.zinthauer.at](http://www.zinthauer.at)  
[info@zinthauer.at](mailto:info@zinthauer.at)

### Psychiater

Dr. Zulfokar Al-Dubai  
Hof 32, T 05513 42266  
[ordination.al-dubai@gmv.at](mailto:ordination.al-dubai@gmv.at)

### WälderApotheke

Mag. pharm. Hubert Knauseder  
Hof 272, T 05513 42475  
[www.waelderapotheke.at](http://www.waelderapotheke.at)  
[info@waelderapotheke.at](mailto:info@waelderapotheke.at)

### heil.werk physiotherapie natter

Stefan Natter  
Hof 29, T 05513 20657  
Handy 0664 3968437

### Vitalhotel Quellengarten

Am Holz 93, T 05513 6461  
[www.hotelquellengarten.com](http://www.hotelquellengarten.com)  
[quelle@bregenzwaldhotels.at](mailto:quelle@bregenzwaldhotels.at)

### Krankenpflegeverein – MOHI – Sozialsprengel Vorderwald

Obmann:  
Elred Lipburger T 05513 2041  
Mobiler Hilfsdienst:  
Meusburger Luise T 05513 6225  
Sozialsprengel Vorderwald:  
T 05513 4101-15

www.sozialsprengel-vorderwald.at  
gf@sozialsprengel-vorderwald.at  
Pflegedienstleitung:  
T 0664 6414334

---

### **Angebote für Senioren, Familien und Pflege daheim**

- + Hauskrankenpflege
  - + Verleih von Pflegebehelfen
  - + Mobiler Hilfsdienst (MOHI)
  - + Essen auf Rädern
  - + Tagesbetreuung des MOHI
  - + Tagespflege im Pflegeheim
  - + Urlaubs- und Übergangspflege  
im Pflegeheim
  - + Betreutes Wohnen
  - + Pflegeheime
  - + Beratung und Fallbegleitung – Case  
Management
  - + Rufhilfe des Roten Kreuzes
  - + 24-Stunden-Betreuung durch den Betreu-  
ungspool Vorarlberg
  - + Familienhilfe
- 

### **Kneipp-Aktiv Club Lingenau**

Der Kneipp-Aktiv Club bietet ein umfangrei-  
ches Bewegungsprogramm wie z.B.:

- + Eltern-Kind-Turnen
- + Line Dance
- + Zumba
- + Yoga
- + Step Aerobic
- + Fit durch rhythmische Bewegung
- + Pilates für Anfänger und Fortgeschrittene
- + Beweglich sein – ein Leben lang
- + Seniorenturnen

Die jeweiligen Kursbeginne werden im  
Gemeindeblatt kundgemacht.

---

[www.gesundes-lingenau.at](http://www.gesundes-lingenau.at)

**Gemeinde Lingenau** + Hof 258 + 6951 Lingenau  
Telefon 0043 5513 6464-0 + [gemeinde@lingenau.at](mailto:gemeinde@lingenau.at) + [www.gesundes-lingenau.at](http://www.gesundes-lingenau.at)

---

Zugestellt durch Post.at