

g<sup>+</sup>esundes  
Lingenau

Frühling 2017





Es gibt tausend Krankheiten, aber nur eine Gesundheit.

Carl Ludwig Börne



Liebe Lingenauerinnen  
und Lingenauer,  
liebe gesundheitsbewusste  
Bürgerinnen und Bürger,

Sicher haben sich viele von uns Neujahrsvorsätze gesetzt und dabei vorgenommen, sich in diesem Jahr mehr zu bewegen. Im Frühlingsprogramm haben wir wieder zahlreiche Kurse für Kinder, Jugendliche und Erwachsene zusammengetragen, die unsere Vereine, diverse Organisationen usw. anbieten. Da ist sicher für jeden etwas dabei.

Aber nicht nur unseren Körper, sondern auch unseren Geist sollten wir „bewegen“ und auf Trapp halten. Hierzu bietet sich das Vortragsprogramm aus der Reihe der Bregenzerwälder Familiengespräche 2017 an. Aber auch jeder Kurs bietet Gelegen-

heit wieder etwas Neues zu lernen, sich mit anderen auszutauschen und für sein soziales Wohlbefinden etwas zu tun.

Da das Programm immer wieder ergänzt wird, bitten wir euch gelegentlich, auf unserer Homepage [www.gesundes-lingenau.at](http://www.gesundes-lingenau.at) vorbeizuschauen und euch über die aktuellen und vielleicht neu hinzugekommenen Angebote zu informieren.

Annette Sohler,  
Bürgermeisterin



## Gesundheit Projekte

17. März bis 30. September  
**Fahrrad Wettbewerb 2017**  
 Verlosung von Käsestraßengutscheinen

### Radius Fahrradwettbewerb 2017

Lust auf mehr Bewegung, einen Überblick über deine geradelten Kilometer zu bekommen oder dir persönliche Ziele zu setzen? Dann mach mit beim Fahrradwettbewerb! Egal ob AlltagsradlerIn, GenussradlerIn oder SportlerIn – jeder Kilometer zählt. Vom 17. März bis 30. September 2017 werden wieder fleißig Kilometer gesammelt!

Radfahrer erzielen Tag für Tag einen dreifachen Nutzen. Sie halten sich fit und gesund, da sie mit regelmäßiger Bewegung Muskulatur, Herz- und Kreislauf trainieren. Mit dem Fahrrad ist der Weg zur Arbeit oder zum Einkaufen schon Teil des „Trainingsprogramms“! Zusätzlich spart jeder Kilometer, der nicht mit dem Auto zurückgelegt wird Kosten in und schützt gleichzeitig die Umwelt.

Erwachsenen wird empfohlen, sich wöchentlich bis zu 2 ½ Stunden mit mittlerer Intensität zu bewegen. Radfahren stellt eine einfache Möglichkeit dar, dieses Bewegungsziel zu erreichen. Täglich 30 Minuten Radfahren senkt zB maßgeblich das Herzinfarktisiko und steigert gleichzeitig die körperliche Fitness.

#### Neugierig geworden?

Dann schau vorbei auf [www.fahrradwettbewerb.at](http://www.fahrradwettbewerb.at). 2017 sind über 12.000 VorarlbergerInnen mitgeradelt. Sie auch du heuer mit dabei!

Der Fahrradwettbewerb hilft dir persönliche Ziele zu setzen, gibt dir einen Überblick über deine geradelten Kilometer, einen Vergleich mit deinen Freunden und du hast die Möglichkeit bei einer Verlosung im Herbst mitzumachen und schöne Preise zu gewinnen.

#### Unser Tipp

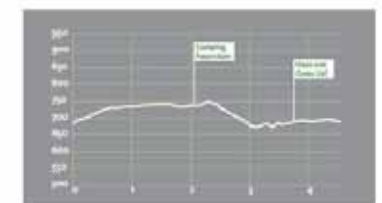
Mit dem Frühling beginnt auch wieder die Zeit, in der man sich gerne an der frischen Luft sportlich betätigt. Wie wäre es mit einer schönen Laufrunde um die Kondition aufzubauen?



#### CAMPINGPLATZRUNDE

Kurze Runde zum Campingplatz mit leichter Steigung.

#### Höhenprofil:



Mittel

4,4 km

117 HM

#### Kurzbeschreibung:

Übersichtstafel Dorflplatz – Bochem – Oberbuch – Schachen – Haidach – Camping Feurstein – Hehl – Übersichtstafel Dorflplatz



## Gesundheit im Fokus

**Mittwoch, 15. März**  
20.00 Uhr, Franz-Michael-Felder-Saal,  
Schoppernau  
**Familienglück – Wir packen das mit  
der Erziehung mal anders an!**  
Vortrag und Gespräch mit Dr. Thomas  
Fuchs

**Freitag, 24. März**  
14:00 Uhr, Gasthof Wälderhof, Lin-  
genau  
**„Im Gleichgewicht bleiben“**  
Informationsnachmittag zur Sturzprä-  
vention mit Andrea Gross, Sicheres  
Vorarlberg

**Dienstag, 28. März**  
20.00 Uhr, Kulturraum, Lingenau  
**Pubertät oder einfach eine neue  
Trotzphase?**  
Vortrag und Gespräch mit Dipl. So.Päd.  
Jürgen Feigel

**Samstag, 6. Mai**  
09.00 bis 17.00 Uhr, Bildungshaus  
Bezau  
**Unsere Mütter sind der ruhende Pol in  
jeder Familie**  
Workshop mit OSR Rupert Mayr

**Mittwoch, 15. März 2017**  
20.00 Uhr, Franz-Michael-Felder-Saal,  
Schoppernau  
**Familienglück – Wir packen das mit der  
Erziehung mal anders an!**  
Vortrag und Gespräch mit Dr. Thomas Fuchs

Viele Eltern sind heute beruflich stark enga-  
giert und eingebunden. Trotz dieser Belas-  
tungen bemühen sie sich, ihr Kind zu einem  
leistungsstarken und glücklichen Menschen  
zu erziehen. Thomas Fuchs warnt jedoch vor  
diesen zukunfts-fokussierten Anstrengungen.  
Wichtiger als dieses „Später-im-Leben“ ist  
dem erfahrenen Psychologen das Gelingen  
der gegenwärtigen Eltern-Kind-Beziehung. In  
seinem Gespräch ermutigt und unterstützt er  
die Eltern bei diesem sinnvollen Projekt. Es  
gelingt den Eltern, das Selbstwertgefühl ihres  
Kindes zu stärken, seine Selbstdisziplin zu  
fördern und seine Lebensfreude zu erhöhen.  
Auf diese Weise erschaffen sie ihrem Kind  
die besten Voraussetzungen für ein glückli-  
ches Dasein in der Familie und den Erfolg im  
„späteren Leben“.

**Referent:** Dr. Thomas Fuchs, ist promovierter  
Diplom-Psychologe, in eigener Kinder- und  
jugendpsychologischer Praxis tätig, Lehrthe-  
rapeut und Supervisor, Teamentwickler für  
Unternehmen, Executive Coaching, psycholo-  
gische Betreuung von Hochleistungssportlern

**Eintritt:** € 5,- / 8,- für Paare mit dem Famili-  
enpass oder Mitgliederkarte des Vorarlberger  
Familienvverbandes € 7,- / 10,- für Paare  
ohne Ermäßigung **Bregenzerwälder Famili-  
engespräche 2017**

**Freitag, 24. März**  
14:00 Uhr, Gasthof Wälderhof, Lingenau  
**„Im Gleichgewicht bleiben“**  
Informationsnachmittag zur Sturzprävention  
mit Andrea Gross, Sicheres Vorarlberg

Stürze sind die häufigsten Unfallursachen.  
Menschen in der zweiten Lebenshälfte sind  
nicht nur häufiger betroffen, auch die Folgen  
eines Sturzes sind schwerwiegender. Über  
Risikofaktoren und Schutzmaßnahmen von  
Stürzen wird ebenso informiert, wie über  
Bewegungsangebote und Sicherheitsbera-  
tungen. Für SVB-Versicherte wird die Aktion  
„Sturzfrei – gefällt mir!“ vorgestellt. Einfache  
Bewegungsübungen dazwischen lockern den  
Informationsnachmittag auf.

**Zielgruppe:** alle Seniorinnen und Senioren  
sowie interessierte Angehörige

**Eintritt frei.** Anmeldung nicht erforderlich.

**Information:** Stöckler Cornelia,  
T 0664/6413510



**Dienstag, 28. März 2017**

**20.00 Uhr, Kulturraum, Lingenau**

**Pubertät oder einfach eine neue Trotzphase?**

Vortrag und Gespräch mit Dipl. So.Päd. Jürgen Feigel

Null-Bock-Stimmung, „Chillen“, Launenhaftigkeit, reizbar? Er/Sie weiß alles ..., macht aber nichts! Gewaltausbrüche? Unendliche Diskussionen? Kommen Ihnen einzelne oder alle Wörter bekannt vor? Die Pubertät ist eine herausfordernde Entwicklungszeit für Kinder, Mütter und Väter. Für die Eltern-Kind-Beziehung kann die Pubertät eine besondere Belastungsprobe darstellen – muss aber nicht ... Auch wenn Teenager die meiste Zeit mit Gleichaltrigen verbringen, sind die Eltern nach wie vor von großer Bedeutung. Was läuft in dieser Entwicklung richtig, was benötigen Kinder von den Eltern und was können Eltern von den Kindern verlangen? Wie können Eltern auf das herausfordernde Verhalten reagieren? Was passiert in dieser Zeit im Gehirn? Solche und weitere Fragen sind wesentliche Elemente, die im Referat vorkommen und Antworten liefern. Zudem wird auf Facetten zum Thema

„Nesthocker“ (Junge Erwachsene, die im Elternhaus sitzen und „chillen“) eingegangen. Referent: Dipl. So.Päd. Jürgen Feigel, Familientherapeut, Mediator, Autor, leitet eine Jugend- und Familienberatung und ist selbständig, unterstützt talentierte Athleten im mentalen Bereich, hält Referate und Workshops ([www.sinnform.ch](http://www.sinnform.ch))

**Eintritt:** € 5,- / 8,- für Paare mit dem Familienpass oder Mitgliederkarte des Vorarlberger Familienverbandes € 7,- / 10,- für Paare ohne Ermäßigung **Bregenzerwälder Familiengespräche 2017**



**Samstag, 6. Mai 2017**

**09.00 bis 17.00 Uhr, Bildungshaus Bezau**

**Unsere Mütter sind der ruhende Pol in jeder Familie**

Workshop mit OSR Rupert Mayr

Für eine sichere Zukunft in Frieden führt an den gesunden Familien kein Weg vorbei. Wenn unsere Mütter sich für die Kinder tagtäglich „aufopfern“, leben sie nicht ungefährlich einmal auszubrengen. Es gibt viele wertvolle Möglichkeiten in guter Partnerschaft und starker Familie für Auszeiten zu sorgen. Ebenfalls können gesunde Lebensmittel aus der Region und aus dem eigenen Hausgarten gesund und fit halten. An diesem „Auszeittag“ werden wir gemeinsam mit OSR Rupert Mayr herausfinden, was unseren Familien und uns Müttern gut tut. Fröhliches Staunen über den funktionierenden Kreislauf in der Natur ist dabei unser Vorbild und gibt die Richtung an. Wir leben in einer wunderbaren Zeit, die uns aber permanent fordert mutige Entscheidungen zu treffen. OSR Rupert Mayr wird uns mit Beispielen und Erfahrung aus seinem Leben als begeisterter Lehrer, Mitbegründer

der Schulgärten Österreich und ehrenamtlicher Kämpfer für das gesellschaftliche Miteinander unterstützend durch diesen Tag begleiten.

**Referent:** OSR Rupert Mayr, Initiator und ehrenamtlicher Betreuer des größten Schulgartens Österreichs, erfolgreicher Buchautor, Fachmann und Referent für Gartenbau und Imkerei sowie Erziehungsfragen und Familie

**Eintritt inkl. Mittagessen und Kaffee:**

€ 55,- pro Person mit dem Familienpass oder Mitgliederkarte des Vorarlberger Familienverbandes; € 60,- ohne Ermäßigung  
Workshop-Anmeldung: bis 30.4. unter [familiengespraech-bregenzerwald@gmx.at](mailto:familiengespraech-bregenzerwald@gmx.at)

**Bregenzerwälder Familiengespräche 2017**



# Gesundheit Erleben

jeweils dienstags

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

**Karinos – Ein Nachsorgeprojekt für Menschen nach Krebserkrankung**

mit Trainerin Doris Simma

jeweils donnerstags

18:00 - 18:55 Uhr oder/und 19:00 -  
20:10 Uhr

im Gymnastikraum der Mittelschule,  
Lingenau

**Kraft- und Koordinationstraining**

mit Gerda Lang, ausgebildete (zertifizierte) Laufgruppen-Leiterin

jeweils mittwochs, ab 1. Februar

9:00 bis 11:00 Uhr im Kulturraum,  
Lingenau

**Krabbelgruppe Windelflitzer**

8 Einheiten mit Sabine Mennel-Sutterlüty

jeweils donnerstags, ab 2. Februar

15:00 – 16:00 Uhr (Bambini)  
16:00 – 17:30 Uhr (Volksschulkinder)  
im Kulturraum, Lingenau

**Ballett**

je 14 Einheiten mit Olga

Sonntag, 5. Februar

Sonntag, 5. März

Sonntag, 2. April

Sonntag, 7. Mai

Sonntag, 1. Oktober

Sonntag, 5. November

Sonntag, 3. Dezember

jeweils ab 14:00 Uhr im Wäldersaal,  
Lingenau

**Wäldertanz**

jeweils mittwochs, ab 22. Februar

15:30 Uhr in der Turnhalle der Mittelschule Lingenau

**x-team Bregenzerwald**

für übergewichtige Kinder von 8 – 13  
Jahren

jeweils freitags, ab 24. Februar

14.30 Uhr bis 15.30 Uhr im Gymnastikraum der Mittelschule Lingenau

**Mädchen-Turnen**

10 Einheiten mit Sandra

Freitag, 3. März, 17-19 Uhr - Informationsabend

12. – 17. März jeweils 18-20  
Uhr - Fastenwoche im Gemeinschaftsraum im „Lindohus“, Hof 9

**Fastenkurs**

mit Eva Wachter

jeweils mittwochs, ab 8. März

14:30 Uhr im Gymnastikraum

**Kinderturnen**

5 Einheiten mit Karin

jeweils mittwochs, ab 8. März

15:30 Uhr im Gymnastikraum

**Eltern-Kind-Turnen**

5 Einheiten mit Elisabeth

jeweils mittwochs, ab 8. März

19:45 Uhr im Kulturraum, Lingenau

**Line Dance für Anfänger**

mit Claudia Nußbaumer

Info und Anmeldungen bei Claudia Nußbaumer direkt

jeweils mittwochs, ab 29. März

17:45 Uhr (Anfänger)

19:00 Uhr (Fortgeschrittene)

Treffpunkt: Dorfplatz Lingenau

**Lauftraining für Anfänger und leicht Fortgeschrittene mit Workout**

5 Einheiten mit Elke Beck, ausgebildete Laufgruppen-Leiterin

Freitag, 31. März, 18:00 – 21:00 Uhr und

Samstag, 1. April, 9:00 – 13:00 Uhr

Im Kulturraum, Lingenau

**Sehtraining – Weg von der Lesebrille**

(bei Altersweitsichtigkeit)

mit Silvia Meier, Sehtrainerin

jeweils montags bzw. donnerstags

19:00 – 20:00 Uhr

**Bewegungstreff 2017**

ab Montag, 3. April beim Treffpunkt Impulszentrum Egg ab Donnerstag, 6. April beim Treffpunkt Bezauer Wirtschaftsschulen

8 Einheiten

Montag, 8. Mai und Montag, 15. Mai

18:00 Uhr, Treffpunkt Schulplatz

**Nordic Walking Kurs**

mit Claudia Nußbaumer

Samstag, 24. Juni

mit Start und Ziel in Bezau

**7. Sparkasse Wälderlauf mit Kinder- und Jugendlauf**

jeweils montags, 17. Juli bis Freitag, 21.

Juli Wäldersaal, Lingenau

**Abenteuer Sportcamp – das große Vorarlberger Kindersportfestival**



#### jeweils dienstags

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

**Karinos – Ein Nachsorgeprojekt für Menschen nach Krebserkrankung mit Trainerin Doris Simma**

Eine Krebsdiagnose ist ein einschneidendes Ereignis im Leben eines Menschen. Die Betroffenen sehen sich mit einer Erkrankung konfrontiert, die ohne Vorankündigung und erkennbare Ursache eintritt. Körper und Seele werden verletzt und geraten ins Ungleichgewicht, die Zukunft scheint plötzlich in Frage gestellt. Die daraus resultierende, meist lang andauernde und intensive medizinische Behandlung wirkt sich nachhaltig und tiefgreifend auf das körperliche, funktionale, emotionale und soziale Wohlbefinden vieler Betroffener aus.

Während noch in den 1970er- und 80er-Jahren Schonung und Bettruhe verordnet wurden, werden heute andere Wege beschritten. Ein individuell angepasstes Sport- und Bewegungsprogramm nimmt

nach einer Krebsdiagnose eine bedeutende Rolle ein.

Fasst man die aktuelle Studienlage zusammen, so zeigt sich, dass körperliche Aktivität für Menschen mit Krebserkrankungen – unter Ausschluss von Kontraindikationen – machbar, sicher und effizient sind. Sport und körperliche Aktivität verbessern die Leistungsfähigkeit und Belastungstoleranz, mobilisieren Abwehrkräfte und wirken depressiven Stimmungslagen entgegen. Regelmäßige Bewegung kann gewissen negativen Begleit- und Folgeerscheinungen einer Krebserkrankung und -therapie positiv entgegenwirken. Große Beobachtungsstudien haben zusätzlich eine Reduktion des Rückfallrisikos für Brust-, Darm- und Prostatakrebs gezeigt.

Die SPORTUNION in Kooperation mit der Krebshilfe Vorarlberg und weiteren Projektpartnern hat sich zur Aufgabe gemacht, Sport in der Krebsnachsorge flächendeckend in Vorarlberg anzubieten. Im Projekt „Karinos“ werden wöchentlich in Bregenz, Lingenau, Dornbirn, Rankweil und Bludenz Bewegung und Sport – angepasst an die Bedürfnisse und das individuelle Leistungsniveau der Teilnehmer/-innen – von fachkundigen Trainer/-innen angeboten.

Wichtige Komponenten dieser Bewegungseinheiten sind konditionsfördernde Aktivitäten, spezifische Kraft- und Koor-

dinationsübungen, Mobilisierungs- und Dehnungsübungen sowie die Aneignung von Entspannungstechniken. Angesprochen sind alle Betroffenen mit der Diagnose Krebs (nach Akut- und Anschlussheilbehandlung oder nach Rehabilitationsaufenthalt), bei denen die Voraussetzung für moderate körperliche Aktivität gegeben ist. Ein Einstieg in die Gruppen ist jederzeit möglich.

#### Info und Anmeldung:

Philipp Zauner, M.A. Tel. 0664/1955729

E-Mail: [p.zauner@sportunion-vlbg.at](mailto:p.zauner@sportunion-vlbg.at)

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



#### Jeweils Donnerstags

**18:00 - 18:55 Uhr oder/und 19:00 - 20:10 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](mailto:langgerda@gmx.at) Max. 15 Teilnehmer.

jeweils mittwochs, ab 1. Februar  
9:00 bis 11:00 Uhr im Kulturraum, Lingenau

**Krabbelgruppe Windelflitzer**  
mit Sabine Mennel-Sutterlüty

Spielerisches Erleben mit unseren Kindern, gegenseitiges Kennenlernen und Erfahrungsaustausch. **8 Einheiten**

**Kosten:** € 20,00 für Kneippmitglieder, € 25,00 für Nichtmitglieder

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

jeweils donnerstags, ab 2. Februar  
15:00 – 16:00 Uhr (Bambini)  
16:00 – 17:30 Uhr (Volksschulkinder)  
im Kulturraum, Lingenau

**Ballett**  
mit Olga

Wir starten wieder mit Olga einen Ballettkurs.

**Bambini**

15:00 bis 16:00 Uhr

14 Einheiten

**Kosten:** € 60,00 Kneippkinder, € 75,00

Nichtmitglieder **Mitbringen:** schwarze enganliegende Kleidung, weiße Socken,

**Trinkflasche Anmeldungen:** bei Elisabeth, T 05513/2537 oder E elisabeth.kuer@aon.at

**VS- Ballett**

Anschließend an die Kleinen tanzen die Volksschulkinder im Kulturraum unter der Leitung von Olga. 16:00 bis 17:30 Uhr  
14 Einheiten

**Kosten:** € 90,00 Kneippkinder, € 95,00 Nichtmitglieder

**Mitbringen:** schwarze enganliegende Kleidung, weiße Socken, Trinkflasche

**Anmeldungen:** bei Elisabeth, T 05513/2537 oder E elisabeth.kuer@aon.at

**Sonntag, 5. Februar**

**Sonntag, 5. März**

**Sonntag, 2. April**

**Sonntag, 7. Mai**

**Sonntag, 1. Oktober**

**Sonntag, 5. November**

**Sonntag, 3. Dezember**

**jeweils 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 tragen 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 einen schönen Tanznachmittag! Seniorenbund-Obmann Max Giselbrecht mit Team und Othmar Moosbrugger  
**Infotelefon:** T 0664/73570490

jeweils mittwochs, ab 22. Februar  
15:30 Uhr in der Turnhalle der Mittelschule Lingenau

**x-team Bregenzerwald**  
für übergewichtige Kinder von 8 – 13 Jahren

Gemeinsam stark: Die aks gesundheit bietet übergewichtigen Kindern im Bregenzerwald erneut ein spezielles Gruppenprogramm. Von Februar bis Mai 2017 können übergewichtige Kinder im Alter von 8 – 13 Jahren die Muskeln wachsen und die Kilos purzeln lassen. Auf spielerische Art und Weise, mit viel Freude und Spaß, trainieren wir den ganzen Körper. Beim x-team steht dabei nicht der Leistungsgedanke an erster Stelle, sondern die Freude an der Bewegung. Die Übungs- und Spielinhalte orientieren sich an den Fertigkeiten und Interessen der teilnehmenden Kinder. Dabei wird die Muskulatur, Ausdauer und Beweglichkeit trainiert. Neben Koordination und Körpergefühl stärkt die Kommunikation und Gruppendynamik im Team auch die Motivation. Interessierte Eltern können sich in den begleitend angebotenen Workshops und Ernährungsberatungen fit machen, um auch zuhause optimale Bedingungen für das Erreichen eines gesunden Wohlfühlgewichts zu schaffen.

- x-team Bregenzerwald findet statt vom 22. Februar bis 3. Mai 2017 (10 Termine)
- Selbstbehalt: 70,- Euro (Ermäßigung in Absprache)



- Info erhalten Sie unter T 055 74 / 202 - 1056 oder gesundheitsbildung@aks.or.at
- Anmeldung erfolgt mittels Anmeldeformular auf [www.aks.or.at](http://www.aks.or.at)

Viel Spaß ist hier jedenfalls sicher!  
Ihre aks Gesundheitsbildung

aks gesundheitsbildung GmbH  
Rheinstraße 61  
T 055 74 / 202 - 0 gesundheitsbildung@aks.or.at  
Gesundheitsbildung 6900 Bregenz  
F 055 74 / 202 - 9 [www.aks.or.at](http://www.aks.or.at)  
Landesgericht Feldkirch FN164260i  
ATU 43679603, DVR-Nr. 0081485

**jeweils freitags, ab 24. Februar**  
**14.30 Uhr bis 15.30 Uhr im Gymnastikraum der Mittelschule Lingenau**  
**Mädchen-Turnen**  
10 Einheiten mit Sandra

Du bewegst dich gerne oder würdest gerne Räder schlagen, Trampolin springen und noch viel mehr? Dann bist du bei Sandra in der Turnstunde genau richtig!

Wir machen alles Mögliche: Bodenturnen, mit dem Sprungbrett über den Kasten, Trampolinspringen usw. Beim Turnen werden Beweglichkeit, Gleichgewicht und Konzentration gesteigert. Sandra und der Kneipp-Aktiv-Club starten einen 10er Block VS-Turnen.

**Kosten:** € 40,- für Kneippkinder, € 50,- für Nichtmitglieder

**Anmeldungen:** bei Elisabeth, T 05513/2537 oder E [elisabeth.kuer@aon.at](mailto:elisabeth.kuer@aon.at)  
Schnupper doch mal vorbei.

**Freitag, 3. März, 17-19 Uhr - Informationsabend 12. - 17. März jeweils 18-20 Uhr - Fastenwoche im Gemeinschaftsraum im „Lindohus“, Hof 9**  
**Fastenkurs**  
mit Eva Wachter

Mit frischer Kraft in den Frühling - geleitete Fastenwoche

Der Frühling ist die ideale Zeit, um unseren Körper von innen und von außen zu reinigen. Unnötigen Ballast und alte (Ernährungs-)Gewohnheiten loszulassen, führt zu innerer und äußerer Balance. Gerade in der heutigen Zeit, in der alles im Überfluss vorhanden ist, ist es wichtig, das rechte Maß zu finden. Fasten hilft uns, wieder bewusster und achtsamer zu leben, und trägt dazu bei, zu unserer eigenen Mitte zu finden. Voller Energie und Ausgeglichenheit lässt sich der oft herausfordernde Alltag mit mehr Leichtigkeit meistern. Das motivierende Erlebnis einer gemeinsamen Fastenwoche ist ein schöner Weg zu diesem Ziel.

**Fastenleiterin:** Mag. Eva Wachter, Ernährungswissenschaftlerin  
**Informationsabend:** Freitag, 3. März 2017, 17-19 Uhr  
**Fastenwoche:** 12. - 17. März 2017 jeweils 18-20 Uhr  
Ort: Lindohus Lingenau (Gemeinschaftsraum)  
**Preis:** 55 € (Mitglieder Kneipp-Verein) / 65 € (Nicht-Mitglieder)  
**Anmeldung bis spätestens** 1. März 2017 bei Eva unter 0699/12657700

jeweils mittwochs, ab 8. März  
14:30 Uhr im Gymnastikraum  
**Kinderturnen**  
mit Karin Start (5 Einheiten)

Freunde - Spaß - Spiel - Laufen - Klettern  
Neues Entdecken für Kinder von 4-6 Jahren.

**Kosten:** € 15,00 für Kneippmitglieder, € 20,00 für Nichtmitglieder  
**Anmeldung:** bei Elisabeth, T 05513/2537 oder E [elisabeth.kuer@aon.at](mailto:elisabeth.kuer@aon.at)

jeweils mittwochs, ab 8. März  
15:30 Uhr im Gymnastikraum  
**Eltern-Kind-Turnen**  
mit Elisabeth (5 Einheiten)

Freunde - Spaß - Spiel - Laufen - Klettern  
Neues Entdecken für Kinder von 2-4 Jahren.

**Kosten:** € 12,00 für Kneippmitglieder, € 18,00 für Nichtmitglieder  
**Anmeldung:** bei Elisabeth, T 05513/2537 oder E [elisabeth.kuer@aon.at](mailto:elisabeth.kuer@aon.at)



**jeweils mittwochs, ab 8. März  
19:45 Uhr im Kulturraum, Lingenau**

**Line Dance für Anfänger**  
mit Claudia Nußbaumer

Line Dance ist eine Tanz Form, bei dem einzelnen 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 getanzt werden. Ihr habt Bewegung, Spaß und braucht keinen Partner zum Tanzen.

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

**jeweils mittwochs, ab 29. März  
17:45 Uhr (Anfänger)**

**19:00 Uhr (Fortgeschrittene)**  
**Treffpunkt: Dorfplatz Lingenau**  
**Lauftraining für Anfänger und leicht  
Fortgeschrittene mit Workout**  
mit Elke Beck, ausgebildete Laufgruppen-  
Leiterin

Zuerst laufen wir uns gemeinsam ein, dann gibt's ca ½ Stunde Workout. Also Ideal zum Stressabbau, Verbesserung von Koordination und Ausdauer, sowie Kräftigung der gesamten Muskulatur. 5 Einheiten  
Bei jeder Witterung!

**Kosten:** € 3,- / Einheit  
**Anmeldung:** bei Elke Beck  
T 0676/7113644 oder  
E elke.beck@aon.at oder im Gemeindeamt  
Lingenau, T 05513/6464-12

**Freitag, 31. März, 18:00 – 21:00 Uhr und  
Samstag ,1. April, 9:00 – 13:00 Uhr**  
**Im Kulturraum, Lingenau**

**Sehtraining – Weg von der Lesebrille  
(bei Altersweitsichtigkeit)**  
mit Silvia Meier, Sehtrainerin

Sind die Arme zu kurz, die Buchstaben zu klein? Mit einfachen Entspannungs-, Energie-, und Sehübungen lernen Sie Ihre Sehkraft zu stärken. Ziel ist es, sich von der Lesebrille nachhaltig zu verabschieden, um bis ins hohe Alter ohne Brille zu lesen. Sehtraining ist eine ganzheitliche Methode, um Ihre Sehkraft zu stärken.

**Kursinhalt:**

- Altersweitsichtigkeit und was wir dagegen tun können
- Einfache Ausmessung der Sehstärke im Nahbereich
- Verschiedene Sehspiele zur Stärkung der Sicht
- Palmieren (Entspannung für die Augen)
- Malspiel (Fördert die Vorstellungskraft und Sicht)
- Energie: Akupressur
- Hornhautverkrümmung: einfache Austestung und Übung
- Fusion: verbessert das Miteinander der Augen
- Sichtüberprüfung – was hat sich in der Kurszeit verbessert?

Falls vorhanden schwächere Brille am ersten Kurstag mitbringen.

**Kosten:** € 65,00 für Kneippmitglieder,  
€ 75,00 für Nichtmitglieder  
**Teilnehmerzahl:** max. 10 - 15 Personen  
**Kursleiterin:** Silvia Meier, Sehtrainerin  
**Anmeldung:** beim Gemeindeamt,  
T 05513/6464, E gemeinde@lingenau.at

**jeweils montags bzw. donnerstags**

**19:00 – 20:00 Uhr**

**Bewegungstreff 2017**

ab Montag, 3. April beim Treffpunkt Impulszentrum Egg

ab Donnerstag, 6. April beim Treffpunkt Bezauer Wirtschaftsschulen

**8 Einheiten**

Starte jetzt mit Vorarlberg >>bewegt fit in den Frühling!

Vorarlberg >>bewegt ermöglicht acht Wochen lang ein kostenloses Training für Lauf- und Nordic Walking-Begeisterte. Egal ob Laufen oder Nordic Walking – in Einsteiger-, leicht Fortgeschrittenen- und Fortgeschrittenen-Gruppen ist bestimmt für jede/n etwas dabei. Spaß ist garantiert!

**Montag:**

Bregenz: Treffpunkt Vorplatz Festspielhaus

Egg: Treffpunkt Impulszentrum

Hohenems: Treffpunkt Schwimmbad

**Dienstag:**

Dornbirn: Treffpunkt Olympiazentrum

Vorarlberg

Rankweil: Treffpunkt Marktplatz

Schruns-Tschagguns: Treffpunkt Aktivpark

**Mittwoch:**

Bludenz: Treffpunkt Stadion Unterstein

Lustenau: Treffpunkt Parkstadion im Sportpark

Frastanz: Treffpunkt Gemeindepark

**Donnerstag:**

Bezau: Treffpunkt Wirtschaftsschulen

Feldkirch: Treffpunkt Finnenbahn beim Waldstation Gisingen

Hard: Treffpunkt Tennishalle

Satteins: Treffpunkt Sportplatz

Alle Informationen gibt es unter [www.vorarlberg.at/bewegt](http://www.vorarlberg.at/bewegt)

**Unser Tipp!**

NEU Vorarlberg >>bewegt Wanderwochen 2017 gibt es die neuen Vorarlberg >>bewegt Wanderwochen in Kooperation mit Vorarlbergs Seilbahngesellschaften. Nutze die Chance für einen gemeinsamen Wandertag mit der ganzen Familie.

Erklimme an folgenden 6 Wochenenden die schöne Vorarlberger Bergwelt:

- 02. - 04. Juni 2017
- 09. - 11. Juni 2017
- 16. - 18. Juni 2017
- 01. - 03. September 2017
- 08. - 10. September 2017
- 15. - 17. September 2017

Pfänder

Karren

Diedamskopf

Bewegungsberg Golm

Alle die während den Vorarlberger >>bewegt Wanderwochen die Berggipfel zu Fuß erklimmen, können sich einen kostenlosen Gutschein für die Talfahrt abholen und mit etwas Glück tolle Preise gewinnen. (Den Gutschein für die Talfahrt gibt es auf der

Homepage zum Download. Name/Daten eingeben und bei der jeweiligen Bergstation abgeben!). Die Gewinne werden in Anschluss an die Aktion verlost.

Alle Informationen gibt es unter [www.vorarlberg.at/bewegt](http://www.vorarlberg.at/bewegt)

Montag, 8. Mai und Montag, 15. Mai 18:00 Uhr, Treffpunkt Schulplatz

**Nordic Walking Kurs mit Claudia Nußbaumer**

Nordic Walking bringt viel Gutes! Das Gehen mit Stöcken trainiert wie kaum eine andere Sportart Herz und Kreislauf und kräftigt die Arm-, Schulter- sowie Rückenmuskulatur. Allerdings stellen sich die positiven Effekte nur dann in vollem Ausmaß ein, wenn man es richtig macht. Und das ist der Haken: Nordic Walking sieht so einfach aus – und doch machen's viele falsch. Nordic Walking will also gelernt und geübt werden, am besten in einem Kurs.

**Der Kurs findet in 2 Teilen statt.**

**Kosten:** € 20,- für Kneippmitglieder, € 30,- für Nichtmitglieder

**Mitbringen:** Stöcke - wenn vorhanden, sonst können sie vor Ort ausgeliehen werden

**Samstag, 24. Juni  
mit Start und Ziel in Bezau  
7. Sparkasse Wälderlauf  
mit Kinder- und Jugendlauf**

Am 24. Juni 2017 wird wieder „gelaufen & gefeiert“ bei der 7. Auflage des Sparkasse Wälderlaufs mit Kinder- und Jugendlauf in Bezau. Das Anmeldeportal

**Startgebühren**

**Anmeldung** online bis 31. März 2017 inklusive aller Spesen € 23,- Anmeldung online bis 15. Juni 2017 inklusive aller Spesen € 28,- **Nachmeldung** online vom 16. Juni bis 23. Juni inkl. aller Spesen € 33,- **Nachmeldung** am 24. Juni zwischen 11:00 und 15:00 in Bezau € 38,-

Für Jugendliche incl. Jahrgang 2002 vermindert sich das Nenngeld um € 7,-. Für alle, die „mit Herz tau“ laufen, erhöht sich das Nenngeld um € 5,-.

Damit unterstützt Ihr den Bregenzerwälder Verein „Hand in Hand“. Außer den Nenngeldern fallen für Teilnehmer keine weiteren Spesen an! Im Startgeld Inkludiert sind ein paar Sportsocken von LENZI!

Bitte bei Anmeldung im Portal Eure Sockengröße anklicken (39-41/42-44)

**Die 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. Gestartet wird wieder in den drei bekannten Gruppen „Mit tau“, „Guat tau“ und „Weh tau“ um 16:00 Uhr.

**Kinder- und Jugendlauf 2017**

Laufstrecke: 1,1 - 3,3 km

Datum: Samstag, den 24. Juni 2017,  
Start: 12:30 Uhr

**Startblöcke:**

**Mit tau:** Jg. 2009 und jünger, 1 Runde = 1,1 km, Start: 12:30 Uhr

**Guat tau:** Jg. 2005 - 2008, 2 Runden = 2,2 km, Start: 13:00 Uhr

**Weh tau:** Jg. 2004 und älter, 3 Runden = 3,3 km, Start: 13:30 Uhr

**Startgebühr:** € 5,- bei Onlineanmeldung bis 23. Juni 2017

**Preise:** Jeder Finisher erhält die Wälderlaufmedaille und eine kleine Überraschung.

Nachmeldungen sind am Samstag, den 24. Juni von 11:00 - 12:00 Uhr im Startbereich in Bezau um € 7,- möglich.

Außer den Nenngeldern fallen für Teilnehmer keine weiteren Spesen an! Die Eltern haften für ihre Kinder.

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,-

**jeweils montags, 17. Juli bis Freitag, 21. Juli Wäldersaal, Lingenau  
Abenteuer Sportcamp – das große  
Vorarlberger Kindersportfestival**

Das Abenteuer 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 Abenteuer 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 Betreuereinsatz sowie natürlich die riesige Anzahl an Sportspielen machen das ASC einzigartig und qualitativ zu einer absoluten Vorzeigeveranstaltung.“

**Leistungen:**

- Täglich sieben Stunden qualifizierte,

- 
- sportliche Betreuung und Aufsicht
  - hochwertiges Programm mit über 1.000 verschiedenen Sportspielen
  - reichhaltiges, gesundheitsorientiertes Mittagessen von lokalen Gastronomen zubereitet
  - gesunde Jause Pause & Obstpause
  - fachkundige und pädagogische Begleitung
  - aktive Regenerationsphase mit Lesecke, Entspannungsland und Minikursen
  - freie Wahlmöglichkeit aus mehreren (bis zu 8) verschiedenen Angeboten pro Camp-Einheit
  - höchste Qualitäts- und Sicherheitsstandards! Trainer : Kinder-Ratio 1:8! (ein Betreuer im Schnitt auf 8 Kinder!)

Weitere Informationen zum Abenteuer Sportcamp gibt es auf [www.abenteuer-sportcamp.at](http://www.abenteuer-sportcamp.at). **Offizieller Anmeldestart** ist am 1. April 2017 um 8.00 Uhr online auf [www.abenteuer-sportcamp.at](http://www.abenteuer-sportcamp.at). Wir bitten um Verständnis, dass wir aus Fairnessgründen keine Platzreservierungen oder Voranmeldungen entgegen nehmen können!

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



# Gesundheit in Lingenau

## **Gemeindearzt**

Dr. Klaus Grimm  
Hof 272, T 05513/41020  
www.dr-grimm.at  
post@dr-grimm.at

## **Hautarzt**

Dr. Marcus Kadgien  
Hof 29, T 05513/30472-0  
www.haut-und-laserpraxis.at  
mail@haut-und-laserpraxis.at

## **Orthopädie**

Dr. Thomas Wilde  
Hof 29, T 05513/42595  
www.orthopaedie-lingenau.at  
dr.wilde@orthopaedie-lingenau.at

## **Logopädische Praxis**

Ingrid Pircher  
Branden 429, T 05513/42500  
www.ingridpircher.at  
ingridpircher@gmx.at

## **Zahnarzt**

Dr. Manfred Sutterlüty  
Hof 29, T 05513/30041  
praxis.sutterluety@aon.at

## **Augenarzt**

Dr. Ulrike Röser  
Hof 17, T 05513/41321  
www.doktor-roeser.at  
mail@doktor-roeser.at

## **Urologe**

Dr. Manfred Zinzhauer  
Hof 263, T 05513/42861  
www.zinzhauer.at  
info@zinzhauer.at

## **Psychiater**

Dr. Zulfokar Al-Dubai  
Hof 32, T 05513/42266  
ordination.al-dubai@gmv.at

## **WälderApotheke**

Mag. pharm. Hubert Knauseder  
Hof 272, T 05513/42475  
www.waelderapotheke.at  
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  
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
- + Tagespflege im Pflegeheim
- + Urlaubs- und Übergangspflege im Pflegeheim
- + Betreutes Wohnen
- + Pflegeheime
- + Beratung und Fallbegleitung – Case Management
- + Ruffhilfe des Roten Kreuzes
- + 24-Stunden-Betreuung durch den Betreuungspool Vorarlberg
- + Familienhilfe
- + Wäldertanz

## **Kneipp-Aktiv Club Lingenau**

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

- + Eltern-Kind-Turnen
- + Line Dance
- + Antara
- + 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

**Gemeinde Lingenau** + Hof 258 + 6951 Lingenau

Telefon 0043 5513/64 64-0 + gemeinde@lingenau.at + **www.gesundes-lingenau.at**

## Übersicht

Aqua-Gym*	S 22
Ballett mit Olga*	S 23
Beckenbodentraining*	S 25
Beweglich sein - ein Leben lang*	S 24
Bewegt durch den Winter.....	S 27
Die umgekehrte Rolle .....	S 12
Eltern-Kind-Turnen*	S 28
Lauftraining leicht Fortgeschrittene .....	S 19
Hirntraining und Bewegung .....	S 10
Gesunde Ernährung.....	S 11
Hirnfitt 50+ .....	S 28
Karinos – Sport nach Krebs .....	S 16
Kinder Kung Fu*	S 19
Kinderturnen* .....	S 25
Krabbelgruppe Windelfritzer* .....	S 24
Kraft- und Koordinationstraining.....	S 18
Line Dance leicht Fortgeschrittene* .....	S17
Line Dance Fortgeschrittene* .....	S17
Pilates für alle* .....	S 20
Pilates für Männer* .....	S 19
Pilates mit Evelyn * .....	S 18
Power Workout * .....	S 20
Scham – die tabuisierte Emotion.....	S 10
Schüßlersalze .....	S 22
Sehtraining .....	S 26
Seniorenturnen – Fit ins Alter * .....	S 24
Step Aerobic* .....	S 21
Von der Kunst das richtige Maß Unterstützung zu finden .....	S 11
Wäldertanz .....	S 23
x-team – Sonderprogramm für übergewichtige Kinder .....	S 22
Yoga mit Michaela* .....	S 21

\* Anmeldungen für alle Kurse des Kneipp-Aktiv Club auch unter [kneipp.lingenau@gmail.com](mailto:kneipp.lingenau@gmail.com) möglich.