



# GESUNDHEITSWOCHE

1. bis 5. April 2019

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

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

Stempel 1

Stempel 2

## Stempel sammeln & gewinnen

Wenn Sie in der Gesundheitswoche bei den Teilnehmerbetrieben Produkte kaufen, Dienstleistungen, Beratungen oder Bewegungseinheiten in Anspruch nehmen, erhalten Sie einen Stempel des Anbieters auf dem Stempelpass auf dieser Seite. Mit zwei verschiedenen Stempeln nehmen Sie an der **Verlosung** am Freitag, dem 5. April 2019, um 18:00 Uhr, im Stadtsaal teil. Der **ausgefüllte Stempelpass** kann in der StadtGemeinde während der Öffnungszeiten des Bürgerservice oder direkt vor Beginn der Abschlussveranstaltung im Stadtsaal abgegeben werden.

Die **persönliche Anwesenheit bei der Verlosung** der Preise ist erforderlich.

### PREISE:

**Hansaton** | Sennheiser TV-Kopfhörer im Wert von € 249,--

**Foto Schimmer** | Gutschein für ein Fotoshooting im Wert von € 129,--

**Lichtquelle** | Gutschein für eine Portrait Fotoserie im Wert von € 120,--

**Massage Holzer** | 2 x heilsame Massagebehandlung für eine Auszeit vom Alltag im Wert von € 118,--

**RUEFA Reisen** | Reisegutschein im Wert von € 100,--

**YOGAweinviertel** | 5er Block für alle offenen Stunden im YOGAZentrum Mistelbach im Wert von € 80,--

**Therme Laa** | 2 Tageseintritte im Wert von € 80,--

**Mrs. Sporty** | 1 Sporttasche im Mrs. Sporty Design mit einem Gutschein für 1 Woche Gratistraining um € 50,--

**Sabine kocht's** | 5 Gutscheine im Wert von € 50,-- einzulösen für Speisenbestellung. Pro Person nur ein Gutschein einlösbar.

**Luksche Sanitätshaus** | 1 Blutdruckmessgerät Boso Medistar im Wert von € 39,90

**Bständig GmbH** | BLACKROLL Faszien-Massagerolle für aktive Regeneration, Erholung und Entspannung im Wert von € 31,90

**BauernArnt** | 1 Geschenkkörberl mit Zutaten zum Backen eines regionalen Brotes im Wert von € 15,--

## Vorträge und Workshops

### HILFSTELLUNG BEI STRESS, ERSCHÖPFUNG UND VERSPANNUNGEN

**Shiatsu-Vortrag mit Sequenzen zum Mit-Fühlen von Henriette Miklós**  
Montag, 1. April, von 17:00 bis 18:00 Uhr, Eintritt frei, keine Anmeldung erforderlich

### Die FELDENKRAISMETHODE – ein Weg zu mehr Beweglichkeit und Lebendigkeit

**Ein interaktiver Vortrag von Gudrun Esterer**  
Montag, 1. April, um 18:30 Uhr, Eintritt frei, keine Anmeldung erforderlich  
Für die Teilnahme am Interaktiven Vortrag bitte eine Matte, eine Decke oder Handtuch und bequeme Kleidung mitbringen!

### DIE WAHRE GESCHICHTE DER GROSSEN GÖTTIN – Sagen und Mythen rund um die Kräuter

**Dr. Franz Stürmer** von der Weinviertler Kräuterakademie am  
Dienstag, 2. April, um 19:30 Uhr, Eintritt frei, keine Anmeldung erforderlich  
Stadtbibliothek Mistelbach

## Bewegungseinheiten am 5. April

Uhrzeit	Kurs	Trainer	
9:00-10:00	<b>Yoga für Senioren</b>	<b>Andrea Tscherkassky</b>	Während des ganzen Tages können Sie Bewegungsangebote, die auch für Anfänger geeignet sind im Stadtsaal kostenlos und ohne Voranmeldung kennenlernen. Bitte nehmen Sie eine Trainingsmatte mit, die als Unterlage für die Übungen verwendet wird.
10:00-11:00	<b>Gesunder Rücken</b>	<b>Andrea Theinert-Wiesinger</b>	
11:00-12:00	<b>Yoga Basic</b>	<b>Claudia Wally</b>	
12:00-13:00	<b>Atme dich frei!</b>	<b>Sonja Katalinic</b>	
13:00-14:00	<b>Ashtanga Yoga</b>	<b>Benjamin Schmidt</b>	
14:00-15:00	<b>Yoga für Kids</b>	<b>Denisa Ebinger</b>	
15:00-16:00	<b>Pilates</b>	<b>Andrea Theinert-Wiesinger</b>	Veranstalter: <b>YOGAweinviertel</b> www.yoga-weinviertel.at

Diese Angebote sind kostenlos.

**Veranstalter:** StadtGemeinde Mistelbach **Weitere Informationen:** Abteilung Gesundheit und Soziales, Dkff. (FH) Brigitte Schodl, 02572/2515-5314, brigitte.schodl@mistelbach.at

Gesundheitsförderung und Prävention werden von der Gesunden Gemeinde Mistelbach seit über 20 Jahren unterstützt. Um die Motivation für eine gesunde Lebensführung zu steigern, findet in Zusammenarbeit mit den Mistelbacher Wirtschaftsbetrieben und Therapeutinnen von **1. bis 5. April 2019** bereits zum dritten Mal eine Gesundheitswoche statt. Ergänzend zu den vielfältigen, gesunden Aktionen in den Betrieben, stehen verschiedene Vorträge und am Freitag im Stadtsaal kostenlose Bewegungsangebote auf dem Programm.

Für jede der nachfolgend angeführten Leistungen/Bewegungseinheiten oder einen Einkauf in den teilnehmenden Betrieben erhalten Sie einen Stempel. Wenn Sie zwei Stempel gesammelt haben, können Sie am Freitag, dem **5. April 2019, um 18:00 Uhr** bei der Abschlussveranstaltung im Stadtsaal an der Schlussverlosung des Gewinnspieles teilnehmen und nette Preise gewinnen.

Nach der **Preisverleihung** beschließt um **19:00 Uhr** ein Vortrag des bekannten Arztes und Psychotherapeuten Dr. Georg Wögerbauer unter dem Titel **Weil unsere Medizin so gut ist, sind wir so krank – von der „evidence based medicine“ zur „human based medicine“** die Gesundheitswoche.

In der Pause des Vortrages laden wir zu einem Imbiss, der vom Kolpingheim Mistelbach zubereitet wird. Der Eintritt ist frei. Die Aktionen in den Teilnehmerbetrieben gelten nur in der Gesundheitswoche.

## Vortrag von Dr. Georg Wögerbauer: Weil unsere Medizin so gut ist, sind wir so krank Von der „evidence based medicine“ zur „human based medicine“.



Tatsächlich haben wir eines der besten Medizinsysteme der Welt, nicht nur, was die fachliche Leistung anlangt, sondern auch in der sozialen Versorgung und Abdeckung. Gleichzeitig sind wir immer mehr mit Erkrankungen konfrontiert, die schulmedizinisch immer schwerer zu behandeln sind. Unter diesem Aspekt der menschenorientierten Medizin spricht Dr. Wögerbauer über die wichtigsten Ressourcen, die uns Menschen dabei zur Verfügung stehen.

**5. April 2019, 19:00 Uhr, Stadtsaal Mistelbach, Eintritt frei.**

Folgende Betriebe unterstützen diese Aktion durch Preisspenden:



Gefördert aus den Mitteln des **Fonds Gesundes Österreich**



# Gesunde Gemeinde Teilnehmende Betriebe

## Apotheken Mistelbach

In der Apotheke am Hauptplatz: Beratungen in der Gesundheitswoche:

Montag, 1. April: **Diabetes-Tag**, Blutzuckermessgerätüberprüfung von 14:00-17:00 Uhr  
Dienstag, 2. April: **Darmgesundheit**, Beratung, 9:00-18:00 Uhr  
Mittwoch, 3. April: **Kosmetik für Sie & Ihn** mit Anita Erasim, 9:00-17:00 Uhr  
Donnerstag, 4. April: **Medikationsmanagement**, Medikamente im Griff – Medikamentenanalyse, Eucerin **Hautberatung**, Individuelle Kosmetikberatung für jeden Hauttyp, 9:00-17:00 Uhr  
Freitag, 5. April: **„Eli macht fit“** Fitnessvitaltest mit Daniela Eisenheld, 9:00-17:00 Uhr

Um Anmeldungen für die Beratung wird gebeten, Tel. 02572/2442

**Hauptplatz 36, Mistelbach**

## Augenoptik + Hörakustik Janner

Kostenlos: **Hörtest und Hörberatung**

**Brillenservice für Ihre Brillen**, auch wenn diese nicht bei uns gekauft wurden (ausrichten, Ultraschallreinigung)

spezielle Komplettpreisangebote für Kontaktlinsenneueinsteiger

**Hafnerstraße 5 und Roseggerstraße 45, Mistelbach**

## BauernArnt

–10 % auf ein gesundes **Geschenkkörperl** zum Thema **Brot backen** im Wert von ca. € 15,--

Inhalt: 1 kg Bio-Dinkelmehl, 1 Sackerl Bio-Brotgewürz, 1 Pkg. Bio-Sonnenblumenkerne, 1 Pkg. Hanfnüsschen

**Winzerschulgasse 50, Mistelbach**

## Bäckerei Heindl und Bäckerei-Bistro Heindl

Präsentation der **Mistelbacher Maiskruste, Alles rund um den Dinkel**: Hildegard von Bingen Dinkelvollkornbrot, weizenfreie Dinkelweckerl, Dinkelvollkornschnitten

Im Bistro serviert, oder alles **auch zum Mitnehmen**:

Montag, 1. April: **Mistelbacher Vollkorn-Frühstück**,

Dienstag, 2. April: **Mistelbacher Gemüseomelette**,

Mittwoch, 3. April: **Wert.Voll-Suppen**,

Donnerstag, 4. April: **Vitalmenü mit Vollkornknödel**,

Freitag, 5. April: **Frühlingssalate**, Buchteln mit Vanillesauce, fruchtige Dinkelvollkorn-Nachspeise, Biosäfte aus der Region, FAIRTRADE-Kaffee, Steirische Bio-Tees.

**Hauptplatz 27 und Oberhoferstraße 36, Mistelbach**

## Bioladen ´s gesunde Körperl

**Beratung zu Naturkosmetik**

Hochwertige, vielfältige, auch glutenfreie Lebensmittel, vegetarisch und vegan, exquisite Bio-Kosmetika, Superfoods & NEM, Waldviertler Schuhe, Bio-Kisterl-Lieferservice,

**Bahnstraße 29, Mistelbach**

## Bona Valetudo O.G. Gesundheitszentrum

**Stretch Mark Serum** – € 24,90 (statt € 35,--)

**Spezial Schwangeren Massage** 45 min – € 59,--

**Takekurs für Schwangere** um € 119,--, dazu eine **Gutschrift** € 20,-- für alle Behandlungen

Informationen zu jeweiligen Leistungen unter [www.bona-valetudo.at](http://www.bona-valetudo.at), Tel. 0676/9734571

**Mistelsteig 27, Mistelbach**

## Bständig GmbH

**2 Tage kostenloses Probegehen im Schweizer Luftkissenschuh kybun**

Beim Kauf von einem Paar kybun in der Gesundheitswoche erhalten Sie eine BLACKROLL Mini im Wert von € 9,90 kostenlos dazu.

Erleben Sie das einzigartige Gefühl! Endlich wieder schmerzfrei gehen!

**Hauptplatz 40, Mistelbach**

## Fruchtparadies

**Frisch gepresste Säfte 1 Stk. € 2,90, 3 Stk. € 5,--**, frische Obstsalate

**Hauptplatz 26, Mistelbach**

## Gärtnerei Schmidl

–10 % auf Salat- und Gemüsesetzlinge

**Marktgasse 9, Mistelbach**

## Geier. Die Bäckerei

–10 % auf **Geiers BIO Murauer 1 kg Laib**. Ein ganz besonders natürliches und ursprüngliches Brot aus 100 % Roggenmehl aus österreichischem BIO-Korn, frei von Weizenmehl und Hefe,

Nat(UR)Salz und mit belebtem Wasser.

**Hauptplatz 34 und im Landeskrankenhaus, Liechtensteinstraße 67, Mistelbach**

## Haarschneiderei, Regina Schöfmann

–15 % auf alle lagernden O´right Produkte. O´right ist die **grünste** Haarpflege der Welt!

Sulfatfrei, parafenfrei, hormonfrei und ohne künstliche Farb- und Duftstoffe.

**Wiedenstraße 3, Mistelbach**

## Hansaton Hörkompetenz-Zentrum

**Wie gut hören Sie? Kostenlose Hörmessung und Beratung**

rund um die Themen Hören & Verstehen

**Hauptplatz 7-8, Mistelbach** – Tel. 02572/20407

## Henriette Miklós

**Shiatsu – Wie fühlt sich das an? „MeMo. Meridiane bewegen“**

Am Dienstag, 2. April, 9:00-12:00 und 16:00-20:00 Uhr jede halbe Stunde eine Behandlung auf dem japanischen Futon: Mit Margit Bernold und Henriette Miklós. Bitte tragen Sie weiche bequeme Kleidung! Anmeldung für Behandlungen unter 0699/11994428, für spontane Gespräche über Shiatsu steht die Praxis am Dienstag auch ohne Voranmeldung offen.

Alle Dienstleistungen an diesem Tag sind kostenlos.

**Berggasse 5a, Mistelbach, [www.memo-meridianebewegen.at](http://www.memo-meridianebewegen.at)**

## Kaufstrasse Boutique

**Gesundes Shoppen**

Neben der gewohnten professionellen Beratung durch unsere Modefachfrauen in der Kaufstrasse BOUTIQUE werden Ihnen am Freitag, 5. April, von 9:00 bis 17:30 Uhr von Angelika Artner nützliche **Tipps zum Abnehmen, Darmgesundheit, körperliches Wohlbefinden** und **Gesundes** aus dem **Thermomix** angeboten.

**Hauptplatz 13, Mistelbach**

## LICHTQUELLE – Photos – Kostbarkeiten

–10 % auf Dr. Hauschka Naturkosmetik, –15 % auf ätherische Öle von Farfalla und Primavera

1. April, 19:00 Uhr **KRISTALLKLANGSCHALEN**-Meditation, Entspannen und Loslassen

1. April bis 4. April, **SÄURE-BASEN-CHECK** zur Ermittlung ihres persönlichen Stoffwechseltyps.

3. April, 19:00 Uhr **MOBILFUNK, WLAN** und **ELEKTROSMOG** – nicht sichtbar, aber immer da!

4. April, 19:30 Uhr **Vortrag: ROBERT BETZ – SEI DU DIE VERÄNDERUNG, DIE DU DIR WÜNSCHT!**

5. April von 10:00-18:00 Uhr persönliche **DUNKELFELD ANALYSE** mit **Margit Hodecek**,

19:00 Uhr **Vortrag**, Informationen zu den Vorträgen, zum Event und zu den Kosten unter

**[www.lichtquelle.at](http://www.lichtquelle.at), Hafnerstraße 6, Mistelbach**

## Luksche Sanitätshaus

Am Donnerstag, 4. April, von 9:00-17:00 Uhr: **Gangbildanalyse** für Ihre optimale

Schuheinlagenversorgung, **eine dynamische Fußdruckmessung gratis**.

Voranmeldung unter 02572/2366

**Bahnstraße 4, Mistelbach**

## Mag. Maria Christine Schweighofer, BSc.

**Ernährungswissenschaftlerin und Diätologin**

Kostenlose Beratung am **Donnerstag, 4. April, von 8:00-17:00 Uhr** am

Ernährungsberatungs- und Infostand in der **Bäckerei-Bistro Heindl „Kohlenhydrate**

**sind keine Dickmacher“** – **Abnehmen und gesund bleiben mit Brot und Co**,

wie Sie sich satt essen können und damit ihre Gesundheit verbessern.

**Hauptplatz 27, Mistelbach**

## Massage Kosmetik Holzer

**Nackentherapie 25 min. um € 25,--**. **Reinigende Gesichtsbehandlung 45 min. um € 43,--**.

–10 % auf den Einkauf von Produkten von Dr. Hauschka und auf Bioprodukte.

Terminvereinbarung unter Tel. 02572/35435 oder [www.cosmetic-massage-holzer.at](http://www.cosmetic-massage-holzer.at)

**Bahnstraße 8, Mistelbach**

## Mrs. Sporty

**1 x gratis Probetraining, 1 x Körperanalyse, 15 min. Recovery Boots**

Das Package kann mit Termin (Dauer ca. 1,5 Stunden) gerne vor Ort oder unter Tel. 02572/35713

gebucht werden. Wir nehmen uns Zeit für ein individuelles Probetraining, eine Bioimpedanz-

Messung sowie das Testen unserer neuen Recovery Boots zur Erholung.

**Bahnstraße 9, Mistelbach**

## NBV EDV und Bürotechnik

**Computer-Reinigung zum Aktions-Pauschalpreis von € 39,--!** Wir reinigen Ihren PC (innen und außen), Bildschirm und Tastatur zum Aktionspreis. Vermeiden Sie Störungen sowie Überhitzung und beseitigen Sie Krankheitsreger auf der Tastatur durch vorbeugende Pflege.

**Neustiftgasse 4, Mistelbach**

## Raiffeisen Lagerhaus Weinviertel Mitte

**Baumarkt-Aktion: –15 % auf Wanderbekleidung (Freizeitbekleidung) und Wanderschuhe**

Standort: **Gaswerkstraße 10, Mistelbach**

**Gratis-Testaktion auf Elektrofahrzeuge Kia und Mitsubishi**

Ansprechperson: Herr Stacher, Tel. 0664/6274870 oder Herr Stöger, Tel. 0664/6271051

Standort: **Wirtschaftspark 1, Mistelbach**

**Sonderaktion: Photovoltaik-Anlage mit Montage**

Ansprechperson: Herr Ing. Schober, Tel. 0664/6274879

Standort: **Josef Dunkl-Straße 26, Mistelbach**

## Sabine kocht´s

–10 % auf die Menüs in der Gesundheitswoche. Frisch gekocht und vorwiegend Biospeisen.

Gekocht und geliefert von Sabine Jungmann.

**Tel. 0677/61778074, [www.facebook.com/sabinekochts](http://www.facebook.com/sabinekochts)**

## ´s Bienengeschäft Imkereibedarf Schittenhelm Ges.m.b.H

Wenn Sie in dieser Woche bei uns einkaufen, erhalten Sie ein kleines **„Rund um die Biene**

**Geschenkpaket“**. **Hauptplatz 24, 2130 Mistelbach**

## stu-tech Computer

Kniebeugen machen und auf ausgesuchte, lagernde Produkte bis zu **20 % Rabatt** erhalten.

**Mitschastraße 42, Mistelbach**

## Verkehrsbüro-Ruefa Reisen GmbH

**Hotel Allmer, Bad Gleichenberg: 2+1 Gratis-Nacht** im gemütlichen Doppel- oder Einzelzimmer

Halbpension Plus mit Frühstücksbuffet, Mittagssnack und 4-Gang-Abendmenü, Benutzung

des hoteleigenen Wellnessbereiches mit Panoramahallenbad und Saunabereich, vielfältiges

Aktivprogramm und Badekorb mit Bademantel & -tuch

Preis: € 200,-- statt € 300,-- p.P. im Doppel- oder Einzelzimmer, Reisezeitraum: bis 28.12.2019

Reiseveranstalter: GRUBER-reisen Veranstalter GmbH, Puchstraße 176, 8055 Graz

Buchbar nur bei **Ruefa Mistelbach, Hauptplatz 23, Mistelbach**.

## YOGAweinviertel – dein Yoga Zentrum in Mistelbach

**Kostenlose Bewegungseinheiten am Freitag, den 5. April 2019 im Stadtsaal Mistelbach:**

**Lerne Yoga und Pilates sowie verschiedene Angebote kennen!**

Save the date: **Tag der offenen Tür bei YOGAweinviertel am Mittwoch, den 1. Mai 2019:**

kostenloses Yoga- und Pilatesangebot und vieles mehr für alle Altersgruppen!

**Zayagasse 3, Mistelbach, [www.yoga-weinviertel.at](http://www.yoga-weinviertel.at)**