

Programm Gesundheitswoche GRÄTZLeben Hietzing

Datum	Uhrzeit	Ort	Titel der Veranstaltung	Anbieter*in	Thema/Inhalt der Veranstaltung	Kosten / Anmeldung?
Mo., 13.3.						
	9:30 – 11 Uhr	GRÄTZLherz, Nothartgasse 40	Spiel- & Begegnungsraum Kinder 0- 3J+Bezugsperson	Angelika Korab Dipl. Kinderkrankenschw. Stillberaterin	Spiel- und Bewegung; Austausch und Input zu Erziehungsfragen	Freie Spende Anmeldung: raumfuershertz@gmx.at
	11:30- 12:30	GRÄTZLherz, Nothartgasse 40	Schwangerentreff	Angelika Korab	Infos zu pränatalem Kurs mit den Themen: erste Zeit mit dem Baby, Körperpflege/Säuglingsbad, Stillen	Freie Spende Anm.: raumfuershertz@gmx.at
	14:30- 15:30	Sportplatz Roter Berg	Kinderfußball 5-10 Jahre	Christoph Boisits Fußballtrainer ASV13	Fußballtraining – Spaß an der Bewegung	Freie Spende Ohne Anmeldung
	18:30- 19:45 Uhr	GRÄTZLherz, Nothartgasse 40	Yoga	Silvia Knoll	Yoga für den Rücken	Freie Spende Anmeldung: 0699 182 67 507
	19-21 Uhr	Kardinal König Haus, Kardinal König Platz 3	Krank und trotzdem gesund?	Cornelia Knipping	Vortrag zur Salutogenese nach A. Antonovsky	13,- Anmeldung: anmeldung@kardinal- koenig-haus.at
	20- 21:15 Uhr	GRÄTZLherz, Nothartgasse 40	Yoga	Silvia Knoll	Yoga für den Rücken	Freie Spende Anmeldung: 0699 182 67 507

Datum	Uhrzeit	Ort	Titel der Veranstaltung	Anbieter*in	Thema/Inhalt der Veranstaltung	Kosten / Anmeldung?
Di., 14.3.						
	10:00- 11:30 Uhr	GRÄTZLherz, Nothartgasse 40	Beratung zu allgemeinen Gesundheitsfragen	Dr. Medl Gabriele Allgemeinmedizinerin Christopher Hetfleisch (Dipl. Lebens- und Sozialberater)	Unverblümete Fragestunde einer pensionierten Allgemeinmedizinerin (keine Befundbesprechung)	Kosten Anm.: 0676 44 67 266
	15-17	Café daskardinal, Kardinal König Platz 3	Begegnungscafé mit Pfiff	MITEINANDER im demenzfreundlichen Hietzing	Einsamkeit macht krank, unser Café macht froh! Plaudern, Musik und Bewegung nach Lust und Laune	Gratis, keine Anmeldung
	16-18 Uhr	GRÄTZLherz, Nothartgasse 40	Mentale und körperliche Stärkung für Kinder & Jugendliche	Christina Stamminger Stefanie Erker Psychologische Beraterin/ LSB/ Coach/ Trainerin	Für Kinder und Jugendliche: Krafttiere, Gesunde Jause, Ernährung	Freie Spende Anmeldung: raumfuersherz@gmx.at
	17-19:30 Uhr	Medizin am Küniglberg Elisabethallee 61	Gratis- Schnupperstunde: Ernährungs- und Vitalstoffberatung	Ernährungsberaterin Mag. Christine Pasterk	Statusanalyse, Körperfettmessung, Inputs für eigenverantwortliche Gesundheitsoptimierung	Kostenlose Beratung von ca.20 min, Voranmeldung vorteilhaft aber nicht zwingend: office@pasterk.co.at
	18:30 – 19:30 Uhr	GRÄTZLherz, Nothartgasse 40	Happy – Neck - Yoga	Helga Leeb	Eine fließende Abfolge von Yogaübungen/Asanas für deinen Wohlfühl-Nacken	Freie Spende Anm.: Helga.Leeb@hotmail.com

Datum	Uhrzeit	Ort	Titel der Veranstaltung	Anbieter*in	Thema/Inhalt der Veranstaltung	Kosten / Anmeldung?
Mi., 15.3.						
	ganztägig	Nach Vereinbarung	Walk & Talk	Sandra Denk	Lösungen zu Alltagsproblemen lassen sich im Gehen oft viel leichter finden. Bitte um Anmeldung bei Sandra Denk www.sandradenk.at	Freie Spende Anm.: 0677 643 121 80
	10-11	GRÄTZLherz, Nothartgasse 40	Mentaltraining für Gesundheit	Stefanie Erker psychologische Beraterin/LSB, Coach & Trainerin	Mentaltraining: Kommunikation mit Körpersymptom und Botschaften von Körper & Seele entdecken. Neue Gesundheits-Strategien entwickeln.	Freie Spende
	15-17 Uhr	GRÄTZLherz, Nothartgasse 40	GRÄTZLratsch	Veronika und Ratna	Bei Kaffee und Kuchen mit Menschen aus dem Grätzl ins Gespräch kommen	Freie Spende
	16-18 Uhr	Lainzerstraße 141 Top 2-3 läuten	Erkenne Dein Potential- "Bewegung ist das Tor zum Lernen"	Claudia Krainhöfner Dipl. Kinesiologin, Instruktor	BrainGym®- Speziell konzipierte Bewegungsübungen (Stress Abbau, Leistung verbessern, Ziele erreichen)	Kosten: 15 € TN begrenzt Anmeldung erforderlich: kinesiologie.krainhoefner.c@gmail.com
	18-19 Uhr	GRÄTZLherz, Nothartgasse 40	Vortrag zu TCM- Grundlagen	Iga Lyszc	TCM-Grundlagen mit ein paar Alltags- und Ernährungstipps für den Frühling	Kosten: 15 € Anmeldung an: office@qi-harmony.at

Datum	Uhrzeit	Ort	Titel der Veranstaltung	Anbieter*in	Thema/Inhalt der Veranstaltung	Kosten / Anmeldung?
Do., 16.3.						
	08:15- 09:30 Uhr	Veda-Vital, Altgasse 23	Hormon-Yoga (Wohlfühl Nacken)	Helga Leeb	fresh up your hormones	Frei Spende; Anm.: Helga.Leeb@hotmail.com
	10-17 Uhr	Firmiengasse 25/2	Cranio-Stunde zum halben Preis	Nadja Sonnenschein- Flurer	Cranio-Behandlung	45€ statt 90€ Anmeldung: 0699 10 77 67 14
	10-11:30 Uhr	GRÄTZLherz, Nothartgasse 40	Happy – Neck - Yoga	Helga Leeb	Eine fließende Abfolge von Yogaübungen/Asanas für deinen Wohlfühl-Nacken	Freie Spende; Anm.: Helga.Leeb@hotmail.com
	12 – ca. 13:30 Uhr	GRÄTZLherz, Nothartgasse 40	Hautpflege ist Gesundheitspflege	Melanie Neuninger Coach, Aromaberaterin	Wie, warum und welche Inhaltsstoffe konventioneller Körperpflegeprodukte die Gesundheit gefährden. Naturreine Körperpflegeprodukte einfach und leicht selbst herstellen.	€ 10 Anmeldung: melanie@5ebenen- coach.at
	14:30-16h	Lainzerstraße 141 Top 2-3 läuten	Fit im Alter	Claudia Krainhöfner Dipl. Kinesiologin, Instruktor	Sanfte Mobilisierung, Gute Vernetzung gegen Vergessen & Stabilität/Sturzprävention	Kosten: 15,-TN begrenzt Anmeldung erforderlich: kinesiologie. krainhoefner.c@gmail.com
	15-16:30 Uhr	Haus Föhrenhof Dr. Schober Straße 3	Hausführung KWP Föhrenhof	Dr. Larissa Rebbe Hausleitung	Führung durchs Pensionistenwohnhaus Föhrenhof Kaffee und Kuchen inklusive	Kostenfrei Anmeldung unter: 01-31399-1020 oder haus.foehrenhof@kwp.at
	17-19	Kardinal König Haus, Kardinal König Platz 3	Demenz – wie fühlt sich das an?	Petra Rösler, Gunvor Sramek	Selbsterfahrung mit dem Demenz Balance Modell, Gespräch über guten Umgang mit Demenzbetroffenen	Freie Spende Demenz13@kardinal- koenig-haus.at
	18-21 Uhr	GRÄTZLherz, Nothartgasse 40	Spieleabend	Vereinsmitglieder	Unser zweiwöchiger Spieleabend Spielen, Plaudern, & Lachen	kostenlos

Datum	Uhrzeit	Ort	Titel der Veranstaltung	Anbieter*in	Thema/Inhalt der Veranstaltung	Kosten / Anmeldung?
Fr., 17.3.						
	10-11:30 Uhr	GRÄTZLherz, Nothartgasse 40	EFT 2.0 – Emotional Freedom Techniques	Angelika Tremel-Hofko EFT practitioner, Gesundheitspädagogin für Kinder & Jugendliche	EFT – Emotional Freedom Techniques für Kinder & Erwachsene	Freiwillige Spenden Anmeldung erbeten ☺ info@grätzleben.at
	15:30 - 16:15 Uhr	GRÄTZLherz, Nothartgasse 40	Verstopfte Nase, offener Mund – na und?	Sophie Winkler	Vortrag Gesamtkörperliche Auswirkungen von Chronischer Mundatmung	Freie Spende Anmeldung an: praxis@logopaedie-sophie-winkler.at
	18-19:30 Uhr	GRÄTZLherz, Nothartgasse 40	Ernährung und Vitalstoffen Gesundheit selbst managen	Christine Pasterk, Ernährungsberatung	Vortrag und Diskussion zu Gesundheitsthemen wie Darmgesundheit, Allergien, Gewichtsmanagement, Well-Aging	Frei Spende Anmeldung erbeten info@grätzleben.at
	18:30 – 19:30 Uhr	Eißlergasse 27, 1130 Wien	Schreiben & Körpertherapie Thema Wut	Amelie Weinwurm	Du beginnst zu Themen wie Wut, Scham, Schuld zu schreiben, tastest dich über Körperempfindungen an die für Dich relevanten Wörter heran „Haiku-zauberspruch“; Blickwinkel erkennen und physische Blockaden lösen; Dir etwas von der Seele schreiben	30 € Maximal 5 Personen Anm.: praxis@weinwurm.eu

Datum	Uhrzeit	Ort	Titel der Veranstaltung	Anbieter*in	Thema/Inhalt der Veranstaltung	Kosten / Anmeldung?
Sa., 18.3.						
	10-16 Uhr	GRÄTZLherz, Nothartgasse 40	Gesundheitsmesse	Gesundheits- expert*innen aus Hietzing und Umgebung	Netzwerkpartner*innen stellen sich und ihr Angebot vor	freie Spende Ohne Voranmeldung
	16-16:30 Uhr	GRÄTZLherz, Nothartgasse 40	Vortrag Rund ums Thema Hören	Gerald Häfele	Inputvortrag zum Thema Hören am Anschluss der Gesundheitsmesse	freie Spende Ohne Voranmeldung
	16:30 - 17:30 Uhr	GRÄTZLherz, Nothartgasse 40	Dance by day	Amelie Weinwurm	Es wird getanzt nach Lust und Laune mit einigen Inputs von sMove und Gaga Dance	10€ Sonderpreis/Person Anmeldung: praxis@weinwurm.eu
	10-19 Uhr		(T)räume fürs Leben – Das Erlebnis Festival			Anmeldung erforderlich

Sonderangebote in der Gesundheitswoche

Datum	Uhrzeit	Ort	Titel der Veranstaltung	Anbieter*in	Thema/Inhalt der Veranstaltung	Kosten / Anmeldung?
Mo-Fr	Nach Vereinbarung	Sportorthopädie Zentrum, Hietzinger Hauptstraße 22/D/23	Einzelsitzung psychologische Beratung	Verena Forreth , BSc., Dipl. Lebens- und Sozialberaterin, psychologische Beraterin	Eine Einzelsitzung psychologische Beratung à 50 min	Sonderpreis: 20% Rabatt (also 76 € statt 95 €) Vor Anmeldung erforderlich: v.forreth@sportortho-zentrum.at oder 0699 / 11804158
Mo-Fr	Nach Vereinbarung	Sportorthopädie Zentrum, Hietzinger Hauptstraße 22/D/23	Milde hyperbare Sauerstofftherapie	Sportorthopädie Zentrum	Eine Sitzung milde hyperbare Sauerstofftherapie im extra großen Überdruckzelt à 45 min	Sonderpreis: 100 € statt 120 € Testsitzung à 25 min mgl.: Kosten: 25 € Vor Anmeldung erforderlich: office@sportortho-zentrum.at oder 01/361 55 38
Mo-Fr	Nach Vereinbarung	Sportorthopädie Zentrum, Hietzinger Hauptstraße 22/D/23	Axomera Therapie à 30 min	Dr. Gabriele Kiesselbach , Fachärztin für Orthopädie und orthopädische Chirurgie	Axomera Therapie: Dabei werden Entzündung gestoppt & die Regeneration des Gewebes beschleunigt. Anwendungsgebiete: Orthopädie, Sportmedizin, Schmerztherapie	- 20% Rabatt Vor Anmeldung erforderlich: office@sportortho-zentrum.at oder 01/361 55 38
Mo-Fr	Nach Vereinbarung	Sportorthopädie Zentrum, Hietzinger Hauptstraße 22/D/23	Eine Sitzung radialer und / oder hochenergetisch fokussierter Stoßwelle à 20 min	Dr. Gabriele Kiesselbach , Fachärztin für Orthopädie und orthopädische Chirurgie	Radiale und / oder hochenergetisch fokussierte Stoßwelle	- 20% Rabatt Vor Anmeldung erforderlich: office@sportortho-zentrum.at oder 01/361 55 38
Mo, Di, Do	15-20 Uhr	Hietzing	Shiatsu zum Schnuppern	Mag. Doris Kapshammer	30 Minuten Schnuppern, Shiatsu kennenlernen am Futon oder am Sessel	nur 30€ für 30 Minuten Anmeldung: 0660 4655522 oder doris.kapshammer@hotmail.com
Mo-Fr		Telefonisch	Frühe Hilfen bei Demenz	Sabrina Forster	Frühe Hilfe bei Demenz. Beratungsangebot kostenlos - Caritas Wien	0676/ 661 80 68 sabrina.forster@caritas-wien.at

Gesundheitsmesse im GRÄTZLherz Sa., 18.3. 10-16 Uhr

Person (Zeit)	Inhalt/Angebot
Angelika Korab	Spielraum für Kinder und Schwangerentreff - Raum fürs Herz
Angelika Treml-Hofko	EFT 2.0– Emotional Freedom Techniques f. Kinder & Erwachsene 10-11:30
Christina Stamminger	Kinderkochkurse - Raum fürs Herz
Christine Pasterk	Basics der Ernährungsberatung – einfach und individuell erklärt
Christopher Hetfleisch	Info ad Psychosoziale Beratung & Übungs-/Arbeitsblatt 5 Säulen der Identität
Dr. Gabriele Kiesselbach	Information zur Axomera Therapie; 15 Minuten-Präsentation um 10:30 Uhr
Gerald Häfele	Informationen rund ums Thema Hören; kostenloser Hörtest mit Erstberatung
Helga Leeb	Happy Neck Schnupperyoga-(eine fließende Abfolge von Yogaübungen/ Asanas mit dem Schwerpunkt auf deinen Wohlfühl-Nacken). Keine Vorkenntnisse nötig: 11:00-11:30 Uhr
Mag. Doris Kapshammer (13-16)	Sessel-Shiatsu Schnupperangebot 25€/30 Minuten
Melanie Neuninger	100% naturreine Produkte (ätherische Öle, Pflegeprodukte, Raumbeduftung, ...)
Petra Rösler	Demenzfreundliches Hietzing
Sandra Denk	Tipps und Tricks für einen entspannten Familienalltag
Verena Forreth BSc.	Information zur psychologischen Beratung zum Thema Burnout-Prävention und Stressmanagement inkl. Übungen