

... Was ist der Feel-Good-Pass?

„G´ sund sein und g´ sund bleiben im 15. Bezirk ist das Motto beim „Feel-Good-Pass“! Er soll dabei helfen, gemeinsam aktiv mehr für die eigene Gesundheit zu tun! Ob bewegte Sporttreffs wie Aqua-Gymnastik, spannende Vorträge und Diskussionen zur Ernährung oder Workshops zu Entspannungsmethoden. – Für jede Altersgruppe und viele Interessen sind KOSTENLOSE UND MEHRSPRACHIGE Angebote für einen gesunden Lebensstil und mehr Wohlbefinden dabei! Neben dem erlebbaren „Feel-Good-Effekt“ kannst Du/ können Sie tolle Preise gewinnen! Pro Mitmach-Einheit (ca. 1,5h) gibt es einen Stempel. Alle, die pro Monat mehr als zwei Stempel gesammelt haben, nehmen an der Verlosung teil! Der Pass hilft, den Überblick zu bewahren! Mehr Infos unter www.zeitraum.org und www.gesundheit15.at sowie www.agenda-wien15.at!

Anmeldungen unter 89 22 600 oder buer0@agenda-wien15.at.

Platz für Stempel und Notizen:

(Projektstart: Okt. 2007)

**FEEL GOOD =
KENDİNİ İYİ
HİSSET –
KARNESİ =
CHANGA
MEHSOOS
KARNA
PASS**













VON:






Eine Initiative von:






agenda-wien15





ZEITRAUM
www.zeitraum.org

Termin und Ort	Veranstaltung	Zielgruppe	Thema	Details
<u>Do, 03.01.08.</u> 17.30h, Schwimmbad Ottakring	Bewegung 	Erwachsene	Pool Gymnastik	Eintrittspreis: 3,5€ (bis 21.30h geöffnet, Pool Gymnastik inklusive), ca. 35Min., keine Anmeldung notwendig; Handtuch, Badesachen mitnehmen! Erreichbarkeit: U3 Ottakring, Bus 51A bis Ottakringer Bad (Johann-Staud-Str. 11)
<u>Di, 08.01.08.</u> 15.00-16.30h, 15., KMS Kauerg. 3-5, Turnsaal	Vortrag und Diskussion 	Frauen	Vortrag zum Thema „Frauengesundheit - Wechseljahre, Verhütung, Harninkontinenz“	Vortragende: Ärztin Dr. Zeliha Dagdepen (organisiert über das FEM), Vortrag auf Türkisch+Deutsch, mit anschließender Möglichkeit, Fragen zu stellen
<u>Di, 08.01.08.</u> 16.30-18.00h 15., Kauerg. 3-5, Turnsaal	Bewegung 	Mädchen, Frauen	Aerobic/ Gymnastik mit Musik	Gratis, auf Anfrage Kinderbetreuung möglich; Handtuch, Sportgewand, ev. Sportschuhe mitnehmen!
<u>Do, 17.01.08.</u> 17.30h, Schwimmbad Ottakring	Bewegung 	Erwachsene	Pool Gymnastik	Eintrittspreis: 3,5€ (bis 21.30h geöffnet, Pool Gymnastik inklusive), ca. 35Min., keine Anmeldung notwendig; Handtuch, Badesachen mitnehmen! Erreichbarkeit: U3 Ottakring, Bus 51A bis Ottakringer Bad (Johann-Staud-Str. 11)
<u>Di, 22.01.08.</u> 16.30-18.00h, 15., KMS Kauerg. 3-5, Turnsaal	Workshop 	Frauen, Männer	Entspannungstraining mit praktischen Übungen für den Alltag	Kostenlose Schnupperstunde mit Kinderbetreuung gemeinsam mit der Entspannungstrainerin Sylvia Gmeiner. Anmeldung erbeten unter 8922600 oder buero@agenda-wien15.at!

Termin und Ort	Veranstaltung	Zielgruppe	Thema	Details
<u>Do, 03.01.08.</u> 17.30h, Schwimmbad Ottakring	Bewegung 	Erwachsene	Pool Gymnastik	Eintrittspreis: 3,5€ (bis 21.30h geöffnet, Pool Gymnastik inklusive), ca. 35Min., keine Anmeldung notwendig; Handtuch, Badesachen mitnehmen! Erreichbarkeit: U3 Ottakring, Bus 51A bis Ottakringer Bad (Johann-Staud-Str. 11)
<u>Di, 08.01.08.</u> 15.00-16.30h, 15., KMS Kauerg. 3-5, Turnsaal	Vortrag und Diskussion 	Frauen	Vortrag zum Thema „Frauengesundheit - Wechseljahre, Verhütung, Harninkontinenz“	Vortragende: Ärztin Dr. Zeliha Dagdepen (organisiert über das FEM), Vortrag auf Türkisch+Deutsch, mit anschließender Möglichkeit, Fragen zu stellen
<u>Di, 08.01.08.</u> 16.30-18.00h 15., Kauerg. 3-5, Turnsaal	Bewegung 	Mädchen, Frauen	Aerobic/ Gymnastik mit Musik	Gratis, auf Anfrage Kinderbetreuung möglich; Handtuch, Sportgewand, ev. Sportschuhe mitnehmen!
<u>Do, 17.01.08.</u> 17.30h, Schwimmbad Ottakring	Bewegung 	Erwachsene	Pool Gymnastik	Eintrittspreis: 3,5€ (bis 21.30h geöffnet, Pool Gymnastik inklusive), ca. 35Min., keine Anmeldung notwendig; Handtuch, Badesachen mitnehmen! Erreichbarkeit: U3 Ottakring, Bus 51A bis Ottakringer Bad (Johann-Staud-Str. 11)
<u>Di, 22.01.08.</u> 16.30-18.00h, 15., KMS Kauerg. 3-5, Turnsaal	Workshop 	Frauen, Männer	Entspannungstraining mit praktischen Übungen für den Alltag	Kostenlose Schnupperstunde mit Kinderbetreuung gemeinsam mit der Entspannungstrainerin Sylvia Gmeiner. Anmeldung erbeten unter 8922600 oder buero@agenda-wien15.at!




Termin und Ort	Veranstaltung	Zielgruppe	Thema	Details
<u>Do, 07.02.08.</u> 17.30h, Schwimmbad Ottakring	Bewegung 	Erwachsene	Pool Gymnastik	Eintrittspreis: 3,5€ (bis 21.30h geöffnet, Pool Gymnastik inklusive), ca. 35Min., keine Anmeldung notwendig; Handtuch, Badesachen mitnehmen! Erreichbarkeit: U3 Ottakring, Bus 51A bis Ottakringer Bad (Johann-Staud-Str. 11)
<u>Di, 19.02.08.</u> 15.00-16.30h, 15., Kauerg. 3-5	Vortrag und Diskussion 	Erwachsene	Vortrag zum Thema „Migration & psychische Gesundheit“ und Infos zu den Angeboten von „Miteinander Lernen“ – Birlikte Ögrenelim“	Kostenlos, mit Kinderbetreuung! Vortragende ist die Psychotherapeutin und Supervisorin Aslihan Karabiber vom Verein Miteinander Lernen. Kostenloser Vortrag auf Deutsch-Türkisch, mit anschließender Möglichkeit, Fragen zu stellen.
<u>Di,19.02.08.</u> 16.30-18.00h, 15., Kauerg. 3-5, Turnsaal	Bewegung 	Mädchen, Frauen	Aerobic/ Gymnastik mit Musik	Kostenlos, mit Kinderbetreuung! Handtuch, Sportgewand, ev. Sportschuhe mitnehmen!
<u>Do, 21.02.08.</u> 17.30h, Schwimmbad Ottakring	Bewegung 	Erwachsene	Pool Gymnastik	Eintrittspreis: 3,5€ (bis 21.30h geöffnet, Pool Gymnastik inklusive), ca. 35Min., keine Anmeldung notwendig; Handtuch, Badesachen mitnehmen! Erreichbarkeit: U3 Ottakring, Bus 51A bis Ottakringer Bad (Johann-Staud-Str. 11)
<u>Sa, 23.02.08.</u> 15:00-18.00h, 15, Agendabüro Kranzgasse 18	Workshop 	Kinder	„Gesundes Kochen und Genießen“ mit Kindern zwischen 6 und 14 Jahren.	Gemeinsam mit der Ernährungstrainerin Vinka Markovic. Verbindliche Anmeldung unter 8922600 oder buero@agenda-wien15.at notwendig. Ab 17:00 werden die Eltern eingeladen mitzunaschen und mehr über gesunde Ernährung im Kindes- und Jugendalter zu erfahren

Termin und Ort	Veranstaltung	Zielgruppe	Thema	Details
<u>Do, 07.02.08.</u> 17.30h, Schwimmbad Ottakring	Bewegung 	Erwachsene	Pool Gymnastik	Eintrittspreis: 3,5€ (bis 21.30h geöffnet, Pool Gymnastik inklusive), ca. 35Min., keine Anmeldung notwendig; Handtuch, Badesachen mitnehmen! Erreichbarkeit: U3 Ottakring, Bus 51A bis Ottakringer Bad (Johann-Staud-Str. 11)
<u>Di, 19.02.08.</u> 15.00-16.30h, 15., Kauerg. 3-5	Vortrag und Diskussion 	Erwachsene	Vortrag zum Thema „Migration & psychische Gesundheit“ und Infos zu den Angeboten von „Miteinander Lernen“ – Birlikte Ögrenelim“	Kostenlos, mit Kinderbetreuung! Vortragende ist die Psychotherapeutin und Supervisorin Aslihan Karabiber vom Verein Miteinander Lernen. Kostenloser Vortrag auf Deutsch-Türkisch, mit anschließender Möglichkeit, Fragen zu stellen.
<u>Di,19.02.08.</u> 16.30-18.00h, 15., Kauerg. 3-5, Turnsaal	Bewegung 	Mädchen, Frauen	Aerobic/ Gymnastik mit Musik	Kostenlos, mit Kinderbetreuung! Handtuch, Sportgewand, ev. Sportschuhe mitnehmen!
<u>Do, 21.02.08.</u> 17.30h, Schwimmbad Ottakring	Bewegung 	Erwachsene	Pool Gymnastik	Eintrittspreis: 3,5€ (bis 21.30h geöffnet, Pool Gymnastik inklusive), ca. 35Min., keine Anmeldung notwendig; Handtuch, Badesachen mitnehmen! Erreichbarkeit: U3 Ottakring, Bus 51A bis Ottakringer Bad (Johann-Staud-Str. 11)
<u>Sa, 23.02.08.</u> 15:00-18.00h, 15, Agendabüro Kranzgasse 18	Workshop 	Kinder	„Gesundes Kochen und Genießen“ mit Kindern zwischen 6 und 14 Jahren.	Gemeinsam mit der Ernährungstrainerin Vinka Markovic. Verbindliche Anmeldung unter 8922600 oder buero@agenda-wien15.at notwendig. Ab 17:00 werden die Eltern eingeladen mitzunaschen und mehr über gesunde Ernährung im Kindes- und Jugendalter zu erfahren

Termin und Ort	Veranstaltung	Zielgruppe	Thema	Details
Do, 06.03.08. 18.00h, U4 Schönbrunn, Ausgang Grünbergstr.	Bewegung 	Erwachsene	Nordic Walking	Kostenlos, Nordic-Walking-Stöcke können gratis ausgeliehen werden (bitte anmelden unter 8922600, buero@agenda-wien15.at), Nordic-Walking für AnfängerInnen mit professioneller Betreuung im Auer-Welsbach-Park
Di, 11.03.08. 15.00-16.30h, 15., Kauerg. 3-5	Vortrag und Diskussion 	Männer, Frauen	Deutsch-Türkischer Vortrag zum Thema „Richtige Haltung und Osteoporose“	Kostenlos, mit Kinderbetreuung! Vortragende ist die Ärztin Dr. Zeliha Dagdepen vom FEM. Mit anschließender Möglichkeit Fragen zu stellen.
Di, 11.03.08. 15.00-16.30h, 15., Kauerg. 3-5, Turnsaal	Bewegung 	Mädchen, Frauen	Aerobic/ Gymnastik mit Musik	Kostenlos, mit Kinderbetreuung! Handtuch, Sportgewand, ev. Sportschuhe mitnehmen!
Do, 20.03.08. 18.00h, U4 Schönbrunn, Ausgang Grünbergstr.	Bewegung 	Erwachsene	Nordic Walking	Kostenlos, Nordic-Walking-Stöcke können gratis ausgeliehen werden (bitte anmelden unter 8922600, buero@agenda-wien15.at), Nordic-Walking für AnfängerInnen mit professioneller Betreuung im Auer-Welsbach-Park

Weitere günstige Sport- und Gesundheitsangebote unter www.vhs15.at (bei sozialer Bedürftigkeit div. Ermäßigungen möglich), www.wat15.at sowie www.zeitraum.org (für Kinder und Jugendliche). AnsprechpartnerIn ab April 2008: www.zeitraum.org. Mehr zum Feel-Good-Konzept sowie weitere günstige Gesundheitsangebote im Bezirk unter www.gesundheit15.at. Informationen zur Verlosung unter buero@agenda-wien15.at bzw. 89 22 600.

Regelmäßige Veranstaltungen: Vorträge und Frauenturnen: jeden 2. Dienstag im Monat, Bewegung für Erwachsene: jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat

Termin und Ort	Veranstaltung	Zielgruppe	Thema	Details
Do, 06.03.08. 18.00h, U4 Schönbrunn, Ausgang Grünbergstr.	Bewegung 	Erwachsene	Nordic Walking	Kostenlos, Nordic-Walking-Stöcke können gratis ausgeliehen werden (bitte anmelden unter 8922600, buero@agenda-wien15.at), Nordic-Walking für AnfängerInnen mit professioneller Betreuung im Auer-Welsbach-Park
Di, 11.03.08. 15.00-16.30h, 15., Kauerg. 3-5	Vortrag und Diskussion 	Männer, Frauen	Deutsch-Türkischer Vortrag zum Thema „Richtige Haltung und Osteoporose“	Kostenlos, mit Kinderbetreuung! Vortragende ist die Ärztin Dr. Zeliha Dagdepen vom FEM. Mit anschließender Möglichkeit Fragen zu stellen.
Di, 11.03.08. 15.00-16.30h, 15., Kauerg. 3-5, Turnsaal	Bewegung 	Mädchen, Frauen	Aerobic/ Gymnastik mit Musik	Kostenlos, mit Kinderbetreuung! Handtuch, Sportgewand, ev. Sportschuhe mitnehmen!
Do, 20.03.08. 18.00h, U4 Schönbrunn, Ausgang Grünbergstr.	Bewegung 	Erwachsene	Nordic Walking	Kostenlos, Nordic-Walking-Stöcke können gratis ausgeliehen werden (bitte anmelden unter 8922600, buero@agenda-wien15.at), Nordic-Walking für AnfängerInnen mit professioneller Betreuung im Auer-Welsbach-Park

Weitere günstige Sport- und Gesundheitsangebote unter www.vhs15.at (bei sozialer Bedürftigkeit div. Ermäßigungen möglich), www.wat15.at sowie www.zeitraum.org (für Kinder und Jugendliche). AnsprechpartnerIn ab April 2008: www.zeitraum.org. Mehr zum Feel-Good-Konzept sowie weitere günstige Gesundheitsangebote im Bezirk unter www.gesundheit15.at. Informationen zur Verlosung unter buero@agenda-wien15.at bzw. 89 22 600.

Regelmäßige Veranstaltungen: Vorträge und Frauenturnen: jeden 2. Dienstag im Monat, Bewegung für Erwachsene: jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat