

## STADT-TERMINE

**Konzert.** Am Donnerstag, dem 4. Juni, findet im Musikfreundesaal um 18.30 Uhr im Rahmen des Korneuburger Kulturzyklus ein Konzert der Musikhauptschule Korneuburg mit dem Titel „Ton in Ton“ statt. Freie Spende.

**Gartenfest.** Die Stadtgemeinde Korneuburg veranstaltet im Sparkassen-IGL-Park (Leobendorferstraße neben Billa) am Samstag, 6. Juni von 15 bis 18 Uhr ein Gartenfest.

**Kinderbewegungstag.** Die NÖ Gebietskrankenkasse lädt am Samstag, 6. Juni von 10 bis 17 Uhr in die Franz-Guggenberger-Sporthalle zum Kinderbewegungstag. Der Eintritt ist frei.

**Orgelkonzert.** In der Augustinerkirche lädt Beate Kokits im Rahmen des Korneuburger Kulturzyklus am Sonntag, 7. Juni um 20 Uhr zu einem Orgelkonzert ein. Eintritt: freie Spende.

**Gwölb-Live.** Am Dienstag, 9. Juni, sind im Gwölb „The Rocking Birds“ zu Gast. Die Band vermischt gekonnt die Gefühlswelten und stilistischen Elemente ihrer musikalischen Wurzeln Boogie, Blues und Country. Beginn um 20.30 Uhr, Eintritt: 15 Euro

Heute als Beilage  
in Ihrer NÖN



Kulturelle Highlights  
in Niederösterreich auf einen Blick!

Nichts kann die  
NÖN ersetzen. **NÖN**



www.noen.at

## Korneuburg: Erholungsurlaub in Mönichskirchen



Einige Senioren der Volkshilfe Korneuburg verbrachten einen wunderschönen Urlaub in Mönichskirchen am Wechsel. In einem traumhaft schönen Hotel konnten sich die Urlaubsteilnehmer trotz nicht ganz gutem Wetter hervorragend erholen. Am Bild: Mimi Zorn, Elfriede Gstettner, Rosa Hawlicek, Adele Kuntner, Anna Haller, Theresia Schramm, Anna Schlick, Elfriede Scheffel, Margaretha Rauner, Rudi Fahlbeck, Hilde Meyer, Anna Postl und Anna Oberleitner (v.l.).

FOTO: ZVG

**GESUNDHEIT /** Das Vorsorge-Aktiv-Programm der Initiative „Gesundes Niederösterreich“ soll helfen, zu einer gesünderen Lebensweise zu finden.

## „Vorsorge ist besser als heilen“



Ärztin Dr. Karin Kurz, Ernährungsberaterin Andrea Miksch und Physiotherapeutin Susanne Bucher starten im September in Korneuburg mit dem Vorsorge-Aktiv-Programm.

FOTO: LUH

VON BRIGITTE LUH

**KORNEUBURG /** Der erste und wichtigste Schritt zu einem langen und gesunden Leben ist oftmals die Vorsorgeuntersuchung. „Genauso wichtig ist aber auch die aktive Umsetzung und Berücksichtigung der Ergebnisse danach“, betonen Landeshauptmann Dr. Erwin Pröll und Mag. Wolfgang Sobotka.

Aus diesem Grund wurde im Rahmen der Initiative „Gesundes Niederösterreich“ ein Pro-

gramm entwickelt, das nahtlos an die Ergebnisse der Vorsorgeuntersuchung anknüpft und die Teilnehmer darin unterstützt, nachhaltig ihren Lebensstil zu verändern. Mit Hilfe eines geschulten Teams aus Medizinern, Ernährungsberatern und Physiotherapeuten soll Interessierten der Weg in eine neue, gesündere Lebensweise erleichtert werden. Das Programm dauert ein halbes Jahr. „Bei den regelmäßigen Treffen bekommen die Teilnehmer Unterstützung bei der

schrittweisen Umstellung ihrer Essgewohnheiten und einer genussvollen gesunden Ernährung“, erläutert die Ernährungsberaterin Andrea Miksch. Weiters erhalten die Teilnehmer Rezepte und praktische Tipps für den Alltag sowie Trainingspläne. „Bei den Treffen für die Bewegung werden wir Nordic Walken, sanftes Training für die Muskulatur und Entspannungsübungen machen“, erzählt die Physiotherapeutin Susanne Bucher. Selbstverständlich findet dieses Programm unter ärztlicher Kontrolle und laufender Erfolgskontrolle statt. In Korneuburg erfolgt dies durch Dr. Karin Kurz. Sie ist überzeugt: „Vorsorge ist die beste Medizin.“

### DAS PROGRAMM

- Start: 10. September 2009
- Die Einheiten Ernährung finden 14-tägig jeweils montags von 18.30 bis 20 Uhr und die Einheiten Bewegung wöchentlich jeweils donnerstags von 19 bis 20 Uhr statt.
- Anmeldungen bei Andrea Miksch, Tel. ☎ 0676 55 63 594.