

Ein Verein mit dem Motto „Gesund sein kann man lernen“

GMÜND. „Es gibt tausend Krankheiten, aber nur eine Gesundheit.“ Getreu diesem Zitat von Carl Ludwig Börne stellt der Gmünder Verein „Gemeinnütziger Verein für ganzheitliche Gesundheitsförderung und Kinesiologie“ (VGK) die ganzheitliche Gesundheit in den Fokus.

von OLIVIA LENTSCHIG

Das Ziel des Vereins ist einerseits die Fortbildung von Personen im Gesundheits-, Pflege- und Sozialbereich, die Erwachsenenbildung und andererseits unmittelbare Gesundheits- und Umweltarbeit für die Bevölkerung und im Tourismus- und Wellnessbereich.

Die Förderung des Gesundheitsbewusstseins für jeden interessierten Menschen ist unser zentrales Anliegen.

GERTRUD WEISS

Unter dem Motto „Gesund sein kann man lernen“ bietet die Organisation seit nunmehr 21 Jahren Hilfe und Unterstützung bei körperlichen Beschwerden, in seelischen Krisen und für die persönliche Weiterentwicklung. „Durch Vorträge, Versammlungen, gemeinsame Übungen, Diskussionsabende und Seminare bieten wir Informationen und Hilfestellungen für bestimmte Lebenssituationen“, gibt Schriftführerin Gertrud Weiss Einblick in das umfangreiche Angebot.

Tips: Was möchten Sie mit Ihrem Verein erreichen?

Gertrud Weiss: Wir möchte alle jene ansprechen, denen seelische und körperliche Gesundheit wich-



Veranstalter, Aussteller und Ehrengäste zeigten sich begeistert von der neunten Ausgabe „Tag für's Ich“ in Gmünd.

tig ist. Ziel der Gesundheitsförderung ist es, vorsorgendes Handeln im Alltag von Arbeitswelt, Schule, Freizeit, Partnerschaft und Familie zu initiieren und zu unterstützen. Das Beratungsangebot soll Information, Beratung und Betreuung in allen Angelegenheiten bieten.

Tips: Wie gut hat sich der Verein bereits etabliert und was wird geboten?

Gertrud Weiss: Der VGK hat derzeit 300 Mitglieder, die größtenteils aus Gesundheits- und Sozialberufen kommen. Geboten werden monatliche kostenlose Gesundheitstreffs, die gegen einen kleinen Unkostenbeitrag auch von Nicht-Mitgliedern besucht werden können. Zudem steht eine Bibliothek mit Fachliteratur zur Verfügung. Diese Vereins-Bibliothek befindet sich im Lokal „Eva's Naturkostladen“ am Stadtplatz in Gmünd. Hier finden seit Herbst 2016 auch die Säure-Basen-Stammtische statt. Seit dem Jahr 2001 gibt es eine Kooperation des Vereins mit der Gesunden Gemeinde Gmünd. Seither wird jährlich ein gemeinsames Kursprogramm zum

Thema Gesundheit geboten. Besonderen Anklang finden die Bewegungskurse.

Tips: Auf welchem Weg und mit welchen Themen wollen Sie die Menschen erreichen?

Gertrud Weiss: Auf Anfrage organisiert der VGK kinesiologische Übungsabende, Kurse und Seminare zu den verschiedensten Themen in Kindergärten, Schulen, Seniorenheimen, Betrieben, Kuranstalten und Institutionen. Wir möchten uns verstärkt folgenden Themen widmen: der Verbesserung von Lebensweisen und Lebensbedingungen, der seelischen und körperlichen Entwicklung für Heranwachsende, der Hilfe zur Selbsthilfe, medizinische Beratung, Familienberatung, Gesundheitsförderung durch Ernährung, Bewegung und Entspannung, aber auch der Forschung auf dem Gebiet der ganzheitlichen Gesundheitsförderung und Gesundheitspflege. Neben der Entwicklung von Gesundheitstrainings-, Gesundheitspflege- und Wellnesskonzepten steht auch die Weitergabe dieser Erkenntnisse in Seminaren, Workshops und Vorträgen im Fokus.

Tips: Ihre alljährliche Veranstaltung „Tag fürs Ich“ hat sich in den Jahren zu einem besonders beliebten Event entwickelt und sorgt für reges Interesse. Was erwartet uns heuer bei der zehnten Auflage?

Gertrud Weiss: Der zehnte „Tag fürs Ich“ wird unter dem Motto - „Die fünf Säulen körperlicher und mentaler Gesundheit – Ernährung, Entgiftung und Entschlackung, Mentale Gesundheit, Bewegung und Atem, Entspannung und Harmonisierung“ – stehen. Dazu wird es ein ganz spezielles und vielfältiges Programm samt Angeboten geben. Angefangen von der musikalischen Umrahmung mit Darbietungen anlässlich der Eröffnung bis hin zu informativen Erlebnispvorträgen, Probe- und Testanwendungen zur Anregung der Selbstheilungskräfte. Ein weiteres Thema ist: „Der kreativste Künstler ist die Natur und alles Gute kommt von der Natur“- Leben im Einklang mit der Natur. Das genaue Programm dieser Jubiläums-Veranstaltung werden wir rechtzeitig bekanntgeben und freuen uns schon auf zahlreiche, an ganzheitlicher Gesundheit interessierte Besucher. ■