

Kursumfang	10 Einheiten, a 1 Stunden Begrenzte Teilnehmerzahl !
Kurszeit / -ort	Donnerstag, 18:45 - 19:45 h oder 20:00 - 21:00 h nach Absprache, Turnhalle in Mittelberg
Start	Donnerstag, 23.04.2009
Investition	60 EUR

Wirbelsäulengymnastik und mehr

Kursinhalt	Körperwahrnehmung, -kräftigung, -stabilisierung und -dehnung, Schulung rückengerechter Alltagshaltung und -bewegung, Erlernen verschiedener Entspannungstechniken ...
------------	---

Kursumfang	10 Einheiten, a 1 1/4 Stunden Begrenzte Teilnehmerzahl !
Kurszeit / -ort	Donnerstag, 18:45 - 20:00 h oder 20:00 - 21:15 h nach Absprache, Turnhalle in Mittelberg
Start	Donnerstag, 23.04.2009
Investition	80 EUR
Trainerin	Hedwig Filleböck Lizenz: Sport pro Gesundheit, Präventions-Ü-Leiterin, Pilates-Trainerin,

Diese Kurse gelten als Maßnahme der Prävention und werden von vielen gesetzlichen Krankenkassen nach § 20 SGB V bezuschusst.

Anmeldung und Information bei Hedwig Filleböck, Kirchlinde 10, 87466 Oy-Mittelberg, Tel. 08366 988 668 oder Hedwig.Filleboeck@web.de

Wasserwacht Rottachtal

Mitgliederversammlung des Roten Kreuz Oberallgäu

Zur Mitgliederversammlung des Roten Kreuz Oberallgäu mit Neuwahlendürfen wir euch recht herzlich einladen.

Die Mitgliederversammlung findet statt am:

Datum: 24. April 2009, 19.00 Uhr

Uhrzeit: 19.00 Uhr (Eintrag in die Wählerliste ab 18.00 Uhr)

Ort: Haus Oberallgäu in Sonthofen

Eingeladen sind alle unsere aktiven und passiven Mitglieder sowie die Mitglieder des Roten Kreuz Oberallgäu.

Wir bitten alle in Dienstkleidung zu erscheinen.

Bernd Stadtmüller

Vorsitzender Wasserwacht Rottachtal

Wasserverband Faistenoy

Jahresversammlung

Die Jahresversammlung des Wasserverbands Faistenoy findet am **Freitag, den 24. April 2009** im Feuerwehrhaus Faistenoy statt. Hierzu sind alle Verbandsmitglieder recht herzlich eingeladen.

Seniorenbüro Oy-Mittelberg

Primavita e.V.

Ansprechpartner G. Hertkorn

Tel. 08376/976216

Handy 0170/8518833

Oy-Mittelberger Notizen

Internationale Rallye mit "Allgäuer-Dirndl-Power"

Keine alltägliche Aufgabe haben sich Nicki Müller, Gitti Wölflé (beide aus Petersthal) sowie zwei Starterinnen aus Sulzberg und Dietmannsried ausgesucht. Diese vier teambegeisterten jungen Frauen starten am 2. Mai 2009 als Mannschaft mit der Bezeichnung "Allgäuer-Dirndl-Power" zu einer Rallye, die vom Allgäu bis nach Amman/Jordanien führt.

iese Rallye schießt nicht nach Rekorden, denn die beiden Autos dieser Frauen-Mannschaft dürfen nicht mehr als 2.000 € wert sein, auf der langen Strecke durch insgesamt 10 Länder dürfen keine Autobahnen benutzt werden und an einem Tag darf eine maximale Strecke von 666 km zurück gelegt werden. Während der Rallye-Tage sind viele Sonderaufgaben zu lösen, die einem karitativen Zweck zugute kommen: dem Welternährungsprogramm WFP der Vereinten Nationen. So konnten im letzten Jahr durch die Rallye ein Gesamterlös von über 50.000 Dollar erzielt werden.



Deshalb bitten die Teamteilnehmerinnen auch noch um Unterstützung: Spielsachen bzw. Süßigkeiten und andere nützliche Dinge, die an Kinderheime und Waisenhäuser verteilt werden können, aber auch Spritgeld und andere praktische Dinge, die unter www.allgaeuer-dirndl-power.de nachgelesen werden können. Um dieses soziale Unternehmen zu unterstützen, findet am **Freitag, 17. April 2009 um 20.00 Uhr** im Geißstadt in Kranzegg eine "Allgäu-Orient-Rallye-Party" mit DJ Jürgen statt.... An diesem Abend können auch noch Kleider- und Spielzeugspenden abgegeben werden. Deshalb: Auf geht's zur internationalen, sozialen Rallye-Party.



Sonstige Mitteilungen

Stress-Check für den Job

Beruflichen Belastungen aktiv begegnen.

Stressbedingte Krankheiten nehmen deutlich zu: Mehr als die Hälfte aller Arbeitnehmer klagt über Schlafstörungen, rund jeder dritte leidet an depressiven Verstimmungen, Nervosität und Konzentrationsstörungen. Das ist das Ergebnis eines repräsentativen DAK-Gesundheitsbarometers*. „Im beruflichen Alltag lässt sich Stress nicht völlig vermeiden“, weiß Diplom-Psychologe Frank Meiners von der DAK. Oftmals brauchen wir ihn sogar, um Höchstleistungen zu erbringen. Halten übermäßige Belastungen jedoch längere Zeit an, entwickeln sie sich zum echten Gesundheitsrisiko: Die Fehltagelast aufgrund psychischer Erkrankungen wie Depressionen und Angststörungen stiegen in den letzten zehn Jahren um rund 60 Prozent. Der DAK-Experte nennt die wichtigsten Stressauslöser am Arbeitsplatz und zeigt, wie man besser mit ihnen umgehen kann.

Stressfaktor # 1: Informationsflut

Handy, BlackBerry und E-Mail begleiten viele Beschäftigte durch den Tag. „Dank der modernen Informationstechnologie laufen Arbeits- und Entscheidungsprozesse heute wesentlich schneller ab als noch vor wenigen Jahren“, weiß Frank Meiners. Die Folge: Fast jeder Dritte (29,4 Prozent**) fühlt sich von Informationen regelrecht überflutet.

Der Anti-Stress-Tipp: „Trennen Sie konsequent Berufliches von Privatem“, rät der DAK-Experte. „Das Firmenhandy gehört nach Feierabend und am Wochenende ausgeschaltet, auch berufliche

E-Mails sollten bis zum nächsten Arbeitstag warten.“