

ERSTE HILFE WIEDERBELEBUNG KURS – 4H

(inkl. Praxis & Teilnahmebescheinigung)

Wann: **Samstag, 11. April 2026; 9.00 – 13.00 Uhr**

Wo: Sitzungssaal der Marktgemeinde Pichl bei Wels,
Gemeindeplatz 7

Referentin: Fachexpertin des Österr. Roten Kreuzes

Kosten: 69,-- €

In diesem Kurs frischen Sie ihr Erste-Hilfe-Wissen auf und üben praktische Hilfeleistungen.

Folgende Themen werden behandelt:

- Grundlagen der Ersten Hilfe (Notruf, Basismaßnahmen)
- Leben retten (stabile Seitenlage, Wiederbelebung)
- Herzinfarkt, Schlaganfall

Anmeldungen bitte bei der Marktgemeinde Pichl bei Wels

E-Mail: gloeckl.hanna@pichl.ooe.gv.at

Tel.: 07247/8555-12

Begrenzte Teilnehmerzahl.

! Jeder Kursteilnehmer erhält vor dem Erste-Hilfe-Kurs per E-Mail ein Datenerfassungsblatt, das ausgefüllt vor Kursbeginn an die Gemeinde übermittelt werden muss, da auch Rot-Kreuz-Mitgliedskarten eingelöst werden können.

Das Datenblatt kann auch bei der Anmeldung direkt bei der Gemeinde ausgefüllt werden.

LACHYOGA

Durch das Lachen werden entzündungshemmende und schmerzstillende Substanzen freigesetzt, Stresshormone abgebaut und das Immunsystem wird gestärkt. Auch wird der Sauerstoffaustausch im Gehirn erhöht, das Herz-Kreislauf-System in Schwung gebracht, die Atmung verbessert und der Stoffwechsel angeregt.

Positive Effekte sollen schnell spürbar sein: „Lachen erzeugt eine Bewegung im **Körper**. Muskeln werden bewegt. Dadurch werden Organe und Faszien besser durchblutet und außerdem werden Glückshormone wie Endorphine, Serotonin und Oxytocin ausgeschüttet“, sagt die **Lachyoga**-Trainerin.

Wann: **14. April 2026, 19.00 Uhr**

Wo: **Sitzungssaal der Marktgemeinde**

Trainerin: Dorothea Roithmair

Freiwillige Spenden für einen sozialen Verein.