Programm „Gesunde Gemeinde Rappottenstein“

Frühjahr-Sommer 2018

April 2018	
Do, 5. April 14:30-18:00 Uhr Vereinshaus Pehendorf	**Seniorenrunde 80+** Verpflegungskosten: € 7,00 Anmeldung erforderlich bei Martha Fuchs (0680/20 67 663) oder Frieda Grünstäudl (0664/89 23 898)
Do, 12.April 14:00-17:00 Uhr Musikhaus	**Wissenswertes über Körperkerzen** Mit Energetikerin Gertraude Tittenbach Für körperliches geistiges und seelisches Wohlbefinden lösen Blockaden bei Schlafproblemen fördern Energiefluss bei Narben prakt. Anwendung und Tipps für die Eigenanwendung zu Hause Kosten: 35,00 € pro Teilnehmer inkl. 5 große Körperkerzen Anmeldung; 0680/20 67 663
Sa, 14. April **Musikhaus** **09:00-17:00 Uhr**	**Alphalaufseminar** Mit Dr. Johannes Huber **ALPHALAUF- Die weltweit führende Methode im Entspannungslauf.** Die Alphalauf Methode ist eine einzigartige Kombination aus Bewegung und Mentaltraining. Sie hilft nachweislich Stress abzubauen und vorzubeugen, einen klaren Kopf zu bewahren und mental ausgeglichen zu sein. Laufen ohne Leistungsdruck wirkt sich nach neuesten Studien auch positiv auf die Gene aus und hilft Ihr Leben zu verlängern. Entwickelt wurde diese Methode von Militärpilot Oberst Eligius Adam und dem Theologen und Ultraläufer Dr. Johannes Huber. **Seminarinhalte Alphalauf Kennenlernseminar** Professionelle Alphalauf Coaches vermitteln den Alphalauf. Der Alphalauf ist ein Basis- und Grundlagentraining und somit das ideale Fitnessprogramm für jedermann. Um den Körper ganzheitlich fit zu halten, kommen auch Koordinations- und Dehnungsübungen nicht zu kurz. Zudem wird der mentalen Komponente des Trainings besondere Beachtung geschenkt. • Kennenlernen der spezifischen Alphalauf Technik • Erlernen der 5 Phasen des Alphalaufs • Lauf-ABC und Koordination • Mentale Laufübungen • Dehnungs- und Entspannungsübungen

	Zielgruppe: Lauf- und Fitnessinteressierte (vom Laufanfänger bis zum Lauffortgeschrittenen) **Seminarbeitrag: € 110,00 pro Teilnehmer** Mehr Informationen und **Anmeldung** unter www.alphalauf.at **Anmeldung** auch unter Tel: 0664-884 67 828 Claudia Neulinger
ab Di, 17. April – 19. Juni 18:30 Uhr	**Lauftreff Rappottenstein** Mit Sportwissenschaftler Mag. Clemens Hahn Für Läufer ***ALLER*** Leistungsstufen! Gesundheitsorientiertes Lauftraining zur Steigerung des persönlichen Wohlbefindens; Aufwärmen, Lauftechnik, Intensität, Ausrüstung,... Es werden die schönsten Laufstrecken rund um Rappottenstein erkundet! Am Sa, 23. Juni gibt es die Möglichkeit, gemeinsam am Zwettler Stadtlauf teilzunehmen (freiwillig!) Kosten: Pauschalbetrag von € 30,00 Anmeldung bis spät. 10. April erforderlich unter: 0699/ 119 60 919
MAI 2018	
Sa, 5. Mai 14:00 Uhr Gemeindeamt Rappottenstein	**Kräuterwanderung “Erkennen-Sammeln-Kochen“** Mit Kräuterexpertinnen Maria Winkler u. Martha Fuchs Nutzen wir die besonderen Wirkstoffe der Pflanzen im Frühling, stärken damit die Gesundheit und genießen ein gemeinsames Kräutermenü. Kosten: 15,00 € pro Teilnehmer Anmeldung: 0680/20 67 663
JUNI 2018	
Do, 7. Juni 14:30-18:00 Uhr Vereinshaus Pehendorf	**Seniorenrunde 80+** Verpflegungskosten: € 7,00 Anmeldung erforderlich bei Martha Fuchs (0680/20 67 663) oder Frieda Grünstäudl (0664/89 23 898)
Do, 7. Juni 19:00 Uhr Im Pfarrsaal Kirchbach	**Yoga meets Strömen; Der Rücken-die Wirbelsäule, unsere Ausrichtung** Mit Ing. Claudia Neulinger u. Andrea Scheucher In unserem Workshop verbinden sich die Wirkungen von Yoga und Impuls-Strömen zu einer stärkenden, energetisierenden und entspannenden Einheit. Die beiden ganzheitlichen Methoden ergänzen sich in unserem Konzept zu einer einzigartigen Einheit für Körper, Geist und Seele.

	Dieser Workshop deckt sowohl die körperliche als auch die energetische Ebene für einen gesunden Rücken ab: Dauer: 3 Stunden Bitte Yogamatte und Decken mitbringen, gemütliche Kleidung. Kosten: zwischen € 39,00 und 59,00 (je nach Teilnehmeranzahl) Anmeldung unter: 0664-884 67 828 oder claudia@neulinger.at
Di, 26. Juni 18:30 Uhr in der Lehrküche der NMS Rappottenstein	**Kochabend „Schmackhafte Getreideküche - vielseitig u. korngesund!!"** Mit Diätologin Sandra Schenk, BSc Dinkel, Hafer, Hirse, Buchweizen und Co liefern uns nicht nur eine Vielzahl an wertvollen Vitaminen und Mineralstoffen, sie sind zudem auch küchentechnisch sehr vielseitig verwendbar. Ob als Salat, Suppe, Hauptspeise, Dessert oder Brotaufstrich - die kleinen Körner leisten einen wertvollen Beitrag für eine gesunde, abwechslungsreiche Ernährung! DI, 26.06.2018 18:30 Uhr Lehrküche der NMS Rappottenstein Kosten: € 20,00 (inkl. Rezepte) + € 5,00 Lebensmittelbeitrag Anmeldung bis spätestens 16.06.2018 unter: schenk-sandra@gmx.at oder 0680 / 553 21 56
JULI 2018	
Mo, 2. Juli ab18:30 Uhr Musikhaus	**Workshop „Gut Einschlafen - Wieder Durchschlafen"** Mit Ing. Claudia Neulinger Aus dem uralten Wissen um die Zusammenhänge von Körper, Geist und Energiesystem ist eine wirkungsvolle Methode zur Gesundheitsförderung entstanden: das Impuls-Strömen. Mit achtsamer Berührung unserer Energietore am Körper aktivieren wir die Selbstheilungskräfte und fördern die Entspannung. Ich zeige einfache, praktische und leicht anzuwendende Strömgriffe zum Thema **Schlafen.** **Dauer:** circa 3 Stunden. **Ablauf:** Allgemeine Informationen, Griffe zur Selbstanwendung und für Freunde und Familie, gemeinsames Strömen. Kosten: € 30,00 **Bitte mitbringen:** Wolldecke, Polster, weiche Unterlagsmatte, bequeme Kleidung, Hausschuhe, Schreibzeug **Anmeldung unbedingt erforderlich bei :** **Impuls Master Practitioner Claudia Neulinger** **3911 Roiten 28,** **Tel: 0664-884 67 828, claudia@neulinger.at** **www. neulinger.at, www.stroemen.org**

SEPTEMBER 2018	
ab Mo, 24. Sept. **10 Einheiten** 19:00 Uhr Turnsaal der NMS	**Start „Rückenfit"** mit Renate Hahn Dieser Kurs ist für alle geeignet, die ihren Rücken mit einem abwechslungsreichen Training fit halten möchten. Aufwärm- und Koordinationstraining, funktionelles Training mit diversen Kleingeräten, Haltungs- und Bewegungsschulung, Lockerungs- und Entspannungsübungen führen zu Wohlbefinden, mehr Kraft und Beweglichkeit! Kosten: € 5,00 pro Einheit, Einstieg jederzeit möglich Anmeldung unter: 0664/480 14 92 oder 02814/8223

Laufend: (Einstieg jederzeit möglich)

- **Wirbelsäulenturnen** mit Ulrike Hahn in Kirchbach:
  ab Montag, 17. September 2018 19:30-20:30 Uhr im Pfarrsaal Kirchbach
  (0680/32 19 670)
- **Damenturnen** mit Richarda Deutsch-Besenbäck in Rappottenstein:
  ab Mittwoch, 3.Oktober 2018, 20:00 Uhr Turnsaal der NMS Rappottenstein
  (0664/87 85 829)
- **Herrenturnen** mit Clemens Hahn:
  ab Donnerstag, 4. Oktober 2018, 20:00 Uhr Turnsaal der NMS Rappottenstein (0699/11 66 0919)

Kontakt	
Gesunde Gemeinde Rappottenstein 02828/8240 gemeinde@rappottenstein.at	Hörth Sonja u. Ottendorfer Martina (Arbeitskreisleiterinnen) 0664/65 80 896, sonja.hoerth@aon.at; 0664/49 61 962, office@kinesiologie-ottendorfer.at