Programm „Gesunde Gemeinde Rappottenstein“

Herbst/Winter 2015/2016

September 2015	
Mi, 2. Sept. 09:00-11:00 Uhr	**Mutter-Kind-Runde – Thema Erntedank** Im Musikhaus Rappottenstein, Kosten: freiwillige Spende Anmeldung erforderlich bei Daniela Fuchs (0664/58 43 730)
Ab Mi, 9. Sept. 20:00-21:30 Uhr	**Damenturnen** In Turnsaal der NMS Rappottenstein mit Mag. Richarda Deutsch-Besenbäck & Theresa Weichselbaum BSc, Kosten: € 2,50 pro Einheit
Do, 10. Sept. 14:30-18:00 Uhr	**Seniorenrunde 80+** Im Vereinshaus Pehendorf, Verpflegungskosten: € 7,00 Anmeldung erforderlich bei Martha Fuchs (0680/20 67 663) oder Frieda Grünstäudl (0664/89 23 898)
Do, 10. Sept. 19:30-21:00 Uhr	**Gedächtnistraining** Im Musikhaus Rappottenstein Kosten: € 10,00 Anmeldung bis spät. 1. Sept. bei Herta Prock (0676/83 844 641)
ab Fr, 11. Sept. 19:30-20:30 Uhr 6 Einheiten	**Gesundheitstanz für Körper, Geist und Seele** in der Aula der NMS Rappottenstein mit Dipl.Päd. Michaela Troll für Mädchen und Frauen von 7 bis 77 Jahren gibt Lebensfreude und Selbstbewusstsein, aktiviert Lachmuskulatur und Freudentränen, harmonisiert die Atmung, baut Stress ab bitte mitbringen: Matte oder Decke, rutschfestes Schuhwerk Kosten: € 12,00 pro Einheit Anmeldung unter: 0699/11 87 07 83 oder michaela.troll@yahoo.de
Di, 15. Sept. & **Do, 17. Sept.** 18:00-22:00 Uhr	**Erste-Hilfe-Kurs für Kinder- und Säuglingsnotfälle** Die Teilnehmer sollen befähigt werden, bei Notfällen rasch und richtig zu reagieren und Maßnahmen zu setzen, um ihre Kinder/Enkelkinder/Geschwister,… vor den Gefahren ihrer Umwelt zu schützen. Österreichisches Rotes Kreuz Niederösterreich – Aus Liebe zum Menschen. Im Musikhaus Rappottenstein, Kosten: € 50,00 (Rückerstattung von € 25,00 nach Rücksprache mit der Mutter-Eltern-Beratung) Anmeldung unter: www.erstehilfe.at oder 02828/8240
Di, 22. Sept. 19:30 Uhr HERZENS ANGELEGENHEITEN	**Vortrag „Herzensangelegenheiten“** Im Musikhaus Rappottenstein mit Mag. Daniel Gajdusek-Schuster Kosten: freiwillige Spende Bei diesem Thema handelt es sich nicht um die erforschten Risikofaktoren für die Herzkreislauf-Gesundheit. Es geht vielmehr um Schutzfaktoren oder auch „Herzlustfaktoren“, die uns gesund halten! Was macht mich reich und erwärmt mein Herz? Wofür oder für wen klopft mein Herz? Wir wollen mit diesem Thema Mut machen zu einem selbstbestimmten und lustvollen Leben, wo das Herz viel Platz hat!
ab Mo, 28. Sept. 20:00-21:00 Uhr 10 Einheiten	**Wirbelsäulenturnen** Im Pfarrsaal Kirchbach, mit Physiotherapeutin Ulrike Hahn, Kosten: € 6,00 pro Einheit Anmeldung erforderlich unter: 0680/ 321 96 70

Oktober 2015	
Ab Do, 1. Okt. 20:00 Uhr bis April 2016	**Herrenturnen** In Turnsaal der NMS Rappottenstein mit Walter Nebral und Mag. Clemens Hahn Aufwärmen, gesundheitsorientiertes Kraft- und Konditionstraining, Sportspiele zum Ausklang,… Kosten: freiwillige Spende, Anmeldung unter: 0699/ 119 60 919
Mi, 7. Okt. 09:00-11:00 Uhr	**Mutter-Kind-Runde – Thema Apfel** Im Musikerheim Rappottenstein, Kosten: freiwillige Spende Anmeldung erforderlich bei Daniela Fuchs (0664/58 43 730)
Ab Mi, 7. Okt. 16:15-17:15 Uhr 5 Einheiten	**Choreo-Dance – Choreographietanz für Kinder (ab 5 Jahren) & Jugendliche „Tanzen ist wie Träumen mit den Füßen“** In der NMS Rappottenstein mit Jennifer Frühwirth (Tanzlehrerin) Anmeldung erforderlich unter: 0664/940 30 40; Kosten: € 25,00 für 5 Einheiten Es erwarten euch coole Tänze zu modernen Liedern! Tanzen ist nicht nur Mädchensache, daher sind auch Burschen gerne eingeladen!
Sa, 10. Okt. Ab 14:00 Uhr Aktiv-Club Kneipp	**Sauerkraut selbst gemacht** Sauerkraut nach Großmutter’s Art – eine köstliche Gesundheitsvorsorge für den Winter! Mit den Kräuterexpertinnen Martha Fuchs & Maria Winkler im „Kneippraum“ Neustift 1 mit Trommelmusik-Begleitung. Jeder kann sein eigenes Sauerkraut herstellen – Kraut kann mitgebracht werden, bei Bedarf sind Bio-Kraut und Steinguttöpfe in versch. Größen vorhanden! Anmeldung erforderlich bis spät. 3. Okt. Unter: 0680/206 7663 Kosten: je nach benötigte Materialien
Do, 15. Okt. 20:00 Uhr	**Workshop „Ernährung im Hobbysport“** Im Musikhaus Rappottenstein mit Diätologin Isabella Kramer, BSc Einfluss von Ernährung auf die körperliche Leistung, Gewichtsmanagement, richtiges Trinken für den Sportler, Eiweiß – wieviel brauchen wir wirklich, Nahrungsergänzungsmittel, Praxisteil: Isotonische Getränke und Eiweißshakes selbst gemacht & Kostproben div. Sportnahrungsmittel Kosten: freiwillige Spende
Do, 15. Okt. 19:30-21:00 Uhr	**Gedächtnistraining** In der NMS Rappottenstein Kosten: € 10,00 Anmeldung bis spät. 1. Sept. bei Herta Prock (0676/83 844 641)
November 2015	
Mi, 4. Nov. 09:00-11:00 Uhr	**Mutter-Kind-Runde – Thema Martinsfest** Im Musikerheim Rappottenstein, Kosten: freiwillige Spende Anmeldung erforderlich bei Daniela Fuchs (0664/58 43 730)

Kontakt	
Gesunde Gemeinde Rappottenstein 02828/8240, gemeinde@rappottenstein.at	Wagner Elisabeth, BSc (Arbeitskreisleiterin) 0664/513 24 31, wagner_elisabeth@gmx.at

Do, 5. Nov. 14:30-18:00 Uhr	**Seniorenrunde 80+** Im Vereinshaus Pehendorf, Verpflegungskosten: € 7,00 Anmeldung bei Martha Fuchs (0680/20 67 663) oder Frieda Grünstäudl (0664/89 23 898)
Do, 12. Nov. 19:30-21:00 Uhr	**Gedächtnistraining** Im Musikhaus Rappottenstein Kosten: € 10,00 Anmeldung bis spät. 1. Sept. bei Herta Prock (0676/83 844 641)
Sa, 14. Nov. 14:00-17:00 Uhr	**Themennachmittag „Impuls Strömen" - Mein Kind ist krank** Im Musikhaus Rappottenstein mit Ing. Claudia Neulinger Kosten: € 30,00 inkl. Kursunterlagen Anmeldung erforderlich unter: 0664/88467828 oder claudia@neulinger.at bitte mitbringen: 1 Decke, 1 Polster, bequeme Kleidung & eine weiche Unterlage (z.B. Matte)
Sa, 21. Nov. Ab 14:00 Uhr	**Ohrenkerzen-Workshop (Herstellung und Anwendung)** Mit FNL-Kräuterexpertin Maria Winkler im „Kneippraum" Neustift 1 Die Ohrenkerzentherapie unterstützt u.a. bei Schnupfen, Kopfschmerzen, Ohrgeräuschen, Nervosität und hilft zur Beseitigung von Ohrenschmalz. Genießen Sie das angenehme Gefühl der Entspannung! Kosten: € 20,00 inkl. Materialkosten Anmeldung erforderlich bis spät. 19. Nov. unter: 0664/381 17 90 oder maria.winkler63@gmx.at
Dezember 2015	
FREITAG **4. Dez.** 09:00-11:00 Uhr	**Mutter-Kind-Runde – DER NIKOLAUS KOMMT!!** Im Musikerheim Rappottenstein, Kosten: freiwillige Spende Anmeldung erforderlich bei Daniela Fuchs (0664/58 43 730)
Sa, 5. Dez. Ab 15:00 Uhr	**Räuchern mit heimischen Pflanzen** Mit FNL-Kräuterexpertin Maria Winkler im „Kneippraum" Neustift 1 Wirkung, Verwendung und Herstellung von Räucherwerk mit Kräutern und Harzen, Rituale in den Rauhnächten & praktische Tipps! Kosten: € 18,00 inkl. Materialkosten Anmeldung erforderlich bis spät. 3. Dez. unter: 0664/381 17 90 oder maria.winkler63@gmx.at
Do, 10. Dez. 14:30-18:00 Uhr	**Seniorenrunde 80+** Im Vereinshaus Pehendorf, Verpflegungskosten: € 7,00 Anmeldung erforderlich bei Martha Fuchs (0680/20 67 663) oder Frieda Grünstäudl (0664/89 23 898)

Kontakt	
Gesunde Gemeinde Rappottenstein 02828/8240, gemeinde@rappottenstein.at	Wagner Elisabeth, BSc (Arbeitskreisleiterin) 0664/513 24 31, wagner_elisabeth@gmx.at

Jänner 2016	
Ab Di, 12. Jän. 19:00-20:30 Uhr 6 Einheiten -23. Feb. 	**Yoga (für Erwachsene)** Eine bewusst erlebte Verbindung zwischen Körper und Geist! Körper-, Atem-, Konzentrations-, und Meditationsübungen um auf dem Yogaweg Beweglichkeit und Stärke, Gleichgewicht für Körper und Geist, Körperbewusstsein, Selbstgefühl und Selbstbewusstsein zu erreichen! Im Pfarrsaal Kirchbach mit Frau Mag. Margit Elsigan Kosten: € 5,00-12,00 pro Einheit (je nach TeilnehmerInnenanzahl!) Anmeldung erforderlich bis spätestens 7. Jän. unter: 0699/ 192 44 671 In den Semesterferien wird pausiert!
Di, 19. Jän. 19:30 Uhr	**Arbeitskreistreffen „Gesunde Gemeinde Rappottenstein“** Im Musikhaus, Themen: Rückblick letztes Programm, Gestaltung Programm für Frühjahr/Sommer 2016, Ideen, Wünsche,… Jede/r Interessierte ist recht herzlich eingeladen!

Kontakt	
Gesunde Gemeinde Rappottenstein 02828/8240, gemeinde@rappottenstein.at	Wagner Elisabeth, BSc (Arbeitskreisleiterin) 0664/513 24 31, wagner_elisabeth@gmx.at