Programm „Gesunde Gemeinde Rappottenstein“

Herbst-Winter 2016/2017

August 2016	
Ab Di, 30. August 18:30 Uhr Treffpunkt: Waldbad	**Fortsetzung „Lauftreff Rappottenstein“** Mit Sportwissenschafter 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! Kosten: € 3,00 pro Einheit Anmeldung erforderlich unter: 0699/ 119 60 919
September 2016	
Mi, 7. Sept. 09:00-11:00 Uhr Musikhaus	**Mutter-Kind-Runde, Thema: „Wir bemalen lustige Drachen“** Kosten: freiwillige Spende Anmeldung erforderlich bei Daniela Fuchs (0664/58 43 730)
Di, 20. Sept. 20:00 Uhr Musikhaus	**Vortrag: Erlebniswelt Internet – Chancen und Gefahren für mein Kind?** Mit Mag. Martina Kainz, MSc Fachstelle für Suchtprävention NÖ Neue Medien (Handy, Internet, Facebook, WhatsApp,…) eröffnen eine Fülle von unbegrenzten Möglichkeiten und Chancen, gleichzeitig bergen diese aber auch Risiken und Gefahren einer Überforderung. Doch wann liegt eine problematische Nutzung vor und welche Signale können als mögliche Anzeichen eines krankhaften Gebrauchs gewertet werden? Ziel ist es, Missverständnisse zwischen den Generationen auszuräumen und Eltern in ihrer Erziehungskompetenz bzgl. neuer Medien zu unterstützen! Kosten: freier Eintritt; aus organisatorischen Gründen bitten wir um Anmeldung bis spät. FR, 16. Sept. unter: martina.gemeinde@rappottenstein.at oder 02828/8240
Oktober 2016	
Ab Mo, 3. Okt. **10 Einheiten** 19:30-20:30 Uhr Pfarrsaal Kirchbach	**Start Wirbelsäulengymnastik** Mit Physiotherapeutin Ulrike Hahn Wie jedes Jahr gibt es auch diesen Herbst wieder Gymnastik für die Wirbelsäule in Kirchbach. Wir werden sie kennenlernen, bewegen, kräftigen, berühren, um ihr viel Kraft und Beweglichkeit zu ermöglichen. Kosten: € 6,00 pro Einheit Anmeldung erforderlich unter: 0680/32 19 670
Ab Mo, 3. Okt. **10 Einheiten** 19:00-20:30 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: € 4,00 pro Einheit, Einstieg jederzeit möglich Anmeldung erforderlich unter: 0664/480 14 92 oder 02814/8223

Ab Di, 4. Okt. **10 Einheiten** 8:30-9:30 Uhr Pfarrsaal Kirchbach	**Start Beckenbodenturnen** Mit Physiotherapeutin Ulrike Hahn Das Becken ist die Mitte unseres Körpers. Der starke und gleichzeitig entspannte Beckenboden hilft uns, unseren Alltag mit mehr Leichtigkeit und aufrechter zu bewältigen. Wir lernen das Becken und den Beckenboden kennen, wir spüren, kräftigen und entspannen die Muskulatur von Beckenboden, Bauch und Rücken, um einer Schwäche vorzubeugen oder sie zu verbessern. Kosten: € 5,00-9,00 pro Einheit (je nach Teilnehmeranzahl!) Anmeldung erforderlich unter: 0680/32 19 670
Mi, 5. Okt. 09:00-11:00 Uhr Musikhaus	**Mutter-Kind-Runde, Thema: „Erntedank – Alles zum Thema Apfel“** Kosten: freiwillige Spende Anmeldung erforderlich bei Daniela Fuchs (0664/58 43 730)
Ab Mi, 5. Okt. 20:00-21:30 Uhr Turnsaal der NMS Rappottenstein	**Start Damenturnen** Mit Mag. Richarda Deutsch-Besenbäck & Theresa Weichselbaum, BSc Step-Aerobic, Kräftigung in Form von Bodengymnastik,… In den Schulferien wird pausiert! Einstieg jederzeit möglich! Kosten: € 2,50 pro Einheit
Do, 6. Okt. 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, 6. Okt. 20:00-21:30 Uhr Turnsaal der NMS Rappottenstein	**Start Herrenturnen** Bis Ende April 2017 findet jeden Donnerstag Abend ein gesundheitsorientiertes Kraft- und Ausdauertraining mit Walter Nebral und Mag. Clemens Hahn statt! Die Teilnahme ist kostenlos! Einstieg jederzeit möglich! Anmeldung unter: 0699/11 66 09 19
Samstag **8. Oktober +** **15. Oktober** Nachmittag Turnsaal der NMS Rappottenstein	**Selbstverteidigungskurs für Kinder & Erwachsene 2 x 2 Stunden** Mit einem Team aus ehemaligen Exekutivbeamten (Kriminalpolizei, Sondereinheit Wega) „FOREVERFIT“ Ziel: Erlenen von Techniken für sofortige Wehrhaftigkeit. In diesem Kurs geht es nicht um Kampfsport (wie Judo, Karate,…) sondern um effektive Selbstverteidigung, um eine gesundheits- oder lebensgefährdende Situation möglichst unbeschadet zu überstehen. • 12:00-14:00 Uhr Kinder von 6-9 Jahren • 14:30-16:30 Uhr Jugendliche 10-14 Jahren • 17:00-19:00 Uhr Erwachsene ab 15 Jahren Anmeldung bis spät. FR, 30. September unter: martina.gemeinde@rappottenstein.at oder 02828/8240 (begrenzte TeilnehmerInnenzahl!) Kosten: € 55,00 für 4 Stunden, für im gleichen Haushalt lebende Familienangehörige (Kinder, Ehepartner) € 30,00

Di, 18. Okt. 20:00 Uhr Musikhaus	**Vortrag „Unser Meridiansystem und seine Auswirkungen auf unser Wohlbefinden“** Mit Angelika Laura Schmid (Energetikerin) Funktion des Meridiansystems, wie wird es beeinflusst und gemessen? Wie es möglich ist, Störungen mittels Licht und Ton auszugleichen um sich wieder in Harmonie zu fühlen! Kosten: freier Eintritt
November 2016	
Mi, 2. Nov. 09:00-11:00 Uhr Musikhaus	**Mutter-Kind-Runde, Thema: „Martinsfest – wir bemalen eine Laterne und feiern St. Martin“** Kosten: freiwillige Spende Anmeldung erforderlich bei Daniela Fuchs (0664/58 43 730)
Sa, 5. Nov. 14:00 Uhr Musikhaus	**Workshop – Kneipp Anwendungen und alte Hausmittel neu entdeckt** Mit Martha Fuchs und Frieda Grünstäudl Kneipp ist nicht nur kaltes Wasser!! Vorstellung und Wirkung verschiedenster Kneipp-Anwendungen als Gesundheitsvorsorge! Kosten: € 8,00 Anmeldung erforderlich bei Martha Fuchs (0680/20 67 663) oder Frieda Grünstäudl (0664/89 23 898)
Sa, 19. Nov. 14:00-ca. 17:00 Uhr Musikhaus	**Themenkurs Impulsströmen – Immunsystem stärken** Mit Ing. Claudia Neulinger Was ist Strömen & wie wirkt es? Einfache und praktische Griffe für die Selbstanwendung, sowie für Freunde und Familie Kosten: € 30,00 inkl. Kursunterlagen Anmeldung erforderlich unter: claudia@neulinger.at oder 0664/88 46 78 28
Di, 22. Nov. 18:30 Uhr in der Lehrküche der NMS Rappottenstein	**Kochabend: Hülsenfrüchte – Mehr als nur ein „Arme-Leute-Essen“!** Mit Diätologin Sandra Simhandl, BSc Bohnen, Linsen, Erbsen & Co sind nicht nur preisgünstige, sondern auch sehr hochwertige Lebensmittel. Um ihren hohen Stellenwert in der Ernährung zu verdeutlichen, hat die UNO das Jahr 2016 zum „Internationalen Jahr der Hülsenfrüchte“ ernannt. Vom Brotaufstrich, über Suppen, Salate, Aufläufe oder Eintöpfe – der küchentechnische Einsatz von Hülsenfrüchten ist äußerst vielseitig. Gemeinsames Kochen der verschiedenen Gerichte, Erläuterung der Inhaltsstoffe und deren Stellenwert in unserer Ernährung mit anschließender Verkostung der Speisen. Ein Beitrag für eine gesunde, abwechslungsreiche Ernährung! Kosten: € 15,00 (inkl. Rezepte) + € 5,00 Lebensmittelbeitrag Anmeldung erforderlich bis spät. 12. Nov. unter: sandra.simhandl@gmx.at oder 0680/55 32 156

Dezember 2016	
Do, 1. Dez. 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)
Fr, 9.12. 09:00-11:00 Uhr Musikhaus	**Mutter-Kind-Runde – Nikolausfest** Kosten: freiwillige Spende Anmeldung bis spät. 1.12. erforderlich bei Daniela Fuchs (0664/58 43 730)
Jänner 2017	
Di, 10. Jänner 19:30-21:00 Uhr Musikhaus	**Vortrag „Ernährungsmythen und -irrtümer“** Mit Diätologin Isabella Kramer, BSc Rund um gesunde Ernährung, die richtige Lebensmittelauswahl und verschiedenste Diäten gibt es so viel Information wie noch nie zuvor. Leider kursieren auch viele falsche Aussagen rund um diese Themen. Einige dieser Mythen und Irrtümer werden wir gemeinsam bei diesem Vortrag aufklären und richtig stellen. Kosten: freiwillige Spende
Do, 12. Jänner 19:00 Uhr Musikhaus	**Arbeitskreistreffen „Gesunde Gemeinde Rappottenstein“** Rückblick letztes Programm, Gestaltung Programm für Frühjahr-Sommer 2017, Ideen, Wünsche,.. Jede/r Interesssierte ist recht herzlich eingeladen
Mo, 23. Jänner 20:00 Uhr Musikhaus	**Kabarettistischer Abend: Lebenslust - Lebensfrust** mit Martina Ottendorfer und Christian Traxler Raunzen und Nörgeln auf höchstem Niveau ist nicht nur der Volkssport Nr. 1 in Österreich, sondern bahnt auch unweigerlich den Weg von Lebenslust zu Lebensfrust! Wie kann man Frustration wieder in Lust verwandeln? In diesem Fall wird eine Kneipp-Kur leider nichts helfen. Vielleicht kann man die Brücke von Frust zu Lust mit einem Lachen schlagen? Aristoteles war der Meinung, das Lachen eine körperliche Übung von großem Wert für die Gesundheit ist. Martina u. Christian schließen sich dieser Meinung an. Auf humorvolle Art u. Weise versuchen die beiden, die verschiedensten Arten von Frustrationen beiseite zu schieben. Aber Achtung! Wer zuletzt lacht, hat die längste Leitung..... Kosten: € 5,00

Geplant:
„Tanzen ab der Lebensmitte“: Gesellschaftstänze in geselliger Form fördern Konzentration sowie Beweglichkeit und bringen mit oder ohne Partner Schwung ins Leben! Termin wird noch bekannt gegeben!
Die Aktivitäten und Veranstaltungen werden von der Initiative „Tut gut“ und der „Gesunden Gemeinde Rappottenstein“ gefördert und unterstützt!

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