Programm „Gesunde Gemeinde Rappottenstein“

Herbst-Winter 2017/2018
Schwerpunkt Kinder

September 2017	
Do, 7. Sept. 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)
Ab Do, 21. Sept. 5 Einheiten Turnsaal der NMS Rappottenstein	**Kinderturnen – Motopädagogik – Kreativ in Bewegung** Mit Renate Füger und Gabriele Grünstäudl 1. Gruppe 3-6 Jahre: 16:00-17:30 Uhr 2. Gruppe 7-11 Jahre: 17:30-19:00 Uhr Kosten: maximal € 7,00 pro Einheit (je nach TeilnehmerInnenanzahl & Förderung von „Tut gut!“) Info & Anmeldung unter: 0664/120 10 78 oder 0664/213 08 43 (auch per SMS)
Ab Mo, 25. Sept. **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: € 5,00 pro Einheit, Einstieg jederzeit möglich Anmeldung unter: 0664/480 14 92 oder 02814/8223
Sa, 30. Sept. 15:00-18:00 Uhr in der Lehrküche der NMS Rappottenstein	**Kochworkshop „An die Töpfe, fertig, kochen! Kinder an den Herd“** Mit Diätologin Isabella Kramer, BSc Heute kochen wir einmal ganz ohne Mama und Papa! Interessierte Kinder ab 7 Jahren sind herzlich eingeladen, einen lustigen Nachmittag in der Küche zu verbringen. Gemeinsam bereiten wir ein gesundes Abendessen zu, dass jedem Kindermund schmeckt! Mitglied der Diaetologen Österreichs Kosten: € 20,00 (inkl. Rezepte) + € 5,00 Lebensmittelbeitrag Anmeldung erforderlich bis spät. 25. Sept. unter: 0680/21 850 66 (auch per SMS)

Oktober 2017	
Ab Mo, 2. Okt. **5 Einheiten** 15:00 Uhr Aula der NMS Rappottenstein	**„Rückenfit 60 Plus“** Mit Gerlinde Tiefenbacher (Seniorenübungsleiterin) Zum Wohlfühlen und für klaglose Bewegung Kosten: € 6,00 pro Einheit Anmeldung unter: 0680/20 67 663
Ab Mo, 2. 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 unter: 0680/32 19 670
Ab Mi, 4. Okt. Turnsaal der NMS Rappottenstein	**Start Damenturnen** Mit Mag. Richarda Deutsch-Besenbäck & Theresa Weichselbaum, BSc Sommerzeit: 20:00 Uhr Winterzeit: 19:30 Uhr Step-Aerobic, Kräftigung in Form von Bodengymnastik,… In den Schulferien wird pausiert! Einstieg jederzeit möglich! Kosten: € 2,50 pro Einheit
ab Do, 5.10. 20:00 Uhr Turnsaal der NMS Rappottenstein	**Herrenturnen** Mit Walter Nebral und Mag. Clemens Hahn Aufwärmen, gesundheitsorientiertes Kraft- und Konditionstraining, Sportspiele zum Ausklang,… Kosten: freiwillige Spende, Anmeldung unter: 0699/ 119 60 919 Einstieg jederzeit möglich!
ab Do, 19. Okt. 19:00-20:30 Uhr 7 Einheiten im Pfarrsaal Kirchbach	**Yoga (für Erwachsene)** mit Mag. Margit Elsigan 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! Kosten: € 7,00-13,00 pro Einheit (je nach TeilnehmerInnenanzahl!) Anmeldung unter: 0699/192 44 671
Sa, 21. Okt. 14:00 Uhr Pehendorf 29	**Herbst-Deko „Natur pur“** Gestalten eines Tontopfes mit pflanzlichen Materialien für Groß und Klein mit Meisterfloristin Maria Hahn Kosten: € 20,00; Kinder mit Begleitung € 10,00 Anmeldung unter: 0664/49 50 702

November 2017	
Sa, 4. Nov. **14:30-17:00 Uhr** **Pfarrsaal** **Kirchbach**	**Workshop „Gesunde und glückliche Füße mit der Franklin-Methode für Groß und Klein“ (Kinder, Eltern, Großeltern,…)** Mit Physiotherapeutin Ulrike Hahn Unsere Füße tragen uns durchs Leben und trotzdem ist den meisten Menschen deren geniale Bauweise nicht bekannt. Kinderfüße sind sehr lernbereit, Fehlstellungen können oft mit regelmäßigen Übungen beeinflusst werden. Eltern- und Großelternfüße freuen sich über bessere Beweglichkeit, mehr Standfestigkeit und vieles mehr! Dieser Workshop wird zu einer Freundschaft mit den Füßen führen! Mitzubringen: bequeme Kleidung und eine Matte Kosten: € zw. 7,00-11,00 (je nach TeilnehmerInnenanzahl) Anmeldung unter: 0680/32 19 670 (auch per SMS)
Ab Di, 7. Nov. (6 Einheiten) 16:00-17:30 Uhr Turnsaal der NMS Rappottenstein	**Choreo Dance für Kinder & Jugendliche ab 9 Jahren** Mit Sängerin Laura Korhonen In den Choreographien mischt sie lateinamerikanische Tänze, Hip Hop und Musicaltanz. Der Unterricht umfasst Aufwärmtraining, einfaches Ballett, Übungen und verschiedene Choreographien. Tanzen fördert Körperkontrolle, Raumgefühl, Musikalität und Rhythmusgefühl. Freude an der Bewegung - Tanzen macht Spaß! Kosten: € 46,00 für 6 Einheiten Anmeldung unter: 0664/ 19 46 371 (auch per SMS)
Do, 9. Nov. 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)
Samstag, 11. Nov. 14:00-17:00 Uhr Pfarrsaal Kirchbach	**Themennachmittag Impulsströmen – „Die Wirbelsäule“** Mit Impuls Master Practitioner Ing. Claudia Neulinger Impuls-Strömen als Selbsthilfe bei Rückenschmerzen, Verspannungen, Bandscheibenproblemen, … um unsere körpereigene Energie, unsere Lebens- und Selbstheilungskräfte in Fluss zu bringen bzw. zu halten. Lerninhalte: Einführung in Impuls-Strömen, Kurzgriffe zum Thema „Wirbelsäule“, Gemeinsames Strömen, Entspannung mit in den Alltag nehmen; Mitzubringen: Decke und Polster, weiche Unterlagsmatte, bequeme Kleidung Kosten: max. € 30,00 inkl. Kursunterlagen (je nach TeilnehmerInnenanzahl & Förderung von „Tut gut!“) Anmeldung unter: claudia@neulinger.at oder 0664/88 46 78 28

Sa, 18. Nov. 14:00 Uhr Musikhaus Rappottenstein	**Wickel und Co für Kinder und Erwachsene** Mit Kräuterpädagogin Martha Fuchs Wohlfühlerlebnis für Kinder und Erwachsene zur Stärkung der Selbstheilungskräfte und Hilfe beim Gesundwerden Inhalte: Einfache Anwendung – großartige Wirkung bei Husten und Erkältung, Wissenswertes über Zusätze, Altbewährtes neu entdecken Kosten: € 15,00 Anmeldung unter: 0680/20 67 663
Dezember 2017	
Sa, 2. Dez. 14:00 Uhr Musikhaus Rappottenstein	**Kreatives Lebkuchen verzieren und kleine Kekshäuschen herstellen** Mit Frieda Grünstäudl Kosten: € 15,00 inkl. Materialkosten Anmeldung unter: 0664/89 23 898
Jänner 2018	
Sa, 20. Jän. 09:00-17:00 Uhr Musikhaus Rappottenstein	**Tagesworkshop „Massage für den Hausgebrauch“** Mit Heilmasseurin Maria Winkler Erlernen einfacher Massagegriffe und Techniken zum Wohlfühlen, Entspannen und Genießen; Tipps zur Hautfestigung, Anwendung von Ölgüssen bei Gelenksbeschwerden Kosten: € 70,00 Anmeldung unter: 0664/38 11 790
Februar 2018	
Do, 1. Feb. 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)
Sa, 10. Feb. 10:00 Uhr Lehrküche der NMS Rappottenstein	**Senioren der Gruppe 80+ kochen mit Kindern** Gemeinsames Zubereitung altbewährter Speisen; Wissen – wie es früher war – weitergeben; Essensregeln gemeinsam bei Tisch Verpflegungskosten: € 6,00 Anmeldung unter: 0680/20 67 663
März 2018	
Do, 8. März 20:00 Uhr Musikhaus	**Arbeitskreistreffen „Gesunde Gemeinde Rappottenstein“** Rückblick letztes Programm, Gestaltung Programm für Frühjahr-Sommer 2018, Ideen, Wünsche,… Jede/r Interesssierte 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