

Unsere nächsten Veranstaltungen 2023

„STARKER RÜCKEN & ELASTISCHE WIRBELSÄULE“

Warum solltest du bei der Wirbelsäulengymnastik dabei sein?

- damit deine Wirbelsäule beweglicher wird
- damit dein Rücken stärker wird
- damit deine Haltung besser wird

**GEH AUFRECHT DURCHS
LEBEN!**

8 geführte Einheiten in der Gruppe mit
Dipl. Wirbelsäulentrainerin Kveta Lang



Donnerstag, 09:00 - 10:00 Uhr
19.01. / 26.01. / 02.02. / 09.02. /
16.02. / 23.02. / 02.03. / 09.03.
Gesamtpreis: € 72,-

Mitzubringen: saubere Turnschuhe oder Socken /
bequeme Sportbekleidung / Handtuch / Trinkflasche

Anmeldung bis **08. Jänner 2023**
(begrenzte Teilnehmerzahl, max. 20 Personen!!!)
unter: **0660/60 77 295** oder **office@cityfit.at**
Teilnahme auch für **Nichtmitglieder** möglich.

Vollmond-Schneeschuhwanderung



Termin: Dienstag, 7.2.2023 um 19:00 Uhr
Tourbegleiterin: Brigitte Schlechtl
Treffpunkt: GH-Mosthütte
Keine Anmeldung erforderlich!
Bei Schneemangel wird gewandert.

Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem Alpenverein Rohrbach.



TAROCKKURS für Anfänger (4 Abende)

Beginn: Dienstag, 7. März 2023, um 18:00 Uhr
Folgetermine: 14., 21. und 28. März 2023
Kursleiter: Hr. Roland Madlmayr
Veranstaltungsort: GH Dorfner, Rohrbach
Kostenbeitrag: € 50,- pro Person
Anmeldung: bis spätestens 1. März 2023 im
Büro der VILLA sinnenreich,
Di-Sa von 10-15 Uhr, Tel.: 07289/22458
oder office@villa-sinnenreich.at

**Alle, die Freude am Spiel haben, sind herzlich
eingeladen!**

Wiederbelebungskurs

JETZT.ERSTEHILFE.AT



HAND AUFS HERZ:
Es ist Zeit, das
Erste-Hilfe-Wissen
aufzufrischen



Fotocredit: ÖRK/Thomas Holly-Kellner

Wie reagiere ich richtig bei Hilfeleistung in lebensbedrohlichen Notfällen wie Bewusstlosigkeit, Atem-Kreislauf-Stillstand, Herzinfarkt, Schlaganfall, sowie die Anwendung eines Defibrillators.

Termin: Freitag, 10. März 2023 um 18:00 Uhr
Kursleiter: Mag. Jacob Mayer
Veranstaltungsort: Rotes Kreuz, Ortsstelle
Rohrbach, Krankenhausstraße 4
Kostenbeitrag: € 15,-
Anmeldung: bis spätestens 25. Feb. 2023 im
Büro der VILLA sinnenreich,
Di-Sa von 10-15 Uhr, Tel.: 07289/22458
oder office@villa-sinnenreich.at

Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem Seniorenbund Rohrbach & Berg.

Vortrag „UNSER TÄGLICHES BROT GIB UNS HEUTE,“



Brot ist viel mehr als ein Lebensmittel. Es ist Sinnbild und Symbol des Lebens, aber auch zentraler Bestandteil von Kulturen, Religionen und Ritualen. Welche Wertschätzung verleihen wir unserem Brot und wie gehen wir mit diesem heiligen Lebensmittel um?

Beim „Butterbrotessen“ kommt die geschmackliche Vielfalt und Sensorik von Brot nicht zu kurz.

Termin: Dienstag, 4. April 2023 um 14:00 Uhr
Referentin: Rosemarie Haider MAS
Veranstaltungsort: Pfarrsaal Rohrbach
Kostenbeitrag: Freiwillige Spenden

Eine Veranstaltung in Kooperation mit der KFB Rohrbach

Gesunde Gemeinde Rohrbach-Berg



Arbeitskreisleiterin
Anneliese Stockinger

Liebe Bürgerinnen und Bürger von Rohrbach-Berg!

Die Gesunde Gemeinde konnte nun endlich nach der Corona-Pandemie Veranstaltungen durchführen, die auch gerne angenommen wurden. Für die zahlreiche Teilnahme bedankt sich das Arbeitskreisteam unter der Leitung von Anneliese Stockinger sehr herzlich.

Nachdem wir einen Folder „Helfende Hände für Pflegende und deren Angehörige“ zusammenstellten und in der Gemeindezeitung veröffentlichten, starteten wir mit der sehr beliebten Wirbelsäulengymnastik mit Trainerin Kveta Lang im CityFit. Beim Generationenbasteln zu Ostern machten die Kinder mit Begeisterung viele schöne Sachen. Im März klärte uns die Diätologin Viktoria Grims uns über „Ernährungsmythen- Fakten- Trends auf dem Prüfstand“ auf. Bei herrlichen Wetter machten wir mit Tanja Huttegger eine interessante Kräuterwanderung und verkosteten diese anschließend. „Mit Spaß zur schlanken Taille“ trainierte uns Selvi Kobler mit dem Hula-Hoop-Reifen bei flotter Musik.

Nach der Sommerpause zeigte uns der Physiotherapeut Gunther Mittermayr dass Bewegung in der Vorsorge das billigste Medikament ist. Und sogleich starteten wir mit der beliebten Wirbelsäulengymnastik im CityVit. Bei dem interessanten Vortrag „Gewaltfreie Kommunikation“ von Mediatorin Karin Luger lernten wir wie man seine Gefühle zum Ausdruck bringt ohne jemanden dabei zu verletzen. DDr. Popper referierte zum Thema „Selbstbestimmt im Alter“ und gab uns auch konkrete Antworten auf das Altwerden. Aufmerksam machten wir zum Tag des Apfels am Wochenmarkt, indem wir Äpfel und Rezepte verteilten. Zum Abschluss des Jahres 2022 backten wir Kekse für die Advent- u. Weihnachtszeit mit Seminarbäuerin Andrea Hintenberger.

Auch im Jahr 2023 starten wir mit einem vielfältigen Programm. Den Großteil der Veranstaltungen werden wir in Kooperation mit Vereinen und Organisationen machen. Das soll die Menschen zusammenbringen, die Gemeinschaft stärken und uns dabei das notwendige Wissen über die gesunde Lebensweise vermitteln. Gerade in dieser Zeit, wo sich viel verändert und viele verunsichert sind, möchten wir

immer wieder Themen aufgreifen, die uns Sicherheit geben, beruhigen, stärken und auch Freude bereiten.

Ideen und Anregungen nehmen wir gerne entgegen und Sie sind bei uns im Arbeitskreisteam zur Mitwirkung herzlich willkommen!

Das Team freut sich auch im nächsten Jahr auf Ihr Interesse und auf zahlreiche Teilnahme.

Wir wünschen allen Bürgerinnen und Bürger einen besinnlichen Advent, eine frohe Weihnachtszeit und ein gesundes und gutes Neues Jahr!

Ein Jahr 2023 mit viel Gesundheit und Zufriedenheit, Zusammenhalt und die nötige Ruhe und Gelassenheit um den Alltag immer wieder aufs Neue zu meistern!