

Gesunde Gemeinde

Großer Erfolg des Rohrbacher Rätselweges - Abschluss mit Verlosung

Viele Familien und Wanderfreudige folgten „Kalif dem Storch“ rund um den Maria Trost-Berg. Aus den ausgefüllten Rätselkarten zogen die Kindergartenkinder die Gewinner:innen. Es wurden fünf Wertkarten für das AQARO, gesponsert von der Stadtgemeinde, zehn Kappen vom Tourismusverband Böhmerwald und die 20 Störche, die als Wegweiser dienten, verlost. Die Gewinner:innen wurden schriftlich verständigt. Die Vogelnistkästen wurden den beiden Kindergärten Rohrbach und Berg sowie dem Obst- und Gartenbauverein übergeben. Auf Grund des positiven Feedbacks ist eine Fortsetzung des Rohrbacher Rätselweges zu einem neuen Thema im Frühling geplant.



Demenzvorbeugung

Einblicke in eine Trainingseinheit unter dem Titel „Vorbeugung von Gedächtnisverlust“ gab Demenztrainerin Gabi Luger. Frau Karin Laschalt von der Alzheimerhilfe informierte eingangs über den Ablauf und Gabi hielt mit den Interessierten eine ab-



wechslungsreiche Schnupperstunde ab.

SelbA steht für „Selbständig und Aktiv“. Dazu bietet Renate Wimmer ein Kursangebot „Training für Körper und Geist“ für Menschen ab 55 Jahren, ganz nach dem Motto „Mit Lebensfreude älter werden“ an. Interessierte können sich jederzeit bei der Trainerin unter der Tel. 0664/4936355 melden.

Wirbelsäulengymnastik



Ein Dauerbrenner, mit mittlerweile drei parallelaufenden Terminen, ist der beliebte Kurs „Starker Rücken und elastische Wirbelsäule“. Im cityfit findet das Training mit Gymnastikball bei entspannter Musik statt. Dipl.-Wirbelsäulentrainerin Kvetta Lang versteht es immer wieder die Teilnehmer:innen bei den Übungen zu motivieren.

„Superfood genial regional“

Die Referentin, Diätologin Elisabeth Wolkerstorfer, MBA verstand es ausgezeichnet zu vermitteln, dass es viele regionale Superhelden bei den Lebensmitteln gibt, die sich positiv auf unseren Körper auswirken. Der Verzicht auf exotische Produkte vom anderen Ende der Welt schont nicht nur den Geldbeutel sondern auch die Umwelt. Die Saison- und Regionalität sowie der direkte Bezug zum Erzeuger sind sicherlich das Beste für uns und für den CO2-Haushalt.

Gesunde Gemeinde und Sportunion machen fit

Einen tollen Vortragsabend haben die zahlreichen Besucher:innen beim Vortrag „move.eat.fit“ durch Sportphysiotherapeutin Anja Oyrer und Diätologin Viktoria Grims erlebt. Die Sportler:innen erhielten von den beiden Expertinnen wichtige Tipps und Tricks für ihren Trainingsalltag. Egal, ob es um die richtige Vorbereitung, das Training an sich oder die



Regenerationsphase ging, es war für jeden etwas dabei. Anja Oyrer präsentierte zum Beispiel eine neuartige Methode des Aufwärmens, die sogenannten Movement Preps und Viktoria Grims erklärte unter anderem, wie man ein isotonisches Getränk ganz einfach selbst zubereiten kann. Die Besucher:innen erhielten im Anschluss ein Handout, auf dem alle Übungen und die Rezepte des Vortrages abgedruckt waren.

Tag des Apfels

Zum Anlass des „Tag des Apfels“ verteilten die Arbeitskreismitarbeiterinnen traditionell wieder den gesunden Snack am Stadtplatz. Die Äpfel wurden vom regionalen Landwirt Azesberger aus Arnreit, vulgo Schober, besorgt. Für die Marktbesucher:innen gab es auch einen Folder mit Rezepten von Viktoria Grims, MSc, Rosemarie Haider MAS und dem Netzwerk Gesunde Gemeinde vom Land OÖ.



Gesunde Gemeinde Rohrbach-Berg



EINLADUNG

zum Vortrag
„Wege zum Gesundsein“

Die 5 Eckpfeiler zur Gesundheitserhaltung

Der Weg des gesunden Menschen mit Vitalität, Fitness, Friedensglück, Klarheit, Selbstbestimmung und Lebensfreude helfen uns, besser mit den Herausforderungen im Alltag umzugehen.

- * Wie ich mein Körper-, Seelen- und Geistgleichgewicht erhalte
- * Welche 5 Themen mich gesund machen
- * Welcher Unterstützungen ich mich bediene
- * Meine Entfaltungsmethode

Termin: Mittwoch, 28. Feb. 2024 um 19:00 Uhr

Veranstaltungsort: Pfarrsaal Rohrbach

Referent: Oliver Rabl

Kosten: Eintritt frei!

Oliver Rabl Tel.: 0650 65 103 42 www.oliver-rabl.at
KÖRKOM - Qigong- Taiji - Seelenauftrag- Alchemie Klang



„Basteln für Oster“

Generationenveranstaltung

**Komm mit deinen Eltern/
Großeltern, wir stimmen uns
beim gemeinsamen Basteln
auf Ostern ein!**



Termin: Samstag 16. März 2024 von 13:30 bis 15:30 Uhr

Veranstaltungsort: VILLA sinnenreich

Unkostenbeitrag: € 5,- pro Kind

**Anmeldung: bis 2. März 2024, Di - Sa von 10 bis 15 Uhr,
im Büro der VILLA sinnenreich, Tel.: 07289/22458**

Begrenzte Anzahl: 20 Kinder

Auf eure Teilnahme freut sich das Arbeitskreisteam der
Gesunden Gemeinde Rohrbach-Berg!



„STARKER RÜCKEN & ELASTISCHE WIRBELSÄULE“

Warum solltest du dabei sein?

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

Wirbelsäulengymnastik ist eine Einheit mit dem Gymnastikball und entspannter Musik. Kräftige deine Rumpfmuskulatur, stabilisiere und mobilisiere deine gesamte Wirbelsäule. Erlerne richtiges Sitzen, schonendes Heben & Tragen für deinen Alltag. Spüre wie sich die Beweglichkeit mit jeder Wiederholung verbessert, die Verspannungen lösen sich. Gilt als präventives Gesundheitstraining und ist für jeden geeignet. Werde schmerzfrei und verbessere nicht nur deine körperliche, sondern auch geistige Fitness.

GEH AUFRECHT DURCHS LEBEN!

8 geführte Einheiten in der Gruppe im Winter 2024
mit Dipl. Wirbelsäulentrainerin Kveta Lang
und mit Dipl. Gesundheits- & Fitnesstrainerin Christina Mandl



Mittwoch, 17.01.2024 – 06.03.2024
17:30 – 18:25 Uhr mit Christina
Donnerstag, 18.01.2024 – 07.03.2024
09:00 – 10:00 Uhr mit Kveta
Freitag, 19.01.2024 – 08.03.2024
17:00 – 18:00 Uhr mit Kveta / Christina



Mitzubringen: saubere Turnschuhe oder Socken / bequeme Sportbekleidung /
Handtuch / Trinkflasche / Gesamtpreis € 72,-

Anmeldung bis 15.12.2023 (begrenzte Teilnehmerzahl max. 20 Personen!!!)
unter: 0660 / 60 77 295 oder office@cityfit.at Teilnahme auch für Nichtmitglieder möglich.

CITY FIT | Fitness- & Gesundheitscenter GmbH | Stadtplatz 10 | 4150 Rohrbach-Berg
07289 / 4265 | office@cityfit.at | www.cityfit.at



EINLADUNG

zur
**Vollmond-
Schneeschuh-
wanderung**



Termin: Freitag, 23.2.2024

Treffpunkt/Einkehr: Gasthaus Mosthütte

Abmarsch um 19:00 Uhr

Dauer: ca. 1,5 Std.

Es wird in 2 Gruppen gegangen:

Sportlertour (flott): Begleiterin Brigitte Schlechtl

Geniebertour: Begleiter Heribert Schlechtl

Ausrüstung: je nach Schneelage mit Schneeschuhen, Stöcke,

Stirnlampe, ev. Getränk (bei Schneemangel wird gewandert)

Keine Anmeldung erforderlich!

Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem Alpenverein und der Union Rohrbach-Berg.

