



# Veranstaltungen

## Jänner bis Juni 2018



**EINLADUNG ZUR  
MULTIMEDIASCHAU**

**ADYLLÉ**

VON PETER LÖWENSTEIN

**ORT: KULTUR.PORTAL SCHEIBBS  
TERMIN: DONNERSTAG, 1. MÄRZ 2018  
19.00 UHR**

**EINTRITT FREI!**



**Vorträge ☺ Workshops ☺ Kurse ☺ Gesundheitsprojekte**

Weitere Infos zu unseren Veranstaltungen finden Sie auch im Internet auf [www.scheibbs.gv.at](http://www.scheibbs.gv.at) unter der Rubrik „Gesunde Gemeinde“.

Liebe Interessentin, lieber Interessent!



Gesundheit ist eine unserer wichtigsten Ressourcen – sie zu erhalten, zu schützen und zu fördern stellt eine besondere Herausforderung dar.

Der **Arbeitskreis „Gesundes Scheibbs“** stellt sich dieser Herausforderung und engagiert sich für einen gesunden Lebensstil.

In regelmäßig stattfindenden Arbeitskreisen werden Gesundheitskonzepte und -programme erstellt. Die inhaltlichen Schwerpunkte der Angebote konzentrieren sich dabei auf die Bereiche:

- Ernährung ● Bewegung ● Mentale Gesundheit
- Vorsorge/Medizin ● Umwelt/Natur

Diese inhaltlichen Schwerpunkte werden in Form von Kursen, Trainings, Vorträgen oder Gesundheitstagen umgesetzt.

Gesundheit ist nicht nur etwas Persönliches, sondern auch ein gemeinschaftliches Thema. Wenn Sie sich für Gesundheit und Gesundheitsthemen interessieren, sind Sie herzlich eingeladen unsere Veranstaltungen zu besuchen, und Sie sind auch herzlich willkommen beim nächsten

**Ideen-Workshop, der am Dienstag, den 20. März 2018, um 19.00 Uhr**

im Rathaussaal der Stadtgemeinde Scheibbs stattfindet. Machen Sie mit – in der Gemeinschaft entstehen mehr Ideen, wir können noch mehr Projekte umsetzen und mehr für unser aller Gesundheit tun!

Ich freue mich auf Sie!

*Ingrid Hödl*

**Sie können mich gerne  
anrufen: 0664 / 4124042**

Mag. Ingrid Hödl

Ehrenamtliche Leiterin „Gesundes Scheibbs“

Lebensberaterin & Hypnosecoach, [www.ingrid-hoedl.at](http://www.ingrid-hoedl.at)

Organisation von 24h-Betreuung, [www.24h-betreuung-mostviertel.at](http://www.24h-betreuung-mostviertel.at)

Herausgeber: Arbeitskreis „**Gesundes Scheibbs**“ der Stadtgemeinde Scheibbs in Zusammenarbeit mit Gesundes NÖ; Information: Bürgerservice der Stadtgemeinde Scheibbs, Rathausplatz 1, 3270 Scheibbs, T. 07482/42511-23



# Brotbackkurs

Wer liebt nicht den Duft von frischem Brot?

Lernen Sie selbst Brot zu backen. Im Kurs werden verschiedene Brote gebacken, wie z.B.

- Bauernbrot
- Roggenbrot
- Vollkornbrot
- Kürbisbrot
- Toastbrot
- Bierbrot

Und die erfahrene Kursleiterin lüftet alle Geheimnisse rund um das Thema Herstellung und Führung von Sauerteig.

**Kursleitung: Jenny Gruber** (ausgebildete Brotbotschafterin)

**Termin: Freitag, 16. Februar 2018, 15.00 – 21.00 Uhr**

**Ort: Schulküche der Sportmittelschule Scheibbs**

**Kosten (inkl. Zutaten und Rezeptheft): € 40,-**

Anmeldung **UNBEDINGT** erforderlich: Bürgerservice der Stadtgemeinde Scheibbs, Stephanie Fohringer, T 07482 / 42511-23

## Gedächtnistraining und Singen auch für externe Senioren im NÖ Landespflegeheim:

Gedächtnistraining jeden 1. und 3. Dienstag im Monat, 10.00 bis 11.00 Uhr im Wohnbereich 2;

Singen jeden Mittwoch von 10.00 Uhr - 11.00 Uhr; im 1. Stock des NÖ Pflege- und Betreuungszentrum.

Anmeldung: bei Renate Pumhösel (Managerin Ehrenamt und Alltagsbegleitung), T. 07482/42325 DW 741613

---

## Freiwilliger ehrenamtlicher Besuchsdienst:

Ausgebildete Personen besuchen kranke und alte Menschen ehrenamtlich.

Wenn Sie Interesse haben mitzuarbeiten oder gerne Besuch hätten, bitte melden Sie sich bei

Maria Dorninger, T. 07482/421 90 oder T. 0664/57 22 863

---

# Smoveykurs



Das ideale Sportgerät für die ganze Familie, smovey-Training ist für jeden geeignet! Einsatzbereiche: Körperformung, Abnehmen, Entspannung, Entschlackung, Koordination, uvm.

Anmeldung: **ANITA PFLÜGL**, smovey-Instructor  
T. 0676 / 56 19 750

Nächster smovey-Kurs: 10mal ab 10. Jänner 2018, 19.00 Uhr,  
Kosten: € 80,- pro Kursteilnehmer, € 2,- smovey Leihgebühr;  
Ort: Kindergarten Feldgasse 3270 Scheibbs



# Homöopathie für Kinder

mit Dr. Birgit Huber

Viele Krankheiten im Kindesalter lassen sich durch sanfte Methoden wie Homöopathie heilen. Eltern können den Umgang mit den gängigsten homöopathischen Mitteln leicht erlernen.

An diesem Abend werden die wichtigsten homöopathischen Arzneien anhand von Übungsbeispielen praxisnahe besprochen.

Fragen zur richtigen Arzneimittelwahl, zu den verschiedenen Potenzen, zum richtigen Zeitpunkt einer Wiederholung der Arznei sollen geklärt werden, um den Eltern mehr Sicherheit im Umgang mit homöopathischen Arzneien zu geben.

**Vortragende: Dr. med. Birgit Huber**

**Termin: Montag, 26. Februar 2018, 19.30 Uhr**

**Ort: Festsaal der Stadtgemeinde Scheibbs**

**Eintritt: € 6,-**



# YOGA

## zum Schutz der Weltmeere

Der 8. Juni ist der internationale Tag zum Schutz der Meere. Die Ozeane werden als bedeutend für Ernährungssicherheit, Gesundheit und dem Überleben allen Lebens, für das Klima und als ein kritischer Teil der Biosphäre gesehen. Ziel des Tages ist es, Aufmerksamkeit für aktuelle Herausforderungen im Zusammenhang mit den Ozeanen zu erlangen.

Kursleiterin Birgit Wurzer ist mit tiefer Dankbarkeit mit dem Meer verbunden und möchte daher die beiden wichtigen Komponenten ihres Lebens „Yoga & Meer“ vereinen. Mit den freiwilligen Spenden möchte sie ein Umweltprojekt zum Thema „Schutz des Meeres“ unterstützen.

Nutzen Sie diese einmalige Gelegenheit, Yoga kennenzulernen bzw. gemeinsam zu praktizieren, etwas für die eigene Gesundheit zu tun und zum Schutz der Umwelt beizutragen.

**Kursleitung: Birgit Wurzer**

**Termin: Freitag, 08. Juni 2018, 19.00 – 21.00 Uhr**

**Ort: Festsaal in der Stadtgemeinde Scheibbs**

Bequeme Kleidung und eine Yogamatte mitbringen!

Kosten: freiwilliger Spende

Der Erlös wird zum Schutz der Weltmeere gespendet!



## Fit nach der Arbeit

Sie sitzen viel bei der Arbeit und machen generell VIEL zu wenig Bewegung?

Das geht vielen von uns so – und deshalb hat die Gesunde Gemeinde Scheibbs Sportwissenschaftlerin Mag. Irene Zerkhold gebeten – speziell für diese Zielgruppe einen Kurs zu gestalten.

Schwerpunkte sind verschiedene Übungen in den Bereichen Dehnen, Mobilisieren, sanftes Kräftigen und Faszienyoga.

Nutzen Sie diese einmalige Gelegenheit und nehmen Sie an diesem besonderen Bewegungskurs teil!

**Kursleitung: Mag. Irene Zerkhold**

**Termin: Mittwoch, 28. Februar 2018, 19.30 – 20.30 Uhr**

**Ort: Bewegungsraum der Volksschule Scheibbs**

**Kosten: ca. € 45,- für 8 Einheiten**

Anmeldung UNBEDINGT erforderlich: Bürgerservice der Stadtgemeinde Scheibbs, Stephanie Fohringer, T 07482 / 42511-23



## **EINLADUNG ZUR MULTIMEDIASCHAU**

# **ADYLLLE**

**VON PETER LÖWENSTEIN**

**ORT: KULTUR.PORTAL SCHEIBBS**

**TERMIN: DONNERSTAG, 1. MÄRZ 2018  
19.00 UHR**

**EINTRITT FREI!**