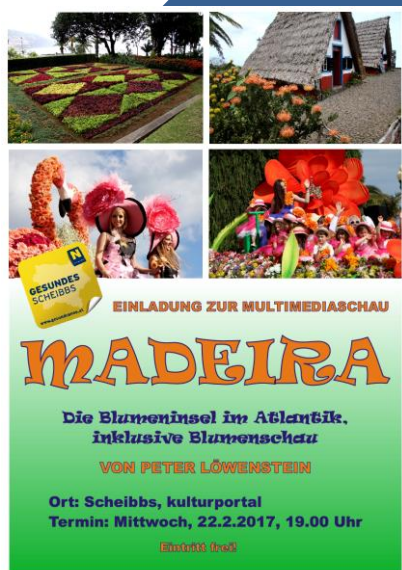




Veranstaltungen Jänner bis Juni 2017



Vorträge ☺ Workshops ☺ Kurse ☺ Gesundheitsprojekte

Weitere Infos zu unseren Veranstaltungen finden Sie auch im Internet auf 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 und dessen Umsetzung.

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, wobei es sehr gewünscht wird, wenn möglichst viele Scheibbserinnen und Scheibbser sich einbringen und mitmachen. 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 28. März 2017, 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

Mag. Ingrid Hödl

Ehrenamtliche Leiterin „Gesundes Scheibbs“, Lebensberaterin & Hypnosecoach
(Infos auf www.ingrid-hoedl.at)

PS: Sie können mich auch gerne anrufen, um mir Ihre Anliegen und Ideen mitzuteilen. Sie erreichen mich unter T. 0664/412 40 42.

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

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 4. Stock; Singen jeden Mittwoch von 10.00 Uhr - 11.00 Uhr; im 1. Stock des LPH Scheibbs. 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

Rücken Fit ab Montag, 09. Jänner 2017, jeweils 18.30 - 19.30 Uhr, oder Dienstag ab 17. Jänner 2017 jeweils 18.00-19.00 Uhr, 12 Einheiten, BORG Scheibbs; Kursbeitrag: € 54,- ;
Anmeldung: Irene Zerkhold (ASKÖ) T. 0664/40 53 537

Bewegung für STARKE FRAUEN ab Montag 16. Jänner 2017, jeweils 19.00 - 20.00 Uhr; 10 Einheiten, Kursbeitrag: € 43,- / Schnuppern möglich!
Bewegungsraum Volksschule Scheibbs;
Leitung: Hannelore Kurz (ASKÖ) Infos und Anmeldung: T. 0676/422 72 35

Osteoporose-Bewegungskurs ab Dienstag, 17. Jänner 2017, jeweils 09.00 - 10.00 Uhr, 10 Einheiten, Bewegungsraum Volksschule Scheibbs
Kursbeitrag: € 45,- Anmeldung: Irene Zerkhold (ASKÖ) T. 0664/40 53 537

Schwimmkurs für erwachsene NichtschwimmerInnen ab Dienstag, 17. Jänner 2017 und ab Dienstag 07. März 2017, jeweils 18.30 - 19.30 Uhr, 5 Einheiten, im Allwetterbad Scheibbs, Kursbeitrag: € 35,- ;
Anmeldung: Irene Zerkhold (ASKÖ) T. 0664/40 53 537

Tanzen „Vor und Ab“ der Lebensmitte am Mittwoch, 18. Jänner 2017, (14- tägig), von 17.00 - 19.00 Uhr, im Pfarrsaal in Scheibbs; Kosten: € 5,-;
Kursleitung: Anna Längauer, T. 0664/73 99 40 85

Smoveykurs



Das ideale Sportgerät für die ganze Familie, smovey TRAINING ist für jeden geeignet!

Einsetzbarkeit: Körperformung, Abnehmen, Entspannung, Entschlackung, Koordination, Beweglichkeit, Rückenprobleme, neurologische Krankheiten uvm.

Anmeldung: ANITA PFLÜGL smovey INSTRUCTOR T. 0676/56 19 750

Nächster smovey Kurs 10mal ab 15. Februar 2017, 19.00 Uhr,

€ 80,- pro Kursteilnehmer, € 2,- smovey Leihgebühr,

Kindergarten Feldgasse 3270 Scheibbs

Filmvortrag

Mallorca – Insel der Vielfalt



von und mit
Prof. Günter
PETER



Herr Prof. Günter PETER wird uns mit beeindruckenden Bildern in einer Art virtuellen Reise mit der wechselvollen Geschichte, der Kultur und der landschaftlichen Vielfalt dieser wunderschönen Insel im Mittelmeer vertraut machen, da er bereits seit 30 Jahren regelmäßig auf Mallorca weilt.

Wann: Mittwoch, 25. Jänner 2017,
um 19.00 Uhr

Veranstaltungsort: kultur.portal Scheibbs
Freiwillige Spenden!



Einladung zur Multimediaschau

von Peter Löwenstein



EINLADUNG ZUR MULTIMEDIASCHAU

MADEIRA

**Die Blumeninsel im Atlantik,
inklusive Blumenschau**

VON PETER LÖWENSTEIN

Ort: Scheibbs, kulturportal

Termin: Mittwoch, 22.2.2017, 19.00 Uhr

Eintritt frei!

“Seifen sieden“ für Anfänger mit Manuela Blaha

Einführung in die Seifenkunde und anschließend wird unter Anleitung deine "erste Seife" gesiedet. Wähle aus vielen verschiedenen Zusätzen (Düfte, Kräuter, Blumen, Peeling und Farben) und nimm dir deine selbst gesiedeten 500 g Seife mit nach Hause!

Bitte mitnehmen: 1 kleines, altes Handtuch zum Isolieren der Seife, evtl. eine Schürze, Hausschuhe und 1 Kosmetikprodukt, welches gerade zu Hause in Verwendung ist, da wir auch über bedenkliche Inhaltsstoffe in herkömmlichen Kosmetikprodukten sprechen werden!

Wann: Donnerstag, den 16. Februar 2017, um 18.00 Uhr

Kursort: Schulküche der Polytechnischen Schule, Gürtel 13

Kurskosten: € 45,- (inkl. ausführlichen Unterlagen, Material, Zutaten und 500 g Seife zum Mitnehmen)

Anmeldungen bitte an office@lunasoaps.at senden.

Aus Sicherheitsgründen dürfen nur Personen über 18 Jahre und nur jene, die auch am Kurs angemeldet sind, teilnehmen!



Grüne Kosmetik-Frühling auf der Haut mit Birgit Aspalter

- Unterschiede bei Männer und Frauenhaut? 3 Revitalisierende
- energiespendende junge Frischpflanzen werden in ihrer Wirkung auf der Haut erläutert
- Praxisteil: wirksames Sprüh- Deo , vitalisierende Hautcreme und erfrischendes Shampoo mit frischen Pflanzen und mit weiteren Rezeptideen die uns der Frühling schenkt.

Wann: Montag, den 20. März 2017 um 19.00 Uhr
Kursbeitrag: € 36,- (inklusive Handout und
3 Produktproben)

Bitte mitnehmen: Hausschuhe

Der Kursort wird bei der Anmeldung bekannt gegeben.

Anmeldung unbedingt erforderlich!!

Bürgerservice der Stadtgemeinde Scheibbs

T. 07482/42511-23 oder stephanie.fohringer@scheibbs.gv.at



Gesundheit nach dem Rhythmus des Mondes mit Markus Dürnberger



Vortrag erfahren wir mehr über die Wirkung des Mondes auf unsere
Gesundheit.

Die Phasen des Mondes haben ebenso einen Einfluss auf den Menschen
wie der Mond in den einzelnen Zeichen. Wir erfahren wie die
Mondphasen auf uns Menschen wirken und welche Organe welchen
Zeichen zugeordnet sind.

Überdies erfahren wir welche Therapien zu welchen Zeiten besonders
günstig oder weniger günstig sind. Im Anschluss kann jeder Besucher
noch erfahren, wie die Mondstellung zur Zeit der Geburt war, und was
dies bedeutet.

Wann: Donnerstag, den 30. März 2017, um 19.00 Uhr

Der Kursort : Festsaal im Rathaus

Eintritt: € 5,-