

G' sunde Nachrichten

„Fit durch den Sommer“

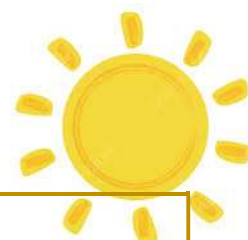
So lautet auch heuer wieder das Motto für die kommenden Wochen.

Einfach vorbeikommen, mitmachen und Spaß haben an der Bewegung!

Wann: Mittwoch von 19 bis 20 Uhr | Wo: großer Spielplatz

Kosten: freie Spende – keine Anmeldung erforderlich

Bitte bringen Sie Gymnastikmatten oder Handtücher mit!



Mi, 02.07.	Carina Prawitsch	Bewegung mit Spaß für jedes Alter
Mi, 09.07.	Sissi Kleinl	Body Work – der ganze Körper wird durchgearbeitet
Mi, 16.07.	Claudia Hiermann	Yogalates
Mi, 23.07.	Marion Minihofer	Ganzkörpermobilisierung im Stehen
Mi, 30.07.	Iris Heller	Yoga
Mi, 06.08.	Sissi Kleinl	Body Work – der ganze Körper wird durchgearbeitet
Mi, 13.08.	Marion Minihofer	Ganzkörpermobilisierung im Stehen
Mi, 20.08.	Claudia Hiermann	Yogalates
Mi, 27.08.	Carina Prawitsch	Bewegung mit Spaß für jedes Alter

Für alle, die sportlich ins Wochenende starten möchten, können dies mit Claudia Hiermann tun.

Wann: Samstag, 08:30 Uhr | Wo: großer Spielplatz

Kosten pro Einheit: 5 Euro – keine Anmeldung erforderlich

Bitte bringen Sie eine Gymnastikmatte mit!

Sa, 05.07.	Claudia Hiermann	Bauch-Bein-Po
Sa, 12.07.	Claudia Hiermann	Gesundheitsturnen - Kräftigung des gesamten Körpers
Sa, 19.07.	Claudia Hiermann	Rückenfit und starker Bauch
Sa, 26.07.	Claudia Hiermann	Box-Aerobic
Sa, 23.08.	Claudia Hiermann	Cardio- und Krafttraining
Sa, 30.08.	Claudia Hiermann	Bauch-Bein-Po



Terminavisio 2025

- **„Erste Hilfe – letzte Hilfe“, Samstag, 27.09.2025**

Das `Gesunde Dorf` plant einen Themennachmittag mit Fachvorträgen rund um das Thema „Erste Hilfe – letzte Hilfe“. Nähere Informationen dazu erfolgen demnächst in einer gesonderten Aussendung.

Zu diesem Themenvortrag sind ALLE Dorfbewohner, die im Gesundheitsbereich tätig sind, herzlich eingeladen, sich an diesem Nachmittag mittels Tischen/ Stand und Folder zu präsentieren.

Bei Interesse melden Sie sich bitte unbedingt bis 30.06.2025 unter folgender Adresse an: gesundesdorf7081@gmx.at

- **Adventkranzbinden, Mittwoch, 26.11.2025**

Das `Gesunde Dorf` wünscht allen einen schönen Sommer!



Bringen auch Sie Ihre Ideen, Wünsche und Vorschläge ein. Wir freuen uns, wenn Sie dabei sind!
Für Rückfragen wenden Sie sich bitte an gesundesdorf7081@gmx.at oder sprechen Sie jemanden aus dem Arbeitskreis persönlich an. Informationen über das `Gesunde Dorf` finden Sie auch auf der Homepage:
<https://www.schuetzen-am-gebirge.at/gesund-des-dorf/>

