

SEPTEMBER BIS DEZEMBER 2023

**Gesunde Gemeinde
Rohrbach-Berg**



**EINLADUNG zum Workshop
ERDAPFEL „DIE WUNDERKNOLLE“**

Samstag, 9.9.2023

Uhrzeit: 9.00 – 12.00 Uhr

Referentin: Rosemarie Haider, MAS

Veranstaltungsort: Bezirksbauernkammer

Kostenbeitrag: € 19,-

**Anmeldung: im Büro der VILLA sinnenreich,
Di - Sa von 10 - 15 Uhr, Tel.: 07289/22458 oder
office@villa-sinnenreich.at**

**Gesunde Gemeinde
Rohrbach-Berg**



**EINLADUNG
zum Workshop
ERDAPFEL
„DIE WUNDERKNOLLE“**

Früher galt die tolle Knolle als „Armeleutesen“ und brachte die Menschheit über Hungersnöte. Erdäpfel sind Botschafter der heimischen Landwirtschaft und prägen seit Jahrhunderten die Essgewohnheiten unserer Region. Die „tolle Knolle“ bietet mit ihrer Sortenvielfalt raffinierte, einfache, schmackhafte und kostengünstige Verarbeitungsmöglichkeiten. Von ihrem Image als „Dickmacher“ haben sich Erdäpfel längst befreit. Das kulinarische Multitalent kann aber mehr als in der Küche veredelt zu werden.



Termin: Samstag, 9. Sept. 2023

von 9:00 bis 12:00 Uhr

Referentin: Rosemarie Haider MAS

Veranstaltungsort: Bezirksbauernkammer

Kostenbeitrag: € 19,- (inkl. Kostproben und Rezepte)

**Anmeldung: bis spätestens 25. Aug. 2023 im
Büro der VILLA sinnenreich,
Di-Sa von 10-15 Uhr, Tel.: 07289/2245820
oder office@villa-sinnenreich.at**



**EINLADUNG zum kostenlosen Schnuppertraining
„VORBEUGUNG VON GEDÄCHTNISVERLUST“**

Donnerstag, 21.9.2023

Uhrzeit: 14.00 - 15.30 Uhr

Trainerin: Gabriele Luger, Demenztrainerin

Veranstaltungsort: Pfarrzentrum Rohrbach

Anmeldung: unter 0664/8546699 oder

dss.rohrbach@mas.or.at erbeten

Kostenbeitrag: kostenlos

**Gesunde Gemeinde
Rohrbach-Berg**



**EINLADUNG
zum kostenlosen
Schnuppertraining
„Vorbeugung von Gedächtnisverlust“**

Interessierte haben die Möglichkeit, gemeinsam mit der Demenztrainerin **Gabi Luger**, Einblick in eine Trainingseinheit zur Demenzvorbeugung zu bekommen.

Wann: Do., 21. Sept. 2023 um 14:00 Uhr

Wo: Pfarrzentrum Rohrbach

Anmeldung: unter 0664/8546699 oder

dss.rohrbach@mas.or.at erbeten



Sie vergessen hin und wieder etwas und machen sich Sorgen um Ihre Gedächtnisleistung? Sie wollen vorbeugen und Ihr Gehirn trainieren?

Dann sind Sie bei uns genau richtig! Viele meinen, dass man eh nichts tun kann. Stimmt nicht! Denn wie bei der körperlichen Fitness können auch die „grauen Zellen“ wie Muskeln trainiert werden. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können sich selbst ein Bild über die verschiedenen Trainingsmöglichkeiten machen, erhalten nähere Informationen und können an die Leiterin der Demenzservicestelle der MAS Alzheimerhilfe Frau Karin Laschall Fragen stellen.

Die Gesunde Gemeinde Rohrbach-Berg, die Demenzservicestelle Rohrbach der MAS Alzheimerhilfe und der Seniorenbund Rohrbach & Berg freuen sich auf Ihre Teilnahme!



**EINLADUNG zum VORTRAG: „move.eat.fit“
Die perfekte Kombi aus Ernährung und Sport**

Mittwoch, 27.9.2023

Uhrzeit: 19.00 Uhr

Referentinnen:

Grims Viktoria, BSc und Oyrer Anja, BMs

Veranstaltungsort: Pfarrheim Rohrbach

Kostenbeitrag: freiwillige Spenden

(in Kooperation mit der Sportunion Rohrbach und Sparkasse Mühlviertel-West)

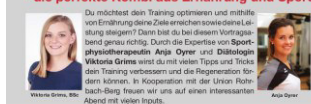
**Gesunde Gemeinde
Rohrbach-Berg**



**EINLADUNG
zum Vortrag**

move.eat.fit

- die perfekte Kombi aus Ernährung und Sport



Wann: Mi., 27. Sept. 2023 um 19:00 Uhr

Wo: Pfarrsaal Rohrbach

Vortragende: Viktoria Grims und Anja Oyrer

Eintritt: Freiwillige Spende!

Die Gesunde Gemeinde und die Sportunion Rohrbach-Berg freuen sich auf Ihren Besuch!



und BIA-MESSUNG

Samstag, 30.9.2023 und Montag, 2.10.2023

(Uhrzeit je nach Terminvergabe)

Veranstaltungsort: Seminarzentrum VILLA sinnenreich

Dauer: 30 Minuten – Messung inkl. Besprechung mit

Diätologin Viktoria Grims, BSc

Kosten: € 25,- (beim Termin in bar zu zahlen)

Anmeldung und Terminvergabe unter:

viktoria@happy-eating.at oder 0677/623 823 65

Achtung: Eine BIA-Messung ist bei Schwangerschaft, implantiertem Herzschrittmacher oder Defibrillator nicht möglich.

TRAINING FÜR KÖRPER UND GEIST IST IMMER BALSAM FÜR DIE SEELE

EINLADUNG zum SelbA-Kurs

Beginn: Montag, 2.10.2023, 10 Kurseinheiten

Uhrzeit: 14.00 - 15.30 Uhr

SelbA-Trainerin: Renate Wimmer

Veranstaltungsort: Pfarrzentrum Rohrbach-Berg

Kostenbeitrag: € 50,-

**Anmeldung: 0664/4936355 oder
renate@wimma.net**

**Gesunde Gemeinde
Rohrbach-Berg**



EINLADUNG zum SelbA - Kurs

TRAINING FÜR KÖRPER UND GEIST IST IMMER BALSAM FÜR DIE SEELE

Damit Sie noch lange alles SelbA machen können.....

Termin: Beginn Montag, 2. Okt. 2023 (10 Kurseinheiten)

Uhrzeit: 14:00 bis 15:30 Uhr

SelbA-Trainerin: Renate Wimmer

Wo: Pfarrzentrum Rohrbach

Kostenbeitrag: € 50,-

**Anmeldung & Infos: Tel. 0664/4936355
oder renate@wimma.net**



SelbA steht für „Selbständig und Aktiv“ und ist ein Trainingsprogramm für Menschen ab 55 Jahren. Ziel der gemeinsamen Aktivitäten ist es, die physische und psychische Gesundheit zu steigern und Schwung ins Leben zu bringen, ganz nach dem Motto „Mit Lebensfreude älter werden“.

Basis des wissenschaftlich fundierten Trainings sind drei Säulen

BEWEGEN, GEHIRN und ALLTAGSKOMPETENZ

Die Gesunde Gemeinde Rohrbach-Berg freut sich auf Ihre Teilnahme!



Gesundes 

WIRBELSÄULENGYMNASTIK

1. Kurs: jeweils am Mittwoch, 4.10.2023 - 22.11.2023

Uhrzeit: 16.00 - 17.00 Uhr, 8 Kurseinheiten

2. Kurs: jeweils am Donnerstag, 5.10.2023 - 30.11.2023

Uhrzeit: 9.00 - 10.00 Uhr (Feiertag fällt aus), 8 Kurseinh.

3. Kurs: jeweils am Freitag, 6.10.2023 - 24.11.2023

Uhrzeit: 18:30 - 19:30 Uhr, 8 Kurseinheiten

Trainerin: Dipl. Wirbelsäulentrainerin Kveta Lang

Veranstaltungsort: CITY FIT

Kostenbeitrag: € 72,- je Kurs

Anmeldung: 0660/6077295 oder office@cityfit.at

Teilnahme für Nichtmitglieder möglich

**Gesunde 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 richtigen Sitzens, stehendes 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 AUFRICHT DURCHS LEBEN!

8 geführte Einheiten in der Gruppe im Herbst 2023
mit Dipl. Wirbelsäulentrainerin Kveta Lang

Mittwoch, 04.10.2023 - 22.11.2023

16:00 - 17:00 Uhr

Donnerstag, 05.10.2023 - 30.11.2023

09:00 - 10:00 Uhr (Feiertag fällt aus)

Freitag, 06.10.2023 - 24.11.2023

18:30 - 19:30 Uhr

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

Anmeldung bis **15. September 2023** (begrenzte Teilnehmerzahl max. 20 Personen!!!)
unter: **0660 / 60 77 295** oder office@cityfit.at Teilnahme auch für Nichtmitglieder möglich.



EINLADUNG zum VORTRAG „Superfood genial regional“

Donnerstag, 19.10.2023

Uhrzeit: 19.00 Uhr

Superfood ist in aller Munde. Unglaublich gesunde, exotische Produkte vom anderen Ende der Welt werden angepriesen. Es gibt (jedoch viele heimische Superhelden (Lebensmittel), die sich genauso positiv auf unseren Körper auswirken.

Referentin: Elisabeth Wolkerstorfer, Diätologin

Veranstaltungsort: Pfarrsaal Rohrbach-Berg

TAG DES APFELS

Mitarbeiter:innen des Arbeitskreises verteilen den knackigen Vitaminspender am Rohrbacher Wochenmarkt

Samstag 11.11.2023

Uhrzeit: 9.00 - 11.00 Uhr

Veranstaltungsort: Stadtplatz Rohrbach-Berg

EINLADUNG zum WEIHNACHTSBASTELN MIT KINDERN

Samstag, 25.11.2023

Uhrzeit: 14.00 - 16.00 Uhr

Veranstaltungsort: VILLA sinnereich

Kostenbeitrag: € 10,-/Kind

**Anmeldung: im Büro der VILLA sinnereich,
Di - Sa von 10 - 15 Uhr, Tel.: 07289/22458 oder
office@villa-sinnenreich.at**