REGIONALENTWICKLUNG
OSTSTEIERMARK

Gesunde Region
Vorau
erLEBE DIE URKRAFT

GESUNDHEIT VORAU(s)

im ♡ der Oststeiermark

Ausgabe Herbst/Winter 2018

- BEWEGUNG & SPORT
- VORTRÄGE & KURSE
- GESUNDHEIT
- VOLKSHOCHSCHULE
- SOZIALES
- RUND um´s KIND
- JOGLLAND BAUERNLADEN
- HINWEISE & INFORMATIONEN

Der Dalai Lama wurde gefragt, was ihn am meisten überrascht; er sagte: „Der Mensch, denn er opfert seine Gesundheit, um Geld zu machen. Dann opfert er sein Geld, um seine Gesundheit wiederzuerlangen.

Und dann ist er so ängstlich wegen der Zukunft, dass er die Gegenwart nicht genießt;

das Resultat ist, dass er nicht in der Gegenwart oder in der Zukunft lebt; er lebt, als würde er nie sterben, und dann stirbt er und hat nie wirklich gelebt.“

Liebe Vorauerinnen und Vorauer!
Liebe BewohnerInnen im Joglland!

Unser Gesundheitskoordinator, Mag. Patriz Pichlhöfer, hat für den Herbst 2018 wieder ein tolles Gesundheitsprogramm für unsere BewohnerInnen und Gäste zusammengestellt. Außerdem ist es ihm gelungen, eine Kooperation mit der Volkshochschule einzugehen, wodurch das Programm neuerlich um einige Angebote erweitert werden konnte.

An dieser Stelle danke ich allen AnbieterInnen für ihr großartiges Engagement, der Volkshochschule danke ich für ihre Kooperationsbereitschaft und wünsche gleichzeitig allen viel Erfolg in ihrem Tun.

Sie alle lade ich, wie immer, ganz herzlich ein, diese feinen Angebote zur Erhaltung Ihrer Gesundheit möglichst oft zu nutzen.

In diesem Sinne wünsche ich allen BewohnerInnen und Gästen in der Gesunden Region Vorau alles Gute und viel Gesundheit!

Ihr Bürgermeister

Mag. Bernhard Spitzer

Liebe Kinder, Jugendliche und Erwachsene!

Es ist mir eine große Freude, euch das österreichweit einzigartige Gesundheitsprogrammheft „Gesundheit Vorau(s) im Herzen der Oststeiermark" zu präsentieren. Mir ist es dabei ein großes Anliegen, euch kompakt und übersichtlich über unsere Angebote, Dienstleistungen, Einrichtungen, Anlaufstellen im Bereich Gesundheit und Soziales zu informieren.

Dies ist natürlich nur durch die Vernetzung und Kooperation mit vielen Akteurinnen und Akteuren auf regionaler und überregionaler Ebene im Gesundheits- und Sozialbereich möglich. Und ich bin froh, dass viele mein Motto teilen: „GEMEINSAM STATT EINSAM!". Nur so war es möglich, diese einzigartige Broschüre zusammenzustellen.

Mein Ziel bzw. meine Hauptmotivation ist es, euch in eurer Gesundheitskompetenz zu stärken. Die Gesundheitskompetenz kann als die Fähigkeit jedes Einzelnen gesehen werden, im täglichen Leben Entscheidungen zu treffen, die sich positiv auf die eigene Gesundheit und die Gesundheit anderer auswirken. In diesem Sinne wünsche ich uns alles Gute und achten wir gemeinsam auf unsere Gesundheit!

Euer Gesundheitskoordinator

Mag. Patriz Pichlhöfer

BEWEGUNG & SPORT

Ballsport

Badminton 8
Fußball für Anfänger 11
Tennis 10

Wassersport

Schwimmunterricht 7
Unterwassergymnastik 7

Kraft & Ausdauer & Beweglichkeit

Allgemeines Kräftigungstraining 8
Ausgleichgymnastik für die Wirbelsäule 9
Best Age - Ganzkörpertraining NEU 9
Beckenboden-Wirbelsäulen-Faszientraining NEU 24
Bodyart 8
Damenturnen 7
DanceFit- Fun & Fit & Female NEU 12
Fitmix NEU 8
Fitnesscenter Joglland Fitness NEU 13
Fitness Vitaltest 11
Ganzkörper Workout 8
Golden Girls 6
Jackpot – Bewegungsprogramm 11
Koordinationstest NEU 12
Slingtraining NEU 12
Smovey 9

Konzentration & Präzision

Bogenschießen 11
Eisstock- & Asphaltschießen 13
Schach 10

Körper & Geist & Seele

Lachyoga NEU 12
Lima – Lebensqualität im Alter 7
Yoga für 60+ 6
Yoga für Anfänger 6
Yoga für Fortgeschrittene 6
Yoga für Mittelstufe 6

Rad- & Reitsport

Mountainbiken 11
Reiten 11

Selbstverteidigung & Körperbeherrschung

TaekwonDo 10

Tanz & Geselligkeit

BallFit NEU 12
Ballett 10
Hardplattln NEU 12
Linedance 9
Musicaltanz 9
Tanz ab der Lebensmitte 7
Tanz ab der Lebensmitte für Anfänger NEU 7

Wanderungen

Wanderungen in der Gesunden Region 13

Spezielle Angebote für Kinder

Ballett 10
Bogenschießen 11
Eltern-Kind-Turnen 10
Eltern-Kind-Zwergerlturnen NEU 24
Fußball für Anfänger 11
Hardplattln NEU 12
Kreatives Bewegen mit Musik 9
Motopädagogik Kurs 10
Musicaltanz 9
TaekwonDo 10
Tennis 10
Schach 10
Schwimmunterricht 7

VORTRÄGE & KURSE

Gesundheit & Gesundheitsförderung

Aktivwochenende Alphalauf 15
Erlebnisseminar mit Karl-Heinz Köpf 15
Gesunde Wirbelsäule – Gesunde Gelenke 14
Ihr Ernährungstyp 14
Schwimmabzeichen 16

Natur & Ernährung

Brot und Kleingebäck 16
Germteig mit verschiedenen Füllen 17
Kampf dem Plastikwahn 17
Leben ohne Plastik 17
Naturkosmetik – selbst hergestellt 17
Schwammerlseminar 14
Zieh den Hut vor dem Hollunder 17
Weihnachtsbäckerei 17

Entspannung & Regeneration

Atem, Achtsamkeit und Regeneration 14
Grundkurs- Muskelentspannung 24

Persönlichkeitsbildung

Pension – Lust oder Frust? 14
Vom Wunder (Zu)Hören 16

Spiritualität & Glaube & Besinnung

Klosterfasten im Stift 16
Kraftwerk Bibel 16

Kunst & Kultur & Tradition

Adventskranzbinden 15
Jodel Workshop 15
Kreatives Gestalten mit Ton 15
Kreatives Basteln mit Papier 17
Malen mit flüssiger Acrylfarbe 16
Unter der Leselampe 15

Massageschule – Christian Wallisch

Biomechanical Taping 18
Bindegewebsmassage 18
Klassische Massage Grundkurs 18
Klassische Massage Aufbaukurs 18
Massage-Kurse/ Info Abend 18
Triggerpunkt-Therapie 18

GESUNDHEIT

Ärztin/ Arzt

Ärztin / Arzt für Allgemeinmedizin 20
Fachärztin / Facharzt für Urologie & Andrologie....20
Fachärztin / Facharzt für Chirurgie....20
Facharzt für Zahn-, Mund- und Kieferheilkund 20

Gesundheitsdienstleistungen

Ergotherapeutin / Ergotherapeut....20
Physiotherapeutin / Physiotherapeut....20
Psychotherapeutin / Psychotherapeut 20

Gesundheitseinrichtungen

Augustinus Apotheke 19
Gesundheitszentrum Joglland 19
Marienkrankenhaus Vorau 19
Mobile Pflege - Hauskrankenpflege....19
Rettung / Ortstelle Vorau....19
Vorauer Institut für Physiotherapie 19

Gesundheitsfördernde Angebote und Dienstleistungen

....21-23

VOLKSHOCHSCHULE HARTBERG NEU

Gesundheit und Bewegung

Beckenboden-Wirbelsäulen-Faszientraining....24
Grundkurs- Muskelentspannung....24
Eltern-Kind-Zwergerlturnen....24
Selbstverteidungung für Frauen 25
Brainkinetik®....25

Persönlichkeitsbildung

Dem Leben eine neue Richtung geben....25

EDV

Mein Fotobuch 25

Sprachen

A1 Englisch Grundstufe 1 25

Kreativität und Freizeit

Wertvolle Düfte für Kindernasen....25

SOZIALES

Beratung & Unterstützung

Demenz – Unterstützung für Angehörige....26
Witwentreffen 26

Soziale Dienste

Essen auf Rädern 26
Mobile Pflege - Familien- und Heimhilfe....26

Sozialeinrichtungen

Lebenshilfe – Tageswerkstätte Vorau 26
Pflegeheim Sommersgut 26
Sozialpsychiatrische Tagesstruktur Vorau 26
Tageszentrum Menda....26

Überregionale Anlauf- und Beratungsstellen im Bezirksteil Hartberg

Behördliche Sozialarbeit....27
Beratung bei Behinderung 27
Familienberatung....27
Familienentlastungsdienst 27
Frauen- und Mädchenberatung....27
Hilfe in Notsituationen 27
Männerberatung....27
Sucht- und Drogenberatung 27
Palliativbetreuung 27
Pflegedrehscheibe....27
Psychosoziale Beratung....27
Vertretungsnetz 27

RUND um´s KIND

Beratung & Unterstützung

Frühe Hilfen....28
Mütter- und Elternberatung 28

Vorträge & Kurse

Babymassage....28
Beikost....28
Eltern-Kind Gruppe....29
Ermutigen - statt kritisieren 29
Frecher, ruhiger, eigensinniger… 29
Impfplan....28
Kindernotfallkurse 28
Stillvorbereitungskurse....28
Wie Babys die Sprache entdecken....28
Zahngesundheit....28

JOGLLAND BAUERNLADEN

Information zum Joglland Genussladen....28

HINWEISE & INFORMATIONEN

Apothekenbereitschaftsdienstplan 31
Öffentliches Gesundheitsportal 31

Joglland Fitness

siehe Seite 13

BEWEGUNG und SPORT

Yoga für Anfänger (ab 12.09.)

Schonender und langsamer Einstieg in Yoga. Durchwegs leichte Übungen führen zu der Yoga - Standard - Übungsreihe.

- Kostenloses Schnuppern & Einstieg jederzeit möglich!

Wann: Mittwochs, 19:00 - 20:30 Uhr

Wo: Bewegungsraum der VS Vorau

Für wen: Frauen und Männer jeder Altersgruppe

Kontakt: Andrea Weghofer (0660 46 15 872)

Yoga für Mittelstufe (ab 13.09.)

Hier wird tiefer in Theorie und Praxis des Yoga eingestiegen. Die Übungen werden intensiver, die Meditationen länger und tiefer. Der Körper wird mit frischer Energie aufgeladen, das Immunsystem gestärkt.

- Kostenloses Schnuppern & Einstieg jederzeit möglich!

Wann: Donnerstags, 17:30 - 19:00 Uhr

Wo: Bewegungsraum der VS Vorau

Für wen: Frauen und Männer jeder Altersgruppe

Kontakt: Andrea Weghofer (0660 46 15 872)

Yoga für Fortgeschrittene (ab 11.09.)

Beim Yoga-Fortgeschrittenen Kurs wird tiefer in Theorie und Praxis des Yoga eingestiegen. Die Übungen werden intensiver und anspruchsvoller sowie die Mediation länger und tiefer.

- Kostenloses Schnuppern & Einstieg jederzeit möglich!

Wann: Dienstags, 17:30 - 19:00 Uhr

Wo: Bewegungsraum der VS Vorau

Für wen: Frauen und Männer jeder Altersgruppe

Kontakt: Andrea Weghofer (0660 46 15 872)

Yoga für 60+ (ab 13.09.)

Es werden sanfte Körper- und Atemübungen durchgeführt. Yoga erhält und verbessert die körperliche Beweglichkeit und die Koordination und hält gleichzeitig auch geistig fit und beweglich.

- Kostenloses Schnuppern & Einstieg jederzeit möglich!

Wann: Donnerstags, 16:00 - 17:00 Uhr

Wo: Gymnastikraum der NMS Vorau

Für wen: Frauen und Männer 60+

Kontakt: Andrea Weghofer (0660 46 15 872)

Golden Girls (ab 11.09.)

Tanz - Koordination - Kräftigung - Beweglichkeit für Junggebliebene.

Bitte in alle Stunden Gymnastikmatte, Getränke und ganz viel gute Laune mitbringen!

Wann: Dienstags, 18:00 - 18:50 Uhr

Wo: Turnsaal der NMS Vorau

Für wen: Frauen ab der Lebensmitte

Kontakt: Angela Kogler (0680 50 32 722)

Damenturnen

Ein abwechlungsreiches Training für Sie. Verschiedene Gymnastikarten, wie zum Beispiel Aerobic, Konditionstraining sowie Übungen mit unterschiedlichen Geräten und vieles mehr erwarten dich.

Wann: Dienstags, 18:30 - 19:30 Uhr

Wo: Gymnastikraum der NMS

Für wen: Frauen ab der Lebensmitte

Kontakt: Christine Bocek (0681 20 35 52 92)

Lima – Lebensqualität im Alter

LIMA bedeutet „Lebensqualität im Alter" und ist ein Trainingsprogramm für „junge Ältere" bis zu Hochaltrigen zur Förderung von Gedächtnis, Bewegung, Alltagsfähigkeiten und Lebenssinn.

- Anmeldung erbeten!

Wann: Dienstags, 9:30 - 11:00 Uhr

Wo: Marktpfarrhof Vorau

Für wen: junge Ältere und Hochaltrige

Kontakt: Elsa Karner (03337 2072 bzw. 0664 73 544 713)

Tanz ab der Lebensmitte für Anfänger (ab 08.10.)

Tänze aus aller Welt und gesellige Formen aus dem Gesellschaftstanz trainieren Gedächtnis und Beweglichkeit, wirken positiv auf Herz, Kreislauf u. das vegetative Nervensystem.

- Partnerunabhängig!
- Einstieg jederzeit möglich!

Wann: Montags, 15:00 - 17:00 Uhr

Wo: Pfarrheim Vorau

Für wen: Frauen und Männer

Kontakt: Gerti Knapp (0664 16 55 081)

Tanz ab der Lebensmitte (ab 21.09.)

Tänze aus aller Welt und gesellige Formen aus dem Gesellschaftstanz trainieren Gedächtnis und Beweglichkeit, wirken positiv auf Herz, Kreislauf u. das vegetative Nervensystem.

- Partnerunabhängig!
- Einstieg jederzeit möglich!

Wann: Freitags, 17:30 - 19:30 Uhr

Wo: Bewegungsraum der Musikschule mit Fr. Froihofer & Fr. Klugt

Für wen: Frauen und Männer

Kontakt: Theresia Zingl (0664 48 30 231)

Schwimmunterricht

Der Unterricht findet in Form von Privatstunden statt und zur Auswahl stehen:

- Anfängerschwimmen für Kinder (ab 5 Jahre)
- Kraulen
- Anfängerschwimmen Kleingruppe zu 4 Personen (Absprache der Eltern)
- Schwimmunterricht für Schulen

Wann: nach telefonischer Vereinbarung

Wo: Jogllandoase – Wenigzell

Kontakt: Dr. Gerhild Weichberger (0660 40 09 922)

Unterwassergymnastik

Im Fokus stehen die obere und untere Extremität sowie der Rumpf.

- Gelenkspezifisch
- Präventiv (Ganzkörpertraining)
- nach Kur/Reha (Übungen festigen, Übungsrepertoire erweitern)

- Dauer: 50 Minuten

Wann: nach telefonischer Vereinbarung

Wo: Jogllandoase – Wenigzell

Für wen: Interessierte

Kontakt: Dr. Gerhild Weichberger (0660 40 09 922)

FITMIX (ab 11.09.)

Bei einem abwechslungsreichen Cardiotraining werden Koordination und Ausdauer geschult und auch so einige Fettpölsterchen wegtrainiert! Anschließend wird der gesamte Körper gekräftigt, mobilisiert und gestrafft. Ein ausgiebiger Stretchingteil rundet diese Einheit ab.

Wann: Dienstags, 19:00 - 20:30 Uhr

Wo: Turnsaal der NMS Vorau

Für wen: Jugendliche und Erwachsene

Kontakt: Angela Kogler (0680 50 32 722)

Allg. Kräftigungstraining

Allgemeines Kräftigungstraining um eine Grundkraft in den Gelenken zu entwickeln und um die Stützkraft im Rumpf zu verbessern.

Stärkung der tiefliegenden jedoch enorm wichtigen kleinen Muskeln unseres Körpers. Gezieltes Muskeltraining wirkt sich positiv auf die Gesundheit aus.

Wann: Mittwochs, 19:00 - 20:30 Uhr

Wo: Gymnastikraum der NMS Vorau

Für wen: Frauen und Männer

Kontakt: Verein Sicher und Fit Vorau
Otmar Kernbauer (0664 51 72 115)

Ganzkörper - Workout

Mit einem bunten Übungsmix wird unser gesamter Körper gestärkt, gestrafft und gedehnt. Ausdauer und Beweglichkeit werden verbessert.
Schwerpunkt ist Core-Training zur Verbesserung der Rumpfstabilität und Stärkung der Tiefenmuskulatur -für eine gute Haltung und eine gesunde Wirbelsäule.

Wann: Mittwochs, 18:45 - 20:00 Uhr

Wo: Bewegungsraum der Musikschule

Für wen: Frauen

Kontakt: Monika Krenn (0650 56 04 815)

Badminton

Rückschlagspiel
für Anfänger und Fortgeschrittene.

- Einstieg jederzeit möglich!
- Anmeldung erforderlich!

Wann: Freitags, 19:00 - 21:00 Uhr

Wo: Mehrzwecksaal der NMS Vorau

Für wen: Jugendliche, Frauern und Männer
jeder Altersgruppe

Kontakt: Christine Bocek (0681 20 35 52 92)

bodyArt – ein einzigartiges Ganzkörpertraining (ab 17.09.)

Das Training zielt auf die tiefliegende Muskulatur, wodurch die Wirbelsäule in ihrer Stützfunktion gestärkt wird. Durch das ständige Wechselspiel von Kräftigung und Dehnung kombiniert mit intensiver Atmung, steigert sich dein persönliches Wohlbefinden von Einheit zu Einheit und es entsteht eine Brücke zu mehr Körperbewusstsein und erhöhter Energie im Alltag.
Der Entspannungsteil zum Abschluss rundet das Programm ab.

- kostenloses Schnuppern und Einstieg jederzeit möglich!
- Bitte um telefonische Voranmeldung!

Gruppentraining für Neueinsteiger
Wann: Donnerstags, 19:00 - 20:30 Uhr

Gruppentraining für Fortgeschrittene
Wann: Montags, 17:30 - 19:00 Uhr
Montags, 19:00 - 20:30 Uhr
Dienstags, 19:30 - 21:00 Uhr
Donnerstags, 17:30 - 19:00 Uhr

Wo: Gymnastikraum der NMS Vorau

Für wen: Jugendliche & Erwachsene,
deren Ziel die Steigerung der Lebensqualität ist

Kontakt: Zita Rath (0664 53 35 467)

Best Age – Ganzkörpertraining für Junggebliebene (ab 17.09.)

Ziel ist die Steigerung der Lebensqualität im Alter durch die Verbesserung der Beweglichkeit, Erhöhung der Rumpfstabilität, gekräftigter Beckenboden, mehr Kraft im Alltag, verbesserte Koordination und geistige Fitness sowie ein gesteigertes Körperbewusstsein.

- Kostenloses Schnuppern für ALLE

Wann: Montag vormittags

Wo: Gymnastikraum der NMS Vorau

Für wen: Frauen und Männer jeder Altersgruppe

Kontakt: Zita Rath (0664 53 35 467)

smovey! Kraft-Ausdauertraining mit den schwungvollen Ringen!

Bewegung mit smoveys eignet sich für jede Altersgruppe. Durch das Vibrieren wird erhöht die Tiefenmuskultur angeregt, der gesamte Körper trainiert und Verspannungen werden gelöst.

- Kostenlose Schnuppereinheit!
- Leihringe vorhanden!

Wann: Montags, 19:00 - 20:15 Uhr

Wo: Parkplatz Stift Vorau

Für wen: Frauen und Männer jeder Altersgruppe

Kontakt: Anna-Maria Milchrahm (0664 50 06 864)

Ausgleichsgymnastik für die Wirbelsäule (ab 24.09.)

Wir kräftigen und dehnen verschiedene Muskelgruppen um unsere Wirbelsäule zu entlasten und zu unterstützen. Mit Entspannungsübungen beenden wir das Programm.

- Kursdauer: 10 Einheiten
- Schnuppern jederzeit möglich!

Wann: Montags, 19:15 - 20:15 Uhr

Wo: Turnsaal der NMS Vorau

Für wen: Für alle die einen Ausgleich zum Alltag schaffen wollen

Kontakt: Berti Maierhofer (0664 82 18 386)

Linedance - Schnupperabend

Bei Line Dance wird in Linien hinter- und nebeneinander getanzt. Es sind festgelegte, sich wiederholende Figuren, die synchron von der Gruppe getanzt werden.

- Keine Tanzkenntnisse erforderlich!

Wann: Mittwoch 03.10., 19.30 Uhr

Wo: GH Pferschywirt, Eichberg

Für wen: Frauen und Männer jeder Altersgruppe

Kontakt: Romina Reithofer (0664 87 16 945)

Musicaltanz

Ob klassisches Musical - „Singin´in the rain", Rock Musical „We Will Rock You" oder modernes Musical „High School Musical", der Musicaltanz ist in seiner Art breit gefächert.

Das Einstudieren von Musicaltänzen sowie Kräftigungs- und Dehnungsübungen stehen im Fokus.

Wann: Freitag nachmittags

Wo: Gymnastikraum der NMS Vorau

Für wen: Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Kontakt: Gabriele Buchegger (0664 55 37 527)

Kreatives Bewegen mit Musik

In speziellen Kinderkursen lernen die Kleinsten spielerisch – durch Kindertänze, Gesang und einfachen Ballettübungen – die Freude am Tanzen.

Wann: Freitag nachmittags

Wo: Gymnastikraum der NMS Vorau

Für wen: Kinder ab 4 Jahre

Kontakt: Gabriele Buchegger (0664 55 37 527)

Ballett

Ballett führt durch harmonische Bewegungsabläufe, Körperspannung und Haltungstraining zu einem neuen Körpergefühl!

Ballett bildet eine gute Basis für jede Tanzrichtung, dabei wird besonders auf ein gesundes, korrektes Körpertraining Wert gelegt.

Wann: Freitag nachmittags

Wo: Gymnastikraum der NMS Vorau

Für wen: Kinder ab 5 Jahre, Jugendliche, Erwachsene

Kontakt: Gabriele Buchegger (0664 55 37 527)

Eltern-Kind-Turnen

Förderung einer ganzheitlichen Persönlichkeitsentwicklung durch Bewegung nach motopädagogischen Prinzipien. Wechselseitiges Erleben von Bewegung, Wahrnehmung und Selbsterfahrung.

• kostenloses Schnuppern möglich!

Wann: jeden 1. Samstag im Monat 09:00 - 10:00 Uhr

Wo: Bewegungsraum der VS Vorau

Für wen: Kinder von 1-3 Jahren und Eltern

Kontakt: Teresa Kerschenbauer (0660 41 93 384)

Motopädagogik Kurs

Förderung einer ganzheitlichen Persönlichkeitsentwicklung durch das Medium Bewegung - Inhalte: Bewegungslandschaften, Bewegungsspiele zur Wahrnehmungsförderung, Bewegungsgeschichten u.v.m.

• kostenloses Schnuppern möglich!

Wann: jeden 1. Samstag im Monat 10:00 - 11:00 Uhr

Wo: Bewegungsraum der VS Vorau

Für wen: Kinder von 3-6 Jahren

Kontakt: Teresa Kerschenbauer (0660 41 93 384)

TaekwonDo

Tae Kwon Do ist ein hervorragender All - Round - Sport.

Funktionsgymnastik und Dehnübungen verbessern die Beweglichkeit und die Körperhaltung. Situationsbezogenes Training in Selbstverteidigung und Wettkampf erweitern die Handlungs-Kompetenzen.

Wann: Mi. 18:30 - 20:00 Uhr
Fr. 18:30 - 20:00 Uhr

Wo: Turnsaal der NMS Vorau

Für wen: Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Kontakt: Kwon Baek Vorau
Franz Frauenthaler (0664 66 24 829)

Tennis - Schnuppern

Jeder kann Tennisspielen lernen, egal ob jung oder schon etwas älter … einfach einmal ausprobieren und schauen, was sich hinter diesem Sport verbirgt.

• kostenfrei!

Wann: nach telefonischer Vereinbarung

Wo: Tennisanlage des TC Vorau

Für wen: Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Kontakt: Stefan Vidmar (0660 70 33 402)
Lukas Krausler (0664 39 03 180)

Schach

Der Schachclub Vorau, welcher bereits seit 40 Jahren in Vorau besteht, ladet zum Gehirnjogging der Extraklasse ein! Lernen Sie Schach spielen oder verbessern Sie Ihr Können.

• Für Anfänger & Fortgeschrittene
• Anmeldung erforderlich!

Wann: Samstags,15:00 Uhr

Wo: GH Weghofer, Vorau

Für wen: Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Kontakt: Hannes Haberler (0664 41 28 028)

Mountainbiken

Gefahren wird auf ausgewiesenen Strecken im Kessel Vorau.

Ob schon ein erfahrener Mountainbiker oder doch eher Anfänger, jeder ist herzlich willkommen.

- kostenfrei!

Wann: Sonntags, 08:00 - 12:00 Uhr

Wo: Griesplatz Vorau

Für wen: Jugendliche und Erwachsene

Kontakt: Peter Kerschbaumer (0664 85 98 638)

Bogenschießen - Schnuppern

Bogenschießen auf 3 Dimensionale Zielscheiben.

- kostenfrei!

Wann: Termine nach Vereinbarung

Wo: Clubhaus Schachen

Für wen: Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Kontakt: Bogenschützenverein Vorau
Michael Lechner (0660 46 26 865)

Fußball für Anfänger

Es wird in kleinen Gruppen geübt. Trainer und/oder Betreuer helfen individuell jedem einzelnen Spieler.

- Ab November findet das Training im Turnsaal der NMS statt.
- Kostenfrei!

Wann: Mittwochs, 17:30 - 18:30 Uhr

Wo: Sportplatz Vorau od. NMS Vorau

Für wen: Kinder von 4 -10 Jahre

Kontakt: TuS Vorau, Peter Schöngrundner (0650 33 04 182)

Reiten in der Gesunden Region Vorau

Bio Reiterhof Lind

Wo: Reinberg 39, 8250 Vorau

Kontakt: Mag. Manfred Lind (0664 45 00 880)

Pferdefreunde Vorau

Wo: Schachen 13, 8250 Vorau

Kontakt: Hannes Gschiel (0664 52 43 128)

Fitness Vitaltest - Trainingsberatung

Es handelt sich dabei um einen submaximalen Leistungstest. Anhand von ermittelten EKG Daten (Ruhe und Belastung) wird ein individueller Trainingsplan erstellt und zeitgleich ein Gesundheitscheck durchgeführt. So bleiben sie sportlich und gesundheitlich immer in der richtigen Spur.

Wann: Terminvereinbarung

Wo: DO IT FOR YOU STUDIO - Sonnhofen

Kontakt: Christoph Schaunigg, Dipl. Gesundheits- und Personaltrainer (0664 18 42 252)

JACKPOT

Dieses von den Sozialversicherungsträgern geförderte standardisierte Bewegungsprogramm mit Schwerpunkt Ausdauer & Kraft soll zur Steigerung der Gesundheit beitragen.

Einfach ausprobieren:

- 12 Einheiten werden kostenlos von der Sozialversicherung übernommen.

Wann: Dienstag- & Donnerstagabends; Mittwochvormittags;

Wo: Turnsaal der NMS Vorau

Für wen: Frauen und Männer ab 45 Jahre

Kontakt: Patriz Pichlhöfer (0664 88 747 201)

JACKPOT
WWW.JACKPOT.FIT

Slingtraining

Das Slingtraining ist ein Ganzkörpertraining, das schneller Verbesserungen zeigt als gewöhnliches Krafttraining an großen Geräten oder mit freien Gewichten. Die wackeligen, schwingenden Schlingen erhöhen die Gelenkstabilität und reduzieren das Risiko von Sportverletzungen. Man wird kräftiger und beugt Verletzungen vor! (Berget & Krohn-Hansen, 2013)

Wann: ab Jänner 2018

Wo: Bewegungsraum der VS Vorau

Für wen: Interessierte, Personen mit Problemen am Bewegungsapparat

Kontakt: Dr. Gerhild Weichberger (0660 40 09 922)

Koordinationstest auf der MFT-Challenge Disc

Koordinationstest ein- oder beidbeinig
Wozu: Ist-Zustand-Analyse: Wo stehe ich?

- Erkennen eines erhöhten Verletzungsrisikos im Alltag/Sport
- Erkennen von Defiziten beim Sportler/ Nichtsportler nach Verletzungen
- Einleiten von Maßnahmen aufgrund des Testergebnisses

Wann: individuell / nach Verletzungen

Wo: nach Vereinbarung

Für wen: Einzelpersonen & Vereine

Kontakt: Dr. Gerhild Weichberger (0660 40 09 922)

DanceFit - Fun & Fit & Female (ab Oktober)

DanceFit ist ein ganzheitliches Workout mit besonderem Spaßfaktor. Während Du in Lebensfreude badest, verbessern sich ganz nebenbei Muskeltonus, Koordination, Kondition und allgemeine Beweglichkeit.

- Dauer: 16 x 1,5 Std.
- Einstieg jederzeit möglich, flexibel mit Tanzpass/Punktekarte

Wann: Freitags, 17:30 - 19:00 Uhr

Wo: Bewegungsraum der VS Vorau

Für wen: Frauen

Kontakt: Daniela Kummer (0660 29 22 619)

BallFit für 2 (ab Oktober)

Neue Trends und bewährte Traditionen am Tanzparkett. Sich von der Musik leiten lassen, Bewegung im Körper entstehen lassen, mit dem Partner in Harmonie fließen.
Entdecken Sie das Tanzen neu - es hat weit mehr zu bieten, als Sie dachten.

- Musik & Stil: klassisch, modern, geschmeidig
- Dauer: 8 x 1,5 Std.

Wann: Samstags

Wo: wird noch bekannt gegeben

Für wen: Paare

Kontakt: Daniela Kummer (0660 29 22 619)

HARDPLATTLN – Steirisch Stepp & Stomp (ab 4. Oktober)

Das Rhythmus-Erlebnis der besonderen Art erweckt auch in Dir den Stepptänzer. Erlerne den Sound in Deinem Körper zu integrieren und Flexibilität in Koordination und Wahrnehmung zu steigern. Stärke nebenbei Gedächtnis, Kondition und Kreislauf.

- Musik & Stil: Musik aus Österreich
- Dauer: 8 x 1,5 Std.

Wann: Freitags, 19:00 - 20:30 Uhr

Wo: Bewegungsraum der VS Vorau

Für wen: Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Kontakt: Daniela Kummer (0660 29 22 619)

Lachyoga (ab 4. Oktober)

„Lachen ist die beste Medizin", Lachyoga aktiviert unsere Lachmuskeln. Begleitet mit gezielten Atemübungen stärken und entspannen wir dabei unseren Körper und das macht den Kopf so richtig frei.

- Einfach mal ausprobieren:
  Im Oktober ist Schnuppermonat!

Wann: Donnerstags, 19:00 - 20:30 Uhr

Wo: Bewegungsraum der Musikschule

Für wen: jede Altersgruppe

Kontakt: Elisabeth Grabner & Manuela Rechberger (0664 52 53 316)

Wanderungen in der Gesunden Region Vorau

Donnerstag, 20. September
14 Uhr: Treffpunkt Griesplatz:
Wanderung über die Kring – Spitzer Helmut – Marotti Siedlung – Sportplatz – GH Weghofer

Donnerstag, 18. Oktober
14 Uhr: Treffpunkt Griesplatz:
Kammerholz – Tomp – Moar im Feld – Mostgut Kuchlbauer (Jause) – Retour

Für wen: Kinder, Jugendliche und Erwachsene **Kontakt:** Julia Steinhöfer (0664 41 11 225)

Eisstock- & Asphaltschießen

Alle Stocksportinteressierten sind herzlich dazu eingeladen.

Wo: ESV Stocksporthalle Vornholz
Wann: Dienstags und Freitags, 19:00 Uhr
Kontakt: Elfriede Glatz (03336 2260)

Wo: Vereinshütte Eisblume Vornholz
Wann: Dienstags, 19:00 Uhr
Kontakt: Anton Storer (0664 86 69 219)

Wo: Anlage ESV Riegersberg
Wann: Mittwochs, 19:00 Uhr
Kontakt: Markus Milchrahm (0650 511 27 10)

Wo: ESV Schachen (Bauhof)
Wann: Donnerstags,
April - Oktober 15:00 Uhr
November - März 14:00Uhr
Kontakt: Gerhard Kerschbaumer (0664 46 06 522)

Wo: ESV Puchegg (Bauhof)
Wann: Freitags, 19:00 Uhr
Sonntags, 09:00 Uhr
Kontakt: Franz Haas (0676 91 98 030)

Fitnesscenter JOGLLAND FITNESS

Angeboten werden technogym Trainingsgeräte und ein Freihantelbereich.

Fitnesstrainerin Monika Krenn steht als Betreuerin für Sie zur Verfügung. Sie führt mit Ihnen gerne die Einschulung beim Ersttraining durch. Geöffnet hat das Fitnessstudio täglich von 07 - 22 Uhr.

Wann: nach telefonischer Vereinbarung

Wo: eh. Schlecker (neben Rudolf)

Für wen: Interessierte

Kontakt: Monika Krenn (0650 56 04 815)

VORTRÄGE und KURSE

Pension – Lust oder Frust?

Das neue Bild vom Alter bringt uns eine Fülle von Chancen. Der Weg dazu? Wir haben viele Talente von Gott erhalten, kennen aber meist nicht alle. Diese zu entdecken und diese Lebensphase sinnerfüllt zu gestalten wird gezeigt.

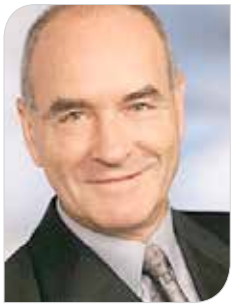
- Kostenbeitrag: € 5,-
- Anmeldung erforderlich!

Wann: Mittwoch, 05.12.
19:00 Uhr

Wo: Bildungshaus Stift Vorau

Ref.: Dr. Leopold Stieger

Kontakt: Bildungshaus (03337 2815)



Atem, Achtsamkeit und Regeneration

Die Regenerationsabende bieten die Möglichkeit zur Entspannung und zum Energie tanken. Achtsame und atembasierte Selbstzuwendung lässt Sie die eigene Kraft wieder finden und stärkt Ihre Gesundheit.

- 10 Einheiten inkl. Schnupperabend
- Schnupperabend am 01.10. ist kostenfrei
- Kosten: € 108,-

Wann: Montag, 01.10.
18:30 Uhr

Wo: Bewegungsraum der VS Vorau

Ref.: Mag. Peter Holzer

Kontakt: Mag. Peter Holzer (0680 31 75 943)

Schwammerlseminar

Kennenlernen der einheimischen Pilze und ihre Verwendung. Die Pilze werden im Wald gesucht und danach präsentiert und erläutert.

- Begrenzte Teilnehmerzahl
- Dauer: 10:00 bis ca. 15:00 Uhr
- Mittagessen um ca. 13.30 Uhr möglich

Wann & Wo: 08.09. (Mönichwalder-Schwaig)
22.09. (Kaltwiese)
13.10. (Vorau)

Ref.: Prof. Mag. Heinz Prelicz

Veranstalter: Dr. Georg Paulitsch

Kontakt: Patriz Pichlhöfer (0664 88 747 201)

Ihr Ernährungstyp - Basis für Gesundheit und Idealgewicht

Anschaulich gestalteter Vortrag über die einzelnen Ernährungstypen; vom Fleischesser bis zum Vegetarier; vom Frühstück bis zum Abendessen. Das Ganze mit nützlichen Infos zur Darmgesundheit.

- Kostenbeitrag: € 5,-
- Bestimmung des Ernährungstyps am gleichen Tag von 15.00 - 18.00 Uhr möglich (€ 40,-)

Wann: Donnerstag, 04.10.
19:00 Uhr

Wo: Bildungshaus Stift Vorau

Ref.: Mag. Ursula Holzer,
Ernährungsberaterin

Kontakt: Patriz Pichlhöfer (0664 88 747 201)

Gesunde Wirbelsäule – Gesunde Gelenke

Bewegungsapparat und seine Muskeln im Mittelpunkt. Muskelfunktionsprüfungen & Erstellung eines individuellen Übungsprogramms; persönliche Beratungsgespräche mit Befunden möglich. „Mit Übungen probieren, kommt lange vor dem Operieren."

- Anmeldeschluss: 23.11.
- Kosten: € 70,-

Wann: Samstag, 01.12.
14:00 - 18:00 Uhr

Wo: Bildungshaus Stift Vorau

Ref.: Prof. Mag. Dr. Helmut Aigelsreiter
Dr. Alena Aigelsreiter

Kontakt: Patriz Pichlhöfer (0664 88 747 201)

Adventkranzbinden mit anschließender Segnung

Bei vorweihnachtlicher Stimmung werden Adventkränze nach individuellen Wünschen gestaltet. Um ca. 15 Uhr findet die Segnung durch Pfarrer Lukas Zingl statt.

- Mitzubringen ist der eigene Strohkranz und die Dekoration. Reisig ist vorhanden.

Wann: Donnerstag, 29.11., 13:00 Uhr

Wo: Tageswerkstätte Vorau der Lebenshilfe Hartberg

Ref.: Menschen mit Behinderungen BegleiterInnen der Lebenshilfe Hartberg

Kontakt: Tagesstätte Vorau (03337 3644)

Kreatives Gestalten mit Ton

Hier können Sie die vielfältigen Möglichkeiten ausprobieren, um Werkstücke aus Keramik zu erschaffen. Sie bekommen zusätzlich einen wertvollen Einblick in den Alltag der Tageswerkstätte Vorau.

- Kostenbeitrag: Material und Herstellung

Wann: nach telefonischer Vereinbarung

Wo: Tageswerkstätte Vorau der Lebenshilfe Hartberg

Ref.: Menschen mit Behinderung, BegleiterInnen der Lebenshilfe Hartberg

Kontakt: Tagesstätte Vorau (03337 3644)

Erlebnisseminare mit Karl-Heinz Köpf

Erleben Sie spielerisch durch Wahrnehmungsübungen, welchen Einfluss Sie auf sich und Ihre Gesundheit haben.

- Infoabend:13.09. um 19:00 Uhr
- Anmeldeschluss: 01.10.
- Kosten: € 120,- Seminartag (beide Tage € 210,-)

Wann: Samstag, 06.10. & Sonntag, 07.10. jeweils von 10:00 - 18:00 Uhr

Wo: Bildungshaus Stift Vorau

Ref.: Karl-Heinz Köpf (Trainer, Heilpraktiker, Dipl.-Ing.)

Kontakt: Bildungshaus (03337 2815)

Aktivwochenende Alphalauf

Alphalauf verbindet Achtsamkeitstraining mit Bewegung. Mediatives Laufen hilft Menschen mehr im Hier und Jetzt zu sein, sich aktiv zu erholen und etwas für ihre Fitness zu tun.

- Kosten: € 225,- / € 200,- * ermäßigt Sportunionmitglieder, Alphalauf Community.

Wann: Freitag, 21.09. bis Sonntag, 23.09.

Wo: Bildungshaus Stift Vorau

Ref.: Dr. Johannes Huber

Kontakt: Bildungshaus (03337 2815)

Unter der Leselampe

Die Kaiserchronik online – DIGITAL trifft ORIGINAL.

- Anmeldung erforderlich!
- Kosten: € 5.-

Wann: Donnerstag, 15.11. 19:00 Uhr

Wo: Bildungshaus Stift Vorau

Ref.: Mag. Stefan Reiter (Archivar)

Kontakt: Bildungshaus (03337 2815)

Jodel Workshop mit Olivia Koland

Ziel ist es, das Jodeln als etwas sehr Natürliches, Spontanes und Freudvolles zu erleben. Im Zentrum steht der traditionelle Jodler in seiner naturhaften Mehrstimmigkeit. Dabei geht es vor allem um das Zuhören und aufeinander Einstimmen.

- Kosten: € 65,-

Wann: Samstag, 13.10. 10:00 - 17:00 Uhr

Wo: Bildungshaus, Stift Vorau

Ref.: Dr. Olivia Koland

Kontakt: Bildungshaus (03337 2815)

Malen mit flüssiger Acrylfarbe

Die flüssige Acrylfarbe erlaubt feine und fließende Farbaufträge, ermöglicht Aquarelleffekte und eröffnet neue Dimensionen im Malerleben.

- Kosten: € 110,-
  (+ Material auf Anfrage für € 25,-)

Wann: Donnerstag, 18. & Freitag, 19.10.
jeweils 09:00 - 17:30 Uhr

Wo: Bildungshaus Stift Vorau

Ref.: Karin Wimmer

Kontakt: Bildungshaus (03337 2815)

Kraftwerk Bibel – Vortragsreihe

Vorträgen und Diskussion zu den Themen:

22.10. Frauen in der Bibel
30.11. Unternehmensethik und Human Ressource Management in der Bibel

- Kosten: € 20,- für beide Vorträge
  € 12,- pro Vortrag

Wann: Montag, 22.10. & Freitag, 30.11.
jeweils um 19:00 Uhr

Wo: Bildungshaus Stift Vorau

Ref.: Prof. DDr. Irmtraud Fischer (T1)
DDr. Paul Röttig (T2)

Kontakt: Bildungshaus (03337 2815)

Folke Tegetthoff – Vom Wunder (ZU)Hören

Es wir die Problematik des „Nicht gehört werden" & „Nicht zuhören können" nähergebracht bzw. dafür sensibilisiert: Auf einfache, klare und deutliche Weise verknüpft er Theorie und Praxis und lässt seine Zuhörer ahnen, welche wunderbare Welt die Welt des (ZU)Hörens ist!

- Kosten: VVK: € 10,-/AK: € 12,-

Wann: Donnerstag, 25.10.
19:00 Uhr

Wo: Bildungshaus Stift Vorau

Ref.: Folke Tegetthoff

Kontakt: Bildungshaus (03337 2815)

Klosterfasten im Stift Vorau nach Buchinger

Still werden in der lautesten Zeit des Jahres mit der Buchinger Methode – völlig Verzichten auf feste Nahrung. Dem Körper eine Pause gönnen – und sich selbst wieder einen Schritt näherkommen.

- Kosten: € 625,– (Preis für Unterkunft, Verpflegung, Kursbeitrag)

Wann: Donnerstag, 01.11. bis
Donnerstag, 08.11.

Wo: Bildungshaus Stift Vorau

Ref.: Petra Sölle,
Dipl. Fasten- und Gesundheitstrainerin

Kontakt: Bildungshaus (03337 2815)

Schwimmabzeichen – Helfer- & Retterschein

Vorbereitung
Rückenschwimmen/Tauchen

Abzeichen
- Gruppe ab 6 Personen
- Kosten: € 18,-

Wann: nach Vereinbarung,
individuelle Dauer

Wo: Jogllandoase – Wenigzell

Kontakt: Dr. Gerhild Weichberger
(0660 40 09 922)

Brot und Kleingebäck

Brot und pikantes Kleingebäck herstellen.

- Anmeldeschluss: 11.10.
- Begrenzte Teilnehmeranzahl!
- Mitzubringen: Schürze, Behälter für Gebäck

Wann: Mittwoch, 17.10.
14:00 - 17:30 Uhr

Wo: Fachschule Vorau, Stift Vorau

Ref.: Ing. Doris Feldhofer

Kontakt: Fachschule Vorau (03337 2319)

Germteig mit verschiedenen Füllen

Germteig mit unterschiedlichen Füllen herstellen

- Anmeldeschluss: 07.11.
- Begrenzte Teilnehmerzahl!
- Kursbeitrag: € 20,-
- Mitzubringen: Schürze, Behälter

Wann: Mittwoch, 14.11.
14:00 - 17:30 Uhr

Wo: Fachschule Vorau, Stift Vorau

Ref.: Ing. Doris Feldhofer

Kontakt: Fachschule Vorau (03337 2319)

Kreatives Basteln mit Papier

Mit Stempel, Stanzen und Papier könnt ihr in 2-3 Stunden verschiedene Projekte (Karten, Verpackungen...) basteln.

- Anmeldeschluss: 14.11.
- Begrenzte Teilnehmerzahl!
- Kostenbeitrag: € 15,-

Wann: Mittwoch, 21.11. & Mittwoch 28.11.
jeweils ab 18:00 Uhr

Wo: Fachschule Vorau, Stift Vorau

Ref.: Marianne Moser

Kontakt: Marianne Moser (0664 25 21 223)

Naturkosmetik – selbst hergestellt

Kräuter aus dem Garten für die eigene Gesundheit nützen. Salben, Ölansätze, Tinkturen, Lippenpflege...

- Anmeldeschluss: 17.10.
- Begrenzte Teilnehmerzahl!
- Mitzubringen: Schürze, wenn vorhanden Salbenbehälter
- Kursbeitrag: € 25,-

Wann: Mittwoch, 24.10.
14:00 - 17:00 Uhr

Wo: Fachschule Vorau, Stift Vorau

Ref.: Ing. Anna Hofer

Kontakt: Fachschule Vorau (03337 2319)

Weihnachtsbäckerei aus vollem Korn

Köstliche und schmackhafte Bäckereien mit der vollen Kraft aus dem ganzen Korn.

- Anmeldeschluss: 12.11.
- Begrenzte Teilnehmerzahl!
- Kostenbeitrag: € 36,-

Wann: Montag, 26.11.
15:00 - 18:00 Uhr

Wo: Fachschule Vorau, Stift Vorau

Ref.: Doris Dreier (Gesundheitstrainerin)

Kontakt: Fachschule Vorau (03337 2319)

Kampf dem Plastikwahn

Gemeinsam wird der Film Plastic Planet von Werner Boote angesehen, anschließend Diskussion und Erfahrungsbericht.

- Anmeldeschluss: 01.10.
- Kostenbeitrag: freiwillige Spende

Wann: Montag, 08.10.
18:00 - 21:00 Uhr

Wo: Fachschule Vorau, Stift Vorau

Ref.: Elisabeth Lederer-Tölly
(Umweltaktivistin)

Kontakt: Fachschule Vorau (03337 2319)

Leben ohne Plastik

Das Leben ohne Plastik meistern? Kunststoff macht unser Leben einfacher, zerstört aber den Planeten. Dieser Vortrag gibt Tipps für das Leben ohne Plastik.

- Anmeldeschluss:10.01.
- Kostenbeitrag: freiwillige Spende

Wann: Donnerstag, 24.01.
19:00 Uhr

Wo: Fachschule Vorau, Stift Vorau

Ref.: Sandra Krautwaschl

Kontakt: Fachschule Vorau (03337 2319)

Selbsthilfe Gruppe Vorau - Aktive Diabiteker

Zieh den Hut vor dem Hollunder
Freitag, 12.10. um 19:00 Uhr
Ref.: Ing. August Wohlkinger

Weihnachtsfeier
Freitag, 14.12. um 19:00 Uhr
- Vorträge sind für alle offen!
- alle Vorträge sind kostenfrei!

Wo: Gasthof Kutscherwirt

Veranst.: Selbsthilfegruppe Vorau
Aktive Diabetiker Austria

Kontakt: Robert Riegler (0664 38 79 120)

Massage – Kurse / Info-Abend

Bei diesem Infoabend werden alle Massagekurse, die im Bildungshaus Stift Vorau abgehalten werden, näher vorgestellt und Fragen der Teilnehmer werden beantwortet.

- Teilnahme kostenfrei
- Anmeldung erforderlich!

Wann: Samstag, 15.09.
18:00 Uhr

Wo: Bildungshaus Stift Vorau

Für wen: alle Massageinteressierten

Kontakt: Christian Wallisch (0660 81 08 710)
www.christian-wallisch.at

Biomechanical Taping

Biomechanical Taping ist eine Form des Tapens, die bei Spitzensportlern sowie auch bei Hobbysportlern angewandt wird. Erlernen des Anlegens von Tapeverbändern.

- Voraussetzung: Klassische Massage
- Kosten: 370 Euro
- Abschluss mit Prüfung u. Diplom

Wann: 29.09. - 30.09.

Wo: Bildungshaus Stift um Vorau

Kontakt: Christian Wallisch
(0660 81 08 710)
www.christian-wallisch.at

Klassische Massage – Grundkurs

Die Klassische Massage dient vor allem der Entspannung, Lockerung und Dehnung des Muskelgewebes, kann aber auch schlaffe Muskeln kräftigen.

- Voraussetzung: keine
- Kosten: 690 Euro
- Abschluss mit Prüfung u. Diplom

Wann: 06.10. - 07.10.
20.10. - 21.10.
09.11. - 11.11.

Wo: Bildungshaus Stift Vorau

Kontakt: Christian Wallisch
(0660 81 08 710)
www.christian-wallisch.at

Klassische Massage – Aufbaukurs

Aufbauend auf den Grundkurs – der eine Ganzkörperbehandlung am gesunden Menschen zum Erhalt des Wohlbefindens zum Ziel hat – vertieft dieser Aufbaukurs Ihre Kenntnisse in der klassischen Massage.
- Voraussetzung: Klas. Massage - Grundkurs
- Kosten: 590 Euro
- Abschluss mit Zertifikat

Wann: 29.11. - 02.12.

Wo: Bildungshaus Stift Vorau

Kontakt: Christian Wallisch
(0660 81 08 710)
www.christian-wallisch.at

Massageschule – Christian Wallisch

Weitere Kursangebote:

Akupunktmassage
Kurs A: 11.10. - 14.10. Kurs B: 15.11. - 18.11.

Bindegewebsmassage
22.11. - 25.11.

Triggerpukt – Therapie
14.12. - 16.12.

Wo: Bildungshaus Stift Vorau

Kontakt: Christian Wallisch
(0660 81 08 710)

info@christian-wallisch.at
www.christian-wallisch.at

GESUNDHEIT

GESUNDHEITSEINRICHTUNGEN

Gesundheitszentrum Joglland

Kontakt:
Riegersbach 200 • 8250 Vorau
Tel. 03337 310 23
geöffnet: Mo. bis Fr. von 08:00 bis 17:00 Uhr

Augustinus Apotheke

Kontakt:
Vorau 425 • 8250 Vorau
Tel. 03337 4150 • 0664 44 52 080
www.augustinus-apotheke.at

Marienkrankenhaus Vorau

Kontakt:
Spitalstraße 101 • 8250 Vorau
Tel. 03337 2254 0
www.marienkrankenhaus.at

Mobile Pflege und Betreuung / Hauskrankenpflege

Kontakt:
Hauptstraße 412 • 8250 Vorau
Tel. 050 144 518 250
gsd.vorau@st.roteskreuz.at

Rettung / Ortsstelle Vorau

Kontakt:
Hauptstraße 412 • 8250 Vorau
Tel. 050 144 518 230
E-Mail: rkt.vorau@st.roteskreuz.at

Vorauer Institut für Physiotherapie

Kontakt:
Spitalstraße 101 • 8250 Vorau
Tel. 03337 22 54 575
www.vip-vorau.at

ÄRZTIN/ ARZT

Ärztin für Allgemeinmedizin & Psychotherapeutin
Dr. med. Claudia Pfleger

Kassen: Wahlarzt / Privat

Öffnungszeiten:
Mo, Di, Mi & Fr: 7:30 -11:30 Uhr
Mo & Mi: 15:00 -19:00 Uhr
und nach Vereinbarung

Kontakt:
Hauptstraße 32 • 8250 Vorau
Tel. 03337 33 390

Arzt für Allgemeinmed. & FA für Urologie & Andrologie, Chirurgie
Dr. med. Gottfried Pfleger

Kassen: Wahlarzt / Privat

Öffnungszeiten:
Mo, Di, Mi & Fr: 7:30 -11:30 Uhr
Mo & Mi: 15:00 -19:00 Uhr
und nach Vereinbarung

Kontakt:
Hauptstraße 32 • 8250 Vorau
Tel. 03337 33 390

Facharzt für Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde
Dr. Georg Sauer

Kassen: Privat und alle Kassen

Öffnungszeiten: Mo: 7:30 -11:00 Uhr
Di: 7:30 - 11.00 Uhr u. 14:00 - 17:00 Uhr
Mi & Do: 7:30 - 14:00 Uhr
Fr: 7:30 - 11:00 Uhr
Nachmittag nach Vereinbarung

Kontakt:
Hauptstraße 35 • 8250 Vorau
Tel. 03337 31 25

GESUNDHEITSDIENSTLEISTUNGEN

Ergotherapeutin
Fank-Pötz Veronika BSc

Ergotherapeutische Diagnostik, Beratung und Therapie inkl. Hausbesuch im Bereich Neurologie, Orthopädie/Handchirurgie, Pädiatrie und Prävention. Zusatzausbildungen: Spiraldynamik®, Triggerpunkt, Kinesio-Taping, etc.

Kontakt:
Schachen 104 • 8250 Vorau
Gemeinschaftspraxis PinkaRATT
7423 Pinkafeld
Tel. 0664 889 258 25
E-Mail: fank.veronika@htb.at

Termin nach Vereinbarung

Physiotherapeut
Markus Kolb

Physiotherapeutische Untersuchung und Behandlung in den Fachbereichen Orthopädie und Unfallchirurgie.
Therapieformen: Triggerpunkttherapie, FDM, Medizinische Trainingstherapie, funktionelle Bewegungslehre, Manuelle Therapie etc.

Kontakt:
Gemeinschaftspraxis TheMa
Penzendorf 1• 8230 Hartberg
Tel. 0660 736 82 96
E-Mail: kolb.markus@gmail.com

Freiberuflicher Physiotherapeut
Hausbesuche in Vorau und Umgebung

GESUNDHEITSFÖRDERNDE ANGEBOTE UND DIENSTLEISTUNGEN

Augustinus Apotheke

Öffentliche Apotheke - umfassendes Sortiment

Individuelle Beratung:
Arzneimittelberatung, Homöopathie, Bachblüten, Schüssler Salze, Antlitzanalyse, Aromatologie, Fitnessberatung, Darmgesundheit, alter Rezepturenschatz & Naturkosmetik

Kontakt:
Vorau 425 • 8250 Vorau
Tel. 03337 4150 • 0664 44 52 080
www.augustinus-apotheke.at

Otter Friedrich, Ortophädie & Podologie

Kompetenzzentrum für Fußgesundheit & Fachgeschäft für Beruf-, Mode- & Sportschuhe

Individuelle Beratung: Therapie u. Sporteinlagen, Orthopädische Einlagen u. Zurichtungen, Podologische Therapiebettungen, Fußscan u. Druckmessplatte, 2 mal wöchendlich med. Fußpflege

Kontakt:
Kringstraße 62• 8250 Vorau
Tel. 03337 2277
E-Mail: otter.schuhe@aon.at

Optik Steinhöfer

Meisteroptiker für Brillen, Kontaktlinsen & spezielle Sehhilfen

Individuelle Sehstärkenbestimmung & Kontaktlinsenanpassung, kostenloses Brillenservice Krankenkassenleistungen, Feldstecher, Augenkosmetik, topmodische Brillen & Sonnenbrillen

Kontakt:
Griesplatz 12 • 8250 Vorau
Tel. 03337 20 300
E-Mail: office@optik-steinhoefer.at

Carolina Steinhöfler

Medizinische Fußpflege nach neuesten Standards, auch für Diabetiker.

Kosmetische Gesichtsbehandlungen, unterstützt durch modernste Technik, Haarentfernung für Damen und Herren.

Kontakt:
Schachen 211• 8250 Vorau
Tel. 0664 739 19 640 od. 03337 2977
E-Mail: carolina.steinhoefler@a1.net

Marina Rath

- Raindrop Behandlungen
- Access Bars
- Aromaöl Anwendungen
- Energetische Dorn Breuß Dehnung
- Salbungen der Seele
- Medialer Heiler Anwendungen

Kontakt:
Vornholz 209 • 8250 Vorau
Tel. 0664 4552893
E-Mail: rath.marina@gmx.at

Eva Fast

Angewandte Kinesiologie nach Dr. Klinghardt

Die Kinesiologie ist eine ganzheitliche Methode, deren Ziel es ist, die Selbstheilungskräfte des Menschen zu stärken.
Dadurch wird die Gesundheit auf körperlicher und emotionaler Ebene verbessert.

Kontakt:
Hauptstrasse 46 • 8250 Vorau
Tel. 0660 769 48 33
www.eva-fast.at

Edita Geier

Heilmasseurin in Ausbildung

- Cranio Sacrale Impulsregulation
- Narbenentstörung und Soannungs-Ausgleich-Massage • Tuina Massage
- Aroma Relax Massage
- Dorn Breuss Therapie
- Schröpfen • Kinesio-Taping

Kontakt:
Schachen 77 • 8250 Vorau
Tel. 0664 38 12 002
E-Mail: edita_geier@yahoo.com

Rita Pfeifer

- Humanenergetiker
- Kinesiologie
- Aromaberatung

Kontakt:
Reinberg 44 • 8250 Vorau
Tel. 0676 6457149

Evamaria Faustmann

- Natur-Feld-Kinesiologie
- Touch for health I-IV
- Metaphern-Balancen
- Metamorphische Methode
- Quantenheilung
- Körbler-Symbole

Kontakt:
Josef-Kernbichler-Gasse 421• 8250 Vorau
Tel. 0660 140 50 66
E-Mail: nfk.faustmann@gmail.com

Sandra Anyatee Pfeifer

Arbeit mit den 3 Ebenen (Körper Geist und Seele) mittels radionisch hergestellten Globuli.

Tiefes Arbeiten mit dem menschlichen Energiesystem. Ausleiten von Giftstoffen. Energetische Operationen, physikalische Gefäßtherapie BEMER usw.

Kontakt:
Vornholz 185 • 8250 Vorau
Tel. 0664 46 15 787
E-Mail: sandrapfeifer@aon.at

Wallisch Massagen - Barbara Kernbauer

- Klassische Massage
- Fußreflexzonenmassage
- Manuelle Lymphdrainage
- Akupunkturmassage • Triggerpunkttherapie
- Kopf- und Gesichtsmassage
- Aromaölmassage • Honigmassage
- Kindermassage
- Hot & Cold Stone Massage

Wo: Hotel - Rest. Kutscherwirt in Vorau und beim Ponyhof in Ratten

Kontakt: Tel. 0664 5394313
www.christian-wallisch.at

Mag. Ursula Holzer

Ernährungsberaterin nach TCM
und Stoffwechseltypen.

- Individuelle Beratung
- B(r)eikost- & Kinderkost Workshop
- Stoffwechseltypen Workshop

Ernährung ist individuell. Ich helfe Ihnen, Ihren Weg zur passenden Alltagsernährung zu finden.

Kontakt:
Sommersgut 98 • 8254 Wenigzell
Tel.: 0650 41 34 184
E-Mail: ursula@holzer-ernaehrung.at

Hermine Mauerbauer

Ärztl. geprüfte Aromapraktikerin

- Herstellen u. Anwendung von individuellen Aromamischungen bei körperlichen und seelischen Ungleichgewicht
- Rhythmisches Körper-Balancing mit ätherischen Ölen
- Chakrenarbeit mit ätherischen Ölen

Kontakt:
Schachen 340 • 8250 Vorau
Tel.: 0664 583 52 13
E-Mail: hermine-aromastube@outlook.com

Monika Krenn

Dipl. Ernährungstrainer,
Dipl. Personal Fitness-/Gesundheits-/Mentaltrainer
Individuell abgestimmte Ernährungs- und Trainingskonzepte

- Ernährungscoaching, Stoffwechselmessung,
- Personal Training
- Mentaltraining • Group Fitness

Kontakt:
Bahnhofstraße 130 • 8250 Vorau
Tel. 0650 560 48 15
E-Mail: krenn.monika@gmx.at

Gabriella Wamser

Humanenergetikerin -
Feng Shui/Raumconsulting -
Dipl. Pilatestrainerin

- Energiebehandlungen
- Feng Shui Beratungen
- Pilatestraining

www.charisma-vorau.at

Kontakt:
Riegersbach 223 • 8250 Vorau
Tel. 0664 158 65 52
E-Mail: gabriella.wamser@gmail.com

Daniela Ebner

Kinder- und Jugendmentaltraining von 3 Jahren bis ins Jugendalter. Spielerische, kreative und sportliche Begleitung in den Sommerferien. Stärkt Selbstbild und Selbstbewusstsein besonders bei Problemen und für schulische Leistungen.

Kontakt:
Kringstraße 439/3/3 • 8250 Vorau
Tel. 0664 33 61 555
E-Mail: praeventionspraxis.ebner@gmail.com

Karin Zingl

Ortho - Bionomy®, Kinesiologie, Körbler

Ortho- Bionomy ist eine sanfte ganzheitliche Körper- und Energiearbeit. Durch sanfte, schmerzfreie Impulse wird der Körper angeleitet, wieder zu seiner eigenen Idealhaltung zurückzufinden.

Kontakt:
Riegersbach 123 • 8250 Vorau
Tel. 0664 887 49 100
E-Mail: karin.zingl@gmx.at

VOLKSHOCHSCHULE Hartberg Fürstenfeld

Die Volkshochschule Hartberg Fürstenfeld bietet Ihnen im Bezirk ein reichhaltiges Kursangebot von Persönlichkeitsbildung und dem Erwerben sozialer Kompetenzen über EDV, Sprachkurse und Kreativität bis zur vielfältigen Auswahl aus Kursen und Seminaren in Bewegung, Sport, gesunder Ernährung und Entspannung.

Kontakt, kostenlose Programmhefte, Beratung und Kursanmeldung

VOLKSHOCHSCHULE STEIERMARK

Online: www.vhsstmk.at
E-Mail: Max.Reisinger@akstmk.at
Mobil: 0664 366 22 30
VHS Hartberg, Ressavarstraße 16, 8230
VHS Fürstenfeld, Hauptplatz 12, 8280

- **Vergessen Sie nicht auf Ihren persönlichen Bildungsscheck.**
- **Alle Preise gelten abzüglich des „60 € Bildungsschecks".**

VHS – die ist es! Die Bildungseinrichtung für meinen persönlichen Bildungsweg.

Beckenboden-Wirbelsäulen-Faszientraining (ab 4. Oktober)

Ein effektives Ganzkörperworkout mit dem Schwerpunkt Beckenboden, Rücken und Faszien.

- Anmeldung ab 10. September möglich!
- Dauer: 10 Einheiten
- Kosten: € 65,-

Wann: Donnerstags, 08:30 - 09:30 Uhr

Wo: Bewegungsraum der VS Vorau

Ref.: Nicole Pöttler

Kontakt: Max Reisinger (0664 36 62 230)

Grundkurs in Progressiver Muskelentspannung

Wenn Sie sich ausgepowert, verspannt, nervös oder unruhig fühlen ist gute Entspannungsfähigkeit Goldes wert. Die PME ist eine aktive Entspannungsform, welche praktisch, leicht und schnell umsetzbar ist.

- Anmeldung ab 10. September möglich!
- Kosten: € 65,–

Wann: Mittwochs, 21.11., 28.11., 05.12. jeweils von 18:30 - 21:30 Uhr

Wo: Bewegungsraum der MS Vorau

Ref.: Martina Tripold-Pratscher

Kontakt: Max Reisinger (0664 36 62 230)

Eltern-Kind-Zwergerlturnen (ab 2. Oktober)

Mit Spaß zu mehr Bewegung und Sport!
Das Eltern-Kind-Turnen richtet sich an Kinder im Alter zwischen 1 und 3 Jahren.

- Dauer: 10 Einheiten
- Kosten: € 65,-

Wann: Dienstags, 15:30 - 16:30 Uhr

Wo: Bewegungsraum der MS Vorau

Ref.: Michaela Pöttler

Kontakt: Max Reisinger (0664 36 62 230)

Dem Leben eine neue Richtung geben...

Mit mentalem Training Ruhe finden und neue Kraft schöpfen. Wie Sie Ihr „Gedankenkarussell" stilllegen, und Ressourcen für das Beschreiten neuer Wege finden können.

• Kosten: € 100,-

Wann: Montag 01.10.
18:30 Uhr, 15 Std. / 10 Tage

Wo: Volkshochschule Hartberg

Ref.: Margit Schantl

Kontakt: Max Reisinger (0664 36 62 230)

Mein Fotobuch

Sie erstellen ein Fotobuch mit Ihren Familien, Urlaubsfotos, die Sie mit dem Mobiltelefon oder einer Kamera gemacht haben. Computer Grundkenntnisse sind Voraussetzung für den Besuch dieses Kurses.

• Kosten: € 70,-

Wann: Montag 05.11.
18:30 Uhr, 7,5 Std. / 3 Tage

Wo: Volkshochschule Hartberg

Ref.: Thomas Müllner

Kontakt: Max Reisinger (0664 36 62 230)

A1 Englisch Grundstufe 1

Ein Kurs für Hörerinnen und Hörer ohne Vorkenntnisse bzw. mit nur geringen Kenntnissen der englischen Sprache.

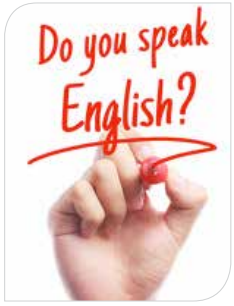
• Kosten: € 110,-

Wann: Dienstag 02.10.
18:30 Uhr, 20 Std. / 10 Tage

Wo: Volkshochschule Hartberg

Ref.: Margit Stone

Kontakt: Max Reisinger (0664 36 62 230)



Wertvolle Düfte für Kindernasen

Von der Wohlfühlpflege bis hin zu kleinen Wehwehchen lassen sich ätherische Öle vom Baby bis zum Teenager wunderbar einsetzen. Wie? Das erlernen Sie in diesem Kurs.

• Kosten: € 40,-

Wann: Dienstag 09.10.
17:00 Uhr, 5 Std. / 1 Tag

Wo: Volkshochschule Hartberg

Ref.: Regina Kolb

Kontakt: Max Reisinger (0664 36 62 230)

Selbstverteidigung für Frauen I - Grundkurs

Der Kurs Selbstverteidigung für Frauen ruht auf zwei Säulen: Dem Aufbau der mentalen Fähigkeiten, um in Stresssituationen richtig zu reagieren. Und dem Üben von einfachen, aber effektiven Techniken zur Selbstverteidigung.

• Kosten: € 140,-

Wann: Dienstag 02.10.
17:00 Uhr, 10 Std. / 10 Tage

Wo: Volkshochschule Hartberg

Ref.: Gerhard Wiesler

Kontakt: Max Reisinger (0664 36 62 230)

Brainkinetik®

Bewegung schafft Veränderung. Beginne heute geistig fit zu bleiben! Auf Basis des von Josef Mohr entwickelten Gehirn-Körper-Modells wird es jedem von uns möglich, die direkte Verbindung zwischen Gehirn und Körper zu erkennen und zu nutzen.

• Kosten: € 70,-

Wann: Mittwoch, 26.09.
17:00 Uhr

Wo: Volkshochschule Hartberg

Ref.: Renate Rappold

Kontakt: Max Reisinger (0664 36 62 230)

SOZIALES

Demenz – Unterstützung für Angehörige

Information, Unterstützung und Entlastung für den Umgang mit dementen Menschen.

- Anmeldung erforderlich!
- weitere Termine werden noch bekannt gegeben!

Wann: Montag, 17.09.
19:00 Uhr

Wo: Impulszentrum Vorau

Ref.: Maria Milchrahm (DGKS)

Kontakt: Patriz Pichlhöfer (0664 88 747 201)

Witwentreffen

Die Witwengruppe trifft sich von September bis Mai immer am 2. Freitag im Monat nach der 8:30 Uhr-Messe im Marktpfarrhof. Bei diesen Treffen gibt es Kaffee, Tee oder andere Getränke und Kuchen. Große Bedeutung hat natürlich der gegenseitige Austausch, für den genügend Zeit bleibt.
- April & Mai: jeden1. Freitag/Monat

Wann: jeden 2. Freitag im Monat
09:00 - 11:00 Uhr

Veranst.: Pfarre Vorau im Marktpfarrhof

Kontakt: Fr. Karner (03337 20 72)
Fr. Gschiel (03337 2354),
Fr. Graf (03337 2262),
Fr. Kernbauer (03336 2287)

Mobile Pflege und Betreuung/ Familien- & Heimhilfe

Montag bis Freitag von 11.30 - 12.30 Uhr

Kontakt:
Hauptstraße 412 • 8250 Vorau
Tel. 050 144 518 250
gsd.vorau@st.roteskreuz.at

Lebenshilfe – Tageswerkstätte Vorau

Kontakt:
Hauptstraße 430
Tel. 03337 36 44
www.lebenshilfe-stmk.at

Pflegeheim Sommersgut

Kontakt:
Spitalstraße 10 • 8250 Vorau
Tel. 03337 300 50
E-Mail: pflegeheim@sommersgut.at

Sozialpsychiatrische Tagesstruktur Vorau

Kontakt:
Gerichtsgasse 109 • 8250 Vorau
Tel. 03337 30 066
www.gfsg.at

Tageszentrum Menda

Kontakt:
Spitalstraße 101
Tel. 03337 305 59
E-Mail: isgs.tageszentrum-vorau@a1.net

Essen auf Rädern

Kirchenwirt Weghofer

Kontakt:
Hauptstraße 32 • 8250 Vorau
Tel. 03337 2205 • Fax 03337 2205-4
E-Mail: weghofer.KEG@aon.at

ÜBERREGIONALE ANLAUF- UND BERATUNGSTELLEN

Pflegedrehscheibe	Information und Beratung für ältere pflegebedürftige Menschen und ihre Angehörigen	Sozialzentrum in Hartberg (altes LKH) im 1. Stock, 8230 Hartberg, T. 03332 606-521 oder 0676 866 660 604
Beratung bei Behinderung	Beratung für „Barrierefreies Bauen", bei Behörden- und Gesetzesfragen & für barrierefreien Urlaub	Behinderten Selbsthilfegruppe Hartberg Sparkassenplatz 4, 8230 Hartberg T. 03332 65 405
Psychosoziale Beratung	Beratung bei psychiatrischen, psychischen und sozialen Problemen	Gesellschaft zur Förderung seelischer Gesundheit (GFSG) Grünfeldgasse 9, 8230 Hartberg T. 03332 66 266
Frauen- und Mädchenberatung	Beratung bei Beziehungsproblemen und familiären Konflikten, Gewalterfahrungen, Schwangerschaft und Wechseljahren…	Frauen- und Mädchenberatung Hartberg (FMB) - Hartberg- Fürstenfeld Grazer Straße 3, 8230 Hartberg T. 03332 62 862
Männerberatung	Beratung bei Beziehungs- und Trennungskrisen, bei Problemen im Arbeitsleben (Burnout, Arbeitslosigkeit), bei Fragen zu Vaterschaft und Erziehung…	Verein für Männer- und Geschlechterthemen Steiermark, T. 0316 831 414
VertretungsNetz	Beratung bei Themen rund um eine Erwachsenenvertretung, Patientenanwaltschaft, Bewohnervertretung	VertretungsNetz Michaeligasse 28, 8230 Hartberg T. 03332 61 790
Behördliche Sozialarbeit	Schutz von Kindern und Jugendlichen und die Förderung ihrer positiven psychosozialen Entwicklung.	BH Hartberg-Fürstenfeld Rochusplatz 2, 8230 Hartberg T. 03332 606 143
Sucht- und Drogenberatung	Information, Beratung und Therapie für Suchtkranke, Suchtgefährdete und deren Angehörige	b.a.s. - Steirische Gesellschaft für Suchtfragen, Rotkreuzplatz 2, 8230 Hartberg T. 03332 616 99
Familienentlastungsdienst	Überbrückung von schwierigen und akuten Notsituationen in Familien: Betreuung der Kinder, Versorgung von Kranken, Behinderten und pflegebedürftigen Angehörigen im Familienverband	Caritas Familienhilfe Oststeiermark, Businesspark 2/1, 8200 Gleisdorf T. 0676 88015 799
Palliativbetreuung	Betreuung von Menschen mit einer weit fortgeschrittenen und nicht mehr heilbaren Erkrankung	Mobiles Palliativteam Hartberg/Weiz/Vorau, Rotkreuzplatz 2, 8230 Hartberg T. 0501445 -18081
Hilfe in Notsituationen	Unbürokratische, diskrete und spontane Hilfestellung von unverschuldet in Not geratenen Menschen	Steiermärkisches Hilfswerk Bezirkssozialstation Hartberg Ressavarstraße 36, 8230 Hartberg T. 03332 622 78
Familienberatung	Beratung bei persönlichen Krisen, kritischen Lebensereignissen, Ehe- und Partnerproblemen, Generationenkonflikten, Gewalt in der Familie, Fragen zur Sexualität	Institut für Familienberatung und Psychotherapie der Diözese. Rotkreuzplatz 2, 8230 Hartberg T. 03332 633 99 od. T. 0676 874 226 03

RUND um´s KIND

Mütter- und Elternberatung

Beratung und Unterstützung von Eltern bei ihren Pflege- und Betreuungsaufgaben von Säuglingen und Kleinkindern von 0 – 3 Jahren

• Schwerpunktthemen ab 10:00 Uhr

Wann: 19.09., 17.10., 21.11., 19.12.
jeweils 08:30 - 10:00 Uhr

Wo: Sozialzentrum Vorau • Vorau 412

Veranst.: EBZ Hartberg - Fürstenfeld

Kontakt: Elisabeth Pack (0676 866 40 351)

Schwerpunktthemen / Mütter- und Elternberatung

„Wie Babys die Sprache entdecken“
Mittwoch, 19.09.
„Der aktuelle Impfplan“
Mittwoch, 17.10.
„Beikost“
Mittwoch, 21.11.
„Zahngesundheit“
Mittwoch, 19.12.

Wann: ab 10:00 Uhr nach jeder Mütter- und Elternberatung

Wo: Sozialzentrum Vorau • Vorau 412

Kontakt: Elisabeth Pack (0676 866 40 351)

Frühe Hilfen „Gut begleitet von Anfang an“

Frühe Hilfen unterstützen, beraten und begleiten Familien bei Überlastung im Alltag. Sie helfen das passende Angebot im Gesundheits- und Sozialwesen zu finden. Familienbegleitung ist anonym, freiwillig und kostenlos!
Für Familien in der Schwangerschaft und mit Kindern bis zum 3. Lebensjahr

Wann: Mo - Fr: 08:00 - 14:00 Uhr

Wo: mobil.betreut, Ferdinand-Leihs-Str. 5, 8230 Hartberg

Kontakt: Frühe Hilfen
0664 80006 3100
fruehe.hilfen.hf@jaw.or.at

Stillvorbereitungskurse

Stillen ist die natürlichste Art, Ihr Baby zu ernähren. Der Körperkontakt vermittelt Geborgenheit und eine intensive Beziehung zur Mutter.

• Anmeldung erforderlich!

Wann: 05.09., 12.09., 11.10., 17.10., 28.11., 05.12.,
19:00 - 21:00 Uhr

Wo: EBZ Hartberg - Fürstenfeld

Ref.: Angelika Hellinger und Carola Schwengerer

Kontakt: EBZ (03332 606 515 od. 516)

Babymassage

Techniken erlernen, um sein Kind zu beruhigen und dem Kind Gutes zu tun. Sie ist speziell für Säuglinge, aber auch für Kleinkinder geeignet.

• Mitzubringen sind 1 bis 2 Decken
• Anmeldung erforderlich!

Wann: 09.08., 06.09., 11.10., 08.11., 13.12.
09:00 - 10:30 Uhr

Wo: Sozialzentrum Vorau • Vorau 412

Ref.: Angelika Hellinger

Kontakt: Angelika Hellinger (0664 22 022 78)

Kindernotfallkurse

Sechsstündige Erste-Hilfe Zusatzausbildung (aufgeteilt auf 2 Termine zu je 3 Stunden) für alle, die sich um ihre Kinder Sorgen machen. Maßnahmen bei Bewusstlosigkeit, Atem- und Kreislaufstillstand, Verletzungen und Vergiftungen.

• Anmeldung erforderlich!

Wo: Sozialzentrum Pöllau:
05.11. & 06.11.
Sozialzentrum Vorau:
12.11. & 13.11.

Wann: 18:00 - 21.00 Uhr

Kontakt: EBZ (03332 606 515 od. 516)

Frecher, ruhiger, eigensinniger...

Wenn Kinder nicht so ganz der Normvorstellung entsprechen…

Wann: Dienstag, 15.01., 19:00 Uhr

Wo: Pfarrkindergarten Pöllau,
Remigigasse 316, 8225 Pöllau

Ref.: Mag. Herwig Thelen,
Klinischer Psychologe

Kontakt: EBZ (03332 606 515 od. 516)

Ermutigen – statt kritisieren

Ermutigung lässt das Potential, das in einem Menschen steckt, wachsen! Ermutigung ist eine Alternative zu Abwerten, Kritisieren, Drohen, ...

Wann: Donnerstag, 28.03., 19:00 Uhr

Wo: Kindergarten Vorau

Ref.: Mag. Silke Grangl, Psychologin

Kontakt: EBZ (03332 606 515 od. 516)

Mit dem Regenbogen durchs EKI Jahr – Eltern Kind Gruppe

„Wirbelwind“
Mi, 12.09.2018 von 15:00 – 17:00 Uhr
Mi, 26.09.2018 von 08:30 – 10:30 Uhr

„Tanz mit den Vögeln“
Mi, 10.10.2018 von 15:00 – 17:00 Uhr
Mi, 24.10.2018 von 08:30 – 10:30 Uhr

„Bewegte Lichter“
Mi, 07.11.2018 (Laternenfest)
von 15:00 – 17:00 Uhr
Mi, 21.11.2018 von 08:30 – 10:30 Uhr

„Weihnachtsduft schwebt durch die Luft“
Mi, 12.12.2018 von 15:00 – 17:00 Uhr
Mi, 19.12.2018 von 08:30 – 10:30 Uhr

„Tanzende Schneemänner“
Mi, 16.01.2019 von 15:00 – 17:00 Uhr
Mi, 30.01.2019 von 08:30 – 10:30 Uhr

„Schwungvoller Fasching“
Mi, 13.02.2019 (Faschingsparty)
von 15:00 – 17:00 Uhr
Mi, 27.02.2019 von 08:30 – 10:30 Uhr

Wann: Jeden 2. Mittwoch im Monat

Wo: Gemeindehaus Vornholz

Veranst.: Marktgem. Vorau,
Pfarre Vorau,
Kath. Bildungswerk

Kontakt: Veronika Fank-Pötz (0664 50 07 207)

JOGLLAND BAUERNLADEN

Joglland Bauernladen in der Gesunden Region Vorau

Unser Joglland Bauernladen bietet eine Vielfalt an hand- und hausgemachten „Echt aus dem Joglland“ Produkten an. Das Hoamatkisterl ist eine ideale Geschenksidee und kann nach Ihren Wünschen befüllt werden. Wir bieten auch bäuerliches Handwerk und mit Liebe gemachte Dekorationsartikel

Imbiss im Laden:

Zur Stärkung gibt es in unserer gemütlichen Stube einen kleinen Imbiss mit Getränken, Säften, Kaffee und Mehlspeise sowie ein Jausenangebot aus regionalen Produkten. Hier können Hungrige und Genießer gleich zum Genuss unserer regionalen Schmankerl kommen.

Sortiment im Bauernladen

- **Obst & Gemüse**
- **Bauernbrot aus dem Holzofen**
- **Fleisch- & Wurstprodukte**
- **Selchwaren & Aufstriche**
- **Milch- & Milchprodukte**
- **verschiedene Käsesorten**
- **Nudeln & Eier**
- **Essig & Öle**
- **Honig & Knabberkerne**
- **Mehl & Getreide**
- **hausgemachte Säfte**
- **Most, Wein & Schnäpse**
- **diverse Geschenkartikel**

Genießen Sie ein Stück Urkraft und Herzlichkeit. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Öffnungszeiten:

Mittwoch bis Freitag von 07:30 – 18:00 Uhr
Samstag von 07:30 – 12:00 Uhr

Kontakt:

Gabi Kirchsteiger
Tel. 0664 54 19 773
Schachen 360 • 8250 Vorau
info@joglland-bauernladen.at

HINWEISE & INFORMATIONEN

Öffentliches Gesundheitsportal Österreich

Das öffentliche Gesundheitsportal Österreichs ist eine Initiative des Bundesministeriums für Gesundheit und Frauen und bietet Ihnen unabhängige, qualitätsgesicherte und serviceorientierte Informationen rund um die Themen Gesundheit und Krankheit.

GESUNDHEIT.GV.AT
Öffentliches Gesundheitsportal Österreichs

APOTHEKENBEREITSCHAFTSDIENST JULI BIS DEZEMBER 2018

Hinweis: Wenn ein praktischer Arzt aus Vorau Wochenends- und Feiertagsdienst hat, dann hat auch die Augustinus Apotheke Vorau Bereitschaftsdienst.

Augustinus Apotheke
Mag. pharm. Sallegger KG
8250 Vorau 425
Tel. 03337/4150
Diensthandy: 0664/44 52 080

APOTHEKE DROGERIE
ZUM SCHWARZEN ADLER
Mag. pharm. Margareta Krenn
8225 Pöllau 128
Tel. 03335-2315
Diensthandy: 0664/57 00 781

Apothekenservicenummer: 1455

= Apotheke Vorau

= Apotheke Pöllau

ACHTUNG! Augustinus Apotheke Vorau - flexible Feiertags- & Wochenendregel

Bereitschaftsdienstwechsel Samstag früh 8.00 Uhr

JULI	AUGUST	SEPTEMBER	OKTOBER	NOVEMBER	DEZEMBER
01 SO	01 MI	01 SA	01 MO	01 DO Allerheiligen	01 SA
02 MO	02 DO	02 SO	02 DI	02 FR	02 SO 1.Advent
03 DI	03 FR	03 MO	03 MI	03 SA	03 MO
04 MI	04 SA	04 DI	04 DO	04 SO	04 DI
05 DO	05 SO	05 MI	05 FR	05 MO	05 MI
06 FR	06 MO	06 DO	06 SA	06 DI	06 DO Nikolaus
07 SA	07 DI	07 FR	07 SO	07 MI	07 FR
08 SO	08 MI	08 SA	08 MO	08 DO	08 SA Maria Empfängnis
09 MO	09 DO	09 SO	09 DI	09 FR	09 SO 2.Advent
10 DI	10 FR	10 MO	10 MI	10 SA	10 MO
11 MI	11 SA	11 DI	11 DO	11 SO	11 DI
12 DO	12 SO	12 MI	12 FR	12 MO	12 MI
13 FR	13 MO	13 DO	13 SA	13 DI	13 DO
14 SA	14 DI	14 FR	14 SO	14 MI	14 FR
15 SO	15 MI Maria Himmelfahrt	15 SA	15 MO	15 DO	15 SA
16 MO	16 DO	16 SO	16 DI	16 FR	16 SO 3.Advent
17 DI	17 FR	17 MO	17 MI	17 SA	17 MO
18 MI	18 SA	18 DI	18 DO	18 SO	18 DI
19 DO	19 SO	19 MI	19 FR	19 MO	19 MI
20 FR	20 MO	20 DO	20 SA	20 DI	20 DO
21 SA	21 DI	21 FR	21 SO	21 MI	21 FR
22 SO	22 MI	22 SA	22 MO	22 DO	22 SA
23 MO	23 DO	23 SO	23 DI	23 FR	23 SO 4.Advent
24 DI	24 FR	24 MO	24 MI	24 SA	24 MO Heiliger Abend
25 MI	25 SA	25 DI	25 DO	25 SO	25 DI Christtag
26 DO	26 SO	26 MI	26 FR Nationalfeiertag	26 MO	26 MI Stefanitag
27 FR	27 MO	27 DO	27 SA	27 DI	27 DO
28 SA	28 DI	28 FR	28 SO	28 MI	28 FR
29 SO	29 MI	29 SA	29 MO	29 DO	29 SA
30 MO	30 DO	30 SO	30 DI	30 FR	30 SO
31 DI	31 FR		31 MI		31 MO Silvester

GESUNDHEIT VORAU(s)
im ♡ der Oststeiermark

Mag. Patriz Pichlhöfer
Gesundheitskoordinator der Gesunden Region Vorau

Marktgemeinde Vorau
Rathausplatz 43, 8250 Vorau
T. 03337 2228 305
Mobil: 0664 88 747 201
E-Mail: gesundheit@vorau.gv.at
Web: www.vorau.at

erLEBE DIE URKRAFT...

... in der Gesunden Region Vorau durch Gesundheitsangebote, unsere kulturelle Vielfalt, die herrliche Landschaft und unsere regionalen Genussangebote als ein harmonisches Gesamterlebnis. Die Urkraft der Gesunden Region Vorau lässt sich entdecken, erleben und spüren.

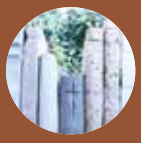
ein BLICK DURCH DEN LOCHSTEIN...

fokussiert die vier Säulen der Gesunden Region Vorau.

Gesunde URKRAFT

- Gesundheitsprogramm
- Fitnesscenter
- Kraftspende-Event
- Freizeit & Sportzentrum
  und vieles mehr...

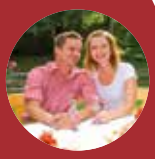
URKRAFT steht dabei sowohl für physische Stärkung als auch für seelisches Energietanken, Besinnung auf die eigenen inneren Stärken, für das Befreien von Alltagslasten und Freiwerden für eigene Kraftquellen.



KultURKRAFT

- Stift Vorau
- Sub Terra
- Freilichtmuseum
- Literaturpfad
  und vieles mehr...

URKRAFT steht dabei für jahundertelange Geschichte, uraltes Kulturgut, altes Wissen und für gelebte Tradition und Brauchtum. Vorau mit seiner kulturellen Vielfalt schafft Identität und Verbundenheit.



Genuss (p)URKRAFT

- Most- & Buschenschänke
- Regionale Produkte
- Bauernladen
- Wirte & Cafés
  und vieles mehr...

URKRAFT steht genauso für die Vielfalt an wertvollen und natürlichen Produkten mit heimischem Ursprung. Die Ursprünglichkeit der Vorauer Kulinarik- und Traditionsbetriebe stehen dabei im Vordergrund.

NatURKRAFT

- Wanderwegenetz
- Hügellandschaft
- Erholungs- und Kraftplätze
- Landwirtschaft
  und vieles mehr...

URKRAFT steht schließlich auch für die Kräfte der Natur, Naturerlebnisse und Kraftorte - die gegebene URKRAFT der Natur mit ihrer wohltuenden Wirkung zur Stärkung im körperlichen, geistigen und seelischen Sinn.