

Gesundheit **Voraus**

Ausgabe Frühjahr 2026

im Herzen der Oststeiermark



mehr dazu ab Seite 4

**VORTRAG: „UNSER IMMUNSYSTEM –
ALLE SPRECHEN DARÜBER, ABER WIE
FUNKTIONIERT ES EIGENTLICH?“**

Seite 15

GEMEINSAM WANDERN

Seite 18

HAUSMITTEL

Seite 26



Gesunde Region
Voralpen
erLEBE DIE URKRAFT

Marienkrankenhaus Vorau

ab Seite 4

Neuigkeiten

GESUNDHEIT

ab Seite 6

Gesundheitseinrichtungen

Ärztin/ Arzt

Gesundheitsdienstleistungen

Gesundheitsfördernde & wohltuende Angebote

SOZIALES

ab Seite 12

Sozialeinrichtungen

Pflege & Betreuung

Unterstützung & Beratung

VORTRÄGE & KURSE

ab Seite 15

Gesundheit & Gesundheitsförderung

Natur & Ernährung

Kreatives & Handwerken

Eltern, Jugendliche, Kinder

BEWEGUNG & SPORT

ab Seite 18

Ballsport

Konzentration & Präzision

Kraft & Ausdauer & Beweglichkeit

Körper & Geist & Seele

Rad- & Reitsport

Selbstverteidigung & Körperbeherrschung

Tanz & Geselligkeit

Wanderungen

Wassersport

Angebote für Kinder

RUND UM'S KIND

ab Seite 24

Beratung & Unterstützung

Vorträge & Kurse

HAUSMITTEL

ab Seite 26

G'sund im Joglland

Hausmittel für Erwachsene, Frauen & Kinder





KONTAKT

Bürgermeister
Andreas Geier
0664 88 747 249
buergermeister@vorau.gv.at

Liebe Vorauerinnen und Vorauer, liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger des Joglandes!

Auch im Jahr 2026 liegt das „Gute und Gesunde“ in unserer Region wieder sehr nahe. Ein gesundes und umfangreiches Angebot an medizinischer Versorgung, Gesundheit und Sport sowie sozialer Beratung und Unterstützung liegt diesem Gesundheitsprogramm aus der Region Vorau zugrunde.

Wir möchten mit diesem einzigartigen Angebot auch auf nachhaltige Aktivitäten setzen, die nicht nur das Wohlbefinden fördern, sondern auf einfachem Wege die Umwelt unserer gesunden Heimat schützen.

Dazu zählt auch die künftige Stärkung der medizinischen Versorgung. Das gesamte Angebot unseres Gesundheitsprogrammes soll zudem Raum für Austausch und Ideen schaffen, sowie unser Bewusstsein für eine gesunde Lebensweise fördern und unterstützen.

In dem wir uns gemeinsam einsetzen, leisten wir einen Beitrag zu einer „gesunden Region“ und einem bewussten und nachhaltigen Lebensstil.

Ihr/euer Bürgermeister
Andreas Geier

Liebe Vorauerinnen und Vorauer! Liebe Bewohnerinnen und Bewohner im Jogland!

Es ist uns eine große Freude, euch das neue Gesundheitsprogrammheft „Gesundheit Vorau(s) im Herzen der Oststeiermark“ für den Frühjahr 2026 zu präsentieren. Dieses Heft spiegelt unser vielfältiges und einzigartiges Angebot wider, das für jede und jeden etwas bereithält – sei es, um die eigene Gesundheit zu fördern, neue Kraft zu schöpfen oder einfach bewusster durch den Alltag zu gehen.

Unsere Broschüre bietet eine übersichtliche Sammlung an Angeboten, Dienstleistungen, Einrichtungen und Anlaufstellen im Bereich Gesundheit und Soziales. All das ist nur durch die engagierte Zusammenarbeit mit zahlreichen regionalen und überregionalen Partnerinnen und Partnern möglich.

Wir sind überzeugt davon, dass die Förderung der Gesundheit ein wertvoller Schlüssel zu einem erfüllten Leben ist – und dass jede kleine Veränderung einen großen Unterschied machen kann. Lasst uns also gemeinsam auf dieses wertvolle Gut achten und die zahlreichen Möglichkeiten entdecken, die unser Programm bietet.

In diesem Sinne wünsche ich euch viel Freude beim Schmökern, Ausprobieren und Mitmachen – für ein gesundes und erfülltes Leben!

Euer Gesundheitskoordinator & Gesundheitsförderer
Patriz Pichlhöfer



KONTAKT

Gesundheitskoordinator
Mag. Patriz Pichlhöfer, MA
03337 2228 313, 0664 88 747 201
gesundheit@vorau.gv.at

Marienkrankehaus Voral

NEUGKEITEN

150 Jahre Jubiläum

Das Jahr 2026 ist für das Marienkrankehaus ein besonderes Jahr – Das Krankehaus feiert das 150-Jahr Jubiläum. Der unverzichtbare Einsatz und das Engagement der **Schwestern von der Unbefleckten Empfängnis** wurde im Jahr **1876** per Bescheid der Bezirkshauptmannschaft offiziell anerkannt und damit die Krankeanstalt gegründet.



Dieses Jubiläum wird in 2026 auch würdig gefeiert und beginnt mit einem Eröffnungsgottesdienst am 08. Februar in der Spitalskapelle. Es folgen der offizielle Festakt (für geladene Gäste) am 23. April sowie ein Tag der offenen Tür am 24. April. Die Geschichte des Hauses wird in einer Ausstellung in den Räumlichkeiten des Krankehauses ab 24. April das ganze Jahr zu besichtigen sein. Ein gemeinsamer Wandertag von Wenigzell nach Voral am 31. Mai würdigt die Gründerin des Ordens Sr. Barbara Scharter. Abschluss wird das Jubiläumsjahr mit einem Gottesdienst am 06. Dezember im Stift Voral.

Neuer Außenauftritt des Marienkrankehauses

Anlässlich des Jubiläumsjahres hat sich der Außenauftritt des Marienkrankehauses geändert. Das bisherige Logo und der Schriftzug wurden überarbeitet und modernisiert.

Die Bedeutung ist jedoch gleichgeblieben, das „M“ steht für Marienkrankehaus. Maria ist die Schutzherrin des Ordens. Die beiden offenen und schützenden Hände tragen das Haus und wollen helfen, dienen, anpacken, begleiten, ... Komplottiert wird das Logo durch das Herz als Zeichen der Liebe.



Start von mobiREM



Seit dem 2. Jänner 2026 bietet das Marienkrankehaus Voral als Neuheit in der Region Joglland die ambulante „Mobile geriatrische Remobilisation (mobiREM)“ an. Damit wird älteren Menschen von mobilen Therapeuten-Teams des Marienkrankehauses eine maßgeschneiderte Therapie zu Hause ermöglicht – direkt in ihrer vertrauten Umgebung und auf ihre individuellen Bedürfnisse abgestimmt.

Nach akuten gesundheitlichen Ereignissen wie Operationen, Unfällen oder Infektionen stehen viele ältere Menschen vor der Herausforderung, ihre Mobilität und Selbstständigkeit wiederzuerlangen. Eine fachgerechte therapeutische Anleitung kann diese Remobilisation wesentlich unterstützen. Das Angebot mobiREM – die mobile geriatrische Remobilisation – bietet diese therapeutische Betreuung direkt im eigenen Zuhause an und nutzt damit die vertraute Wohnumgebung als Trainingsraum.

KONTAKT

Marienkrankehaus Voral
Dr. Nina Köck
03337 2254 DW: 800

Die Anmeldung zu mobiREM erfolgt über **niedergelassene oder behandelnde Ärzt*innen im Krankehaus** und ist seit Mitte Dezember 2025 mittels online-Zuweisungsformular möglich. Das mobiRem-Expertenteam des Marienkrankehauses entscheidet dann in Abstimmung mit den Zuweisern, ob eine mobile Remobilisation hilfreich ist.

Abschied Prim. Dr. Martin Haid und Start von Prim. Priv.-Doz. Priv.-Doz Dr. Reinhard Raggam

Mit Ende des Jahres 2025 hat sich der langjährige Leiter der Abteilung für Innere Medizin mit dem Department für Akutgeriatrie und Remobilisation im Marienkrankenhaus in den Ruhestand verabschiedet. Primar Dr. Haid war dreißig Jahre im Marienkrankenhaus tätig und hat wichtige Reformschritte umgesetzt. Unter anderem hat er das Department für Akutgeriatrie und Remobilisation vor über 20 Jahren implementiert das sich seitdem einen hervorragenden Ruf in der Region erarbeitet hat.

Seit Januar 2026 hat Herr Primar Priv.-Doz. Priv.-Doz Dr. Reinhard Raggam die Leitung der Abteilung übernommen. Er ist ausgewiesener Gefäßspezialist und das Spektrum der Untersuchungen und Behandlungen wird sich insbesondere bei Venenleiden und Erkrankungen der Arterien erweitern. Zusätzlich ist er auch Laborfacharzt und Spezialist für Blutgerinnung.



Prim. Dr. Martin Haid
Seit Ende 2025 in Pension,
davor Leiter der Abteilung
für Innere Medizin

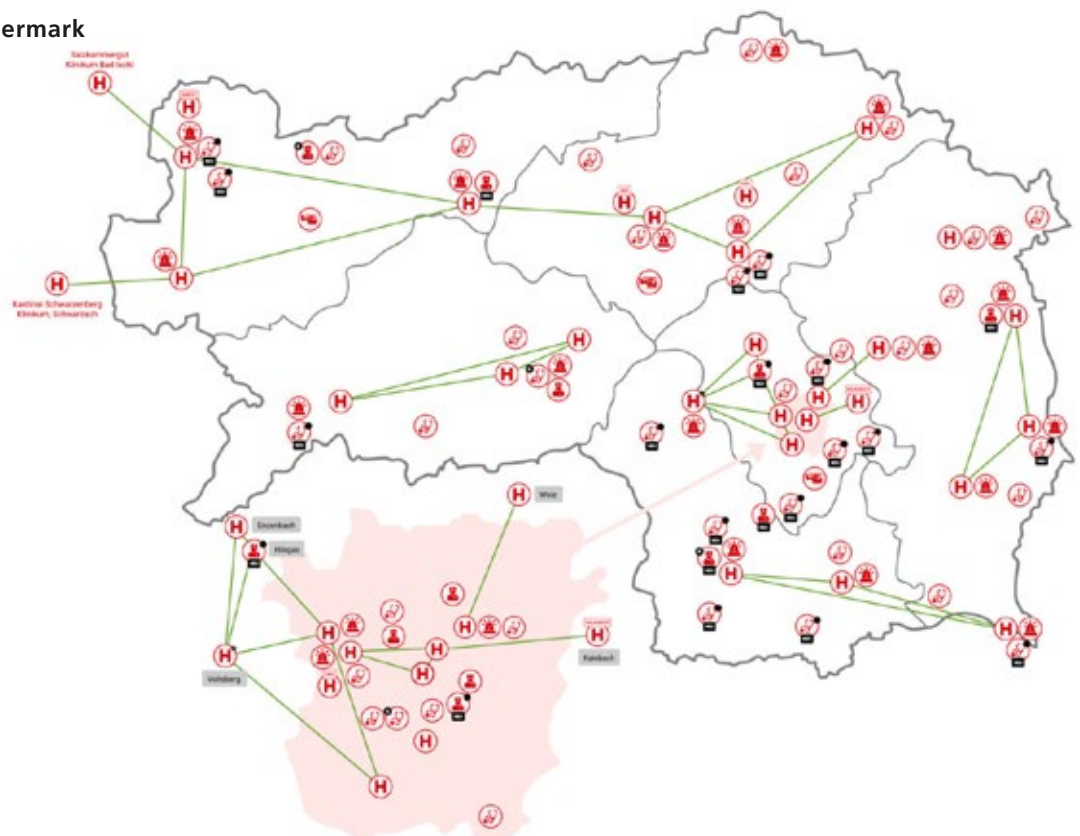
Der Regionale Strukturplan Gesundheit 2030 (RSG 2030)

Der regionale Strukturplan Gesundheit (RSG) wird vom steirischen Gesundheitsfond bzw. Politik alle 5 Jahre neu erstellt und bildet den rechtlichen Rahmen für die konkrete Gestaltung der Gesundheitsversorgung in den steirischen Krankenhäusern einschließlich Ausbau von ambulanten und tagesklinischen Angeboten sowie der medizinischen Versorgung im niedergelassenen Bereich. Der neue RSG gilt bis zum Jahr 2030.

Ein Blick in die Zukunft zeigt, dass der Anteil der älteren Bevölkerung zunehmen wird. Daher ist es vom Gesundheitsfonds Steiermark vorgesehen, dass im Marienkrankenhaus Vorau das Department für Akutgeriatrie und Remobilisation (AG/REM) der Abteilung für Innere Medizin gestärkt wird und mehr stationäre Betten erhält. Die Abteilung für Innere Medizin wird weiterhin die bekannt breite und in Teilbereichen auch spezialisierte internistische Versorgung stationär und ambulant sicherstellen – einschließlich der intensivmedizinischen Überwachung / Behandlung. In der Chirurgie hat sich die Medizin in den letzten Jahren weiterentwickelt und bei bestimmten Operationen ist es nicht mehr notwendig mehrere Tage im Krankenhaus zu verbleiben. Aus diesem Grund sollen stationäre chirurgische Betten zunehmend in tagesklinische Betten umgewandelt werden. Die Patientinnen und Patienten können somit noch am gleichen Tag nach der Operation wieder nach Hause entlassen werden.

Bei allen Diskussionen zum RSG 2030 ist entscheidend, dass der **Standort Marienkrankenhaus Vorau langfristig gesichert** ist und auch die chirurgische Versorgung gewährleistet ist. Das Marienkrankenhaus bleibt auch weiterhin wichtiger Teil der Akutversorgung rund um die Uhr in der Oststeiermark.

Versorgungslandkarte Steiermark



GESUNDHEIT

GESUNDHEITSEINRICHTUNGEN



Das Gesundheitszentrum Jogland ist Ihre erste Anlaufstelle für alle Fragen rund um Ihre Gesundheit. Gemeinsam arbeiten wir daran, dass Sie gesund bleiben, oder so schnell wie möglich wieder werden.

Um Ihre Wartezeiten zu reduzieren, bitten wir Sie rechtzeitig einen Termin zu vereinbaren und Dauermedikamente erst ab 10:00 Uhr telefonisch oder über die Website zu bestellen.

Alle weiteren Informationen finden Sie auf unserer neu gestalteten Website: www.gzj.at

Gesundheitszentrum Jogland

Riegersbach 200, Vorau
Telefon: 03337 310 23
E-Mail: office@gzj.at
www.gzj.at

Öffnungszeiten:
Mo. – Fr.:
08:00 – 17:00 Uhr

Zusätzliche Angebote für unsere Patientinnen und Patienten

Diätologie und Ernährungsberatung

Unsere Diätologin Mag. Judith Scherf bietet kostenlose Ernährungsberatungen an. Interessierte können sich mittwochs nach Terminvereinbarung individuell beraten lassen.

Gesprächstherapie

In unserem Gesundheitszentrum bieten wir kostenlos eine professionelle Gesprächstherapie in einem geschützten und vertrauensvollen Rahmen an. Unsere Therapeutin Karner Franziska begleitet und unterstützt bei Stress, Ängsten oder Lebenskrisen.

Physiotherapie

Für akute Erkrankungen und präventive Maßnahmen steht eine kostenlose Physiotherapie zur Verfügung, angeboten von Mag. Thorsten Spreitzhofer.

Für langfristige physiotherapeutische Betreuung ist das Vorauer Institut Physiotherapie (VIP) die richtige Anlaufstelle.



Marienkrankenhaus Vorau GmbH

Spitalstraße 101, Vorau
Telefon: 03337 2254 0, E-Mail: mkh-vorau@marienkrankenhaus.at
www.marienkrankenhaus.at



Augustinus Apotheke

Griesplatz 425, Vorau
Telefon: 03337 4150, 0664 44 52 080
E-Mail: info@apotheke-vorau.at
www.apotheke-vorau.at



Mobile Pflege und Betreuung Rotes Kreuz

EL DGKP Sonja Archam
EL DGKP Brigitte Grabenhofer
E-Mail: gsd.vorau@st.rotekreuz.at,
gsd.friedberg@st.rotekreuz.at
www.rotekreuz.at

Friedberg: Di. – Do.: 08:00 – 14:00 Uhr
Vorau: Mo. & Fr.: 08:00 – 14:00 Uhr
Telefonische Erreichbarkeit:
Mo. – Fr.: 08:00 – 14:00 Uhr
unter 0664 112 84 86

Rettung / Rotes Kreuz Vorau

Hauptstraße 412, Vorau
Telefon: 050 144 518 230
E-Mail: rkt.vorau@st.roteskreuz.at
www.roteskreuz.at

Notruf: 144
Krankentransport: 14844



Vorauer Institut für Physiotherapie

Spitalstraße 101, Vorau
Telefon: 03337 22 54 575
E-Mail: office@vip-vorau.at
www.vip-vorau.at

Terminvereinbarung:
Mo. – Fr.:
07:30 – 12:00 Uhr
13:00 – 15:30 Uhr



ÄRZTIN/ ARZT / GESUNDHEITSDIENSTLEISTUNGEN

Arzt für Allgemeinmedizin / Facharzt für Urologie OA Dr. med. Damir Vukanovic

Kassen: Wahlarzt (keine Kassen)

Öffnungszeiten:

Dienstag von 08:00 – 16:00 Uhr
Terminvereinbarung telefonisch oder per Email

i Hauptstraße 32, Vorau
03337 33 390
office@urologe-vorau.at



Arzt für Allgemeinmedizin / Facharzt für Orthopädie und Orthopädische Chirurgie: Dr. med. Hannes Steinbrenner

Zusätzliche Leistungen: Akupunktur,
Manuelle Medizin, Orthomolekulare Medizin,
Sportmedizin

Kassen: Wahlärztin / Privat

Öffnungszeiten: Termine nach Vereinbarung

i Riegersbach 200, Vorau
03337 30609
ordination@ortho360.at
www.ortho360.at

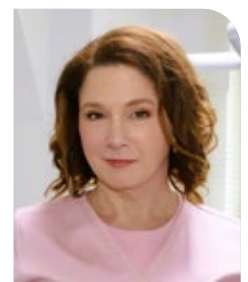


Ärztin für Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde Dr. Ágnes Bolyós, MSc

Kassen: Alle Kassen, Wahlärztin / privat

Öffnungszeiten: Di.: 10:00 – 17:00 Uhr,
Mi. & Do.: 8:00 – 13:00 Uhr, Fr.: 12:00 – 17:00 Uhr
Terminreservierung auch online möglich.

i Gerichtsgasse 4, Vorau
0660 8250 000
voraudent@gmail.com
www.laser-dent.at/vorau/

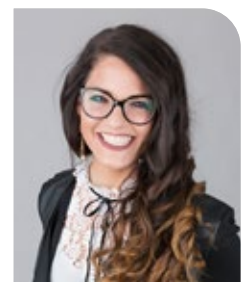


Ergotherapeutin, Veronika Fank-Pötzt BSc

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

Öffnungszeiten: Termin nach Vereinbarung

i Schachen 104, Vorau
Gemeinschaftspraxis PinkaRATT 7423
0664 889 258 25
fank.veronika@htb.at





Physiotherapeut, Markus Kolb

Physiotherapeutische Untersuchung und Behandlung in den Fachbereichen Orthopädie und Unfallchirurgie. Therapieformen: Triggerpunkttherapie, med. Trainingstherapie, funktionelle Bewegungslehre etc. Hausbesuche in Voralpe und Umgebung möglich.

-  Urkraftpraxis
Rathausplatz 40, Voralpe
0660 736 82 96
kolb.markus@gmail.com
www.urkraftpraxis.at



Heilmasseurin, Hermine Mauerbauer

Gewerbliche Masseurin & Dipl. Aromapraktikerin

- Heilmassagen auf Überweisung
- Massagen zur Gesundheitsförderung
- Aromatherapie mit ganzheitlichem Ansatz
- Workshops

Öffnungszeiten: Termin nach Vereinbarung

-  Urkraftpraxis
Rathausplatz 40, Voralpe
0664 58 35 213
info@urkraftpraxis.at
www.urkraftpraxis.at




Heilmasseurin, Edita Geier

Meine Hauptbehandlungsfelder zur Heilung, Regeneration oder Entspannung sind:

- Wellness & Osteopathie
- Massagen zu Heilzwecken
- Therapie und Taping

Hinweis: Nach ärztlicher Verordnung wird ein Teil


der Kosten von der Krankenkasse und von den Privatversicherungen zur Gänze rückerstattet.

-  Schachen 77, Voralpe,
0664 38 12 002; edita75geier@gmail.com
www.heilmassage-edita.at



Orthopäde & Schuhe, Valentin Otter


Orthopädienschuhmacher Meisterbetrieb und Fachgeschäft für Comfort-, Arbeits-, Sicherheits-, Sport- und Wanderschuhe. Maßanfertigung von orthopädischen Schuhen, Umbau von Konfektionsschuhen, Einlagen für Sport, Alltag und Sicherheitsschuhe, Schuhreparaturen u.a.

- Individuelle Beratung nach Terminvereinbarung
-  Kringstraße 62, Voralpe
03337 2277, 0664 52 34 471
office@otter-schuhe.at
www.otter-schuhe.at



Optiker, Harald Steinhöfer


Meisteroptiker für Brillen, Kontaktlinsen & spezielle Sehhilfen – Individuelle Sehstärkenbestimmung & Kontaktlinsenanpassung, kostenloses Brillenservice, Krankenkassenleistungen, Feldstecher, Augenkosmetik, topmodische Brillen & Sonnenbrillen

-  Griesplatz 12, Voralpe
03337 20 300
office@optik-steinhoefer.at
www.grebien-optik.at




Gesundheit voraus – Pflege & Beratung mit Herz, Karina Knapp

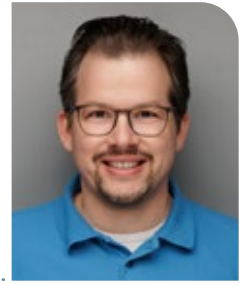
Dipl. Gesundheits- und Krankenpflegerin – Pflegeberatungen, Schulungen und Gesundheitsberatungen für pflegende Angehörige und Betroffene, Durchführung pflegerischer Tätigkeiten für Personen, die Pflege benötigen inkl. Stundenbetreuung

-  Termine nach telefonischer Vereinbarung
-  vor Ort
-  Karina Knapp, 0650 520 40 34


Gesundheitsberatung, Augustinus Apotheke

Öffentliche Apotheke – umfassendes Sortiment
Individuelle Beratung: Arzneimittelberatung, Mikro-
nährstoffe, Homöopathie, Bachblüten, Schüssler
Salze, Antlitzanalyse, Aromatologie, Fitnessbera-
tung, Darmgesundheit, alter Rezepturenschatz,
Vorsorgetests (Vitamin D, Cholesterin, ...)

 Griesplatz 425, Vorau
03337 4150, 0664 44 52 080
info@apotheke-vorau.at
www.apotheke-vorau.at



 **GESUNDHEIT.GV.AT**
Österreichs Gesundheitsportal

Gesund leben Krankheiten Diagnose & Labor Gesundheitsleistungen Services   Login 


Mein Wegweiser

 Ich möchte gesund bleiben

 Ich fühle mich krank

 Mein Kind ist krank

 Ich fühle mich psychisch nicht wohl

 Wir erwarten ein Kind

 Ich möchte gesund älter werden

 Ich bin jung

 Alle Lebenslagen

Der Wegweiser für Ihre Gesundheit

Auf **www.gesundheit.gv.at** finden Sie Ihren Wegweiser für verschiedenste Gesundheitsangelegenheiten. Er bietet Antworten auf viele Fragen in allen möglichen Situationen im Leben, egal ob Sie mit Beschwerden zu kämpfen haben, lange gesund bleiben möchten oder ob Sie Nachwuchs erwarten.


GESUNDHEITSFÖRDERNDE & WOHLTUENDE ANGEBOTE

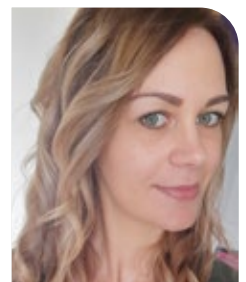
Jasmin Kager

Zertifizierte Babyschlafberaterin – Warum schläft mein Baby nur an der Brust, auf dem Arm? Warum macht mein Baby nur kurze Schläfchen?

Viele Fragen rund um den Babyschlaf können aufkommen. Ich unterstütze dich sehr gerne

dabei, das Schlafverhalten deines Babys zu verstehen, die Ursachen zu erkennen und zu beheben.


 0664 978 16 18
jkschlafgutmeinschatz@gmail.com
www.jk-schlafgutmeinschatz.at



Regina Kolb

- Lebendigkeitsberater®
- Aroma & Düfte & Energiearbeit
- Bach & Blütenessenzen
- Vitori Kristall Behandlung
- Radionisch hergestellte Globuli
- Beratung bei Nahrungsergänzungsmitteln

Zusätzlich biete ich Aromaöl- und Hot Stone-Anwendungen an.

 Puchegg 63a, Vorau
0664 38 79 323
reginakolb@gmx.at





Patrizia Kager

Blumenbäuerin aus Leidenschaft. Am Patrizihof blüht meine besondere Blumenwelt: Ich kultiviere saisonale, nachhaltig angebaute Frisch- und Trockenblumen. Inmitten dieser bunten Blumenwelt biete ich kreative Workshops an – zum Gestalten, Genießen und Entspannen.

 Schachen 102, Vorau
0664 14 89 249
info@patrizihof.at
www.patrizihof.at



Bibiana Höfler

- Klangschaalenmassage
- Raidho healing horses® – tiergestützte Arbeit mit Pferden
- Teambuilding mit Pferden/Waldbaden

 Puchegg 56, Vorau
0664 39 82 816
bibiana@hupfezihof.at
www.hupfezihof.at



Barbara Höfler

- Kinesiologischer Meridianausgleich
- Waldbaden
- Tier- und naturgestützte Arbeit

 Puchegg 56, Vorau
0699 81 70 82 38
barbara@hupfezihof.at
www.hupfezihof.at



Eva Fast

Blütenessenzen & Kräuter; Biofeedback & Bioresonanz; Farben & Lichtquellen; Kinesiologie nach Dr. Klinghardt; Sanfte Berührungen „Kinesiologie – zur eigenen Mitte finden, gesund durchs Leben gehen.“

 Urkraftpraxis
Rathausplatz 40, Vorau
0660 769 48 33
eva.fast@gmx.at
www.eva-fast.at



Gabriela Glettler

- Yoga (TriYoga, Hormonyoga, Face Yoga) für Erwachsene und Kinderyoga / Einzel und Gruppen
- Nachhilfe für Englisch und Unterstützung bei Lernthemen


 Urkraftpraxis
Rathausplatz 40, Vorau
0664 53 26 528
gabriela.margit@gmx.at
www.gabrielaglettler.at



Michaela Ebner


- Pilates und Yin Yoga
- Klangschaalenmassage
- Ernährungsberatung nach TCM

„Tue dem Körper etwas Gutes, damit die Seele Lust hat darin zu wohnen“.

 Schachen 193, Vorau
0664 24 43 769
michaela.ebner@outlook.at
www.michaelaebner.com

Astrid Mauerbauer

- Humanenergetik
- Kinesiologie
- Bachblüten
- Klangschalen
- Kräuterwissen, Workshops – Wanderungen


 Schachen 247, Voralpe
0664 13 03 115
mauerbauer.astrid@gmail.com



Carolina Steinhöfler

Fußpflege nach neuesten Standards, auch für Diabetiker.

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


 Schachen 211, Voralpe
0664 739 19 640, 03337 2977
carolina.steinhoefler@a1.net



Otmar Kerschenbauer

EMMETT-Methode: Die effektive und schnelle Lösung bei körperlichen Beschwerden, bei Stress und Spannungszuständen, zur spürbaren Entspannung für Körper, Geist und Seele, Lösung von Blockaden, Unterstützung bei Funktionsstörungen, Lockerung von Muskelgruppen

KINESIOLOGIE: mentalen Blockaden, Pollen, Lebensmittelunverträglichkeiten, Schlafstörungen, Verdauungsprobleme (Termine nach Vereinbarung)


 Dr. Mühlbauerweg 283, Voralpe
0664 751 043 42



Barbara Mauerbauer

Klangschalenmassage

- Tiefe Entspannung
- Stressabbau
- Löst Verspannungen und Blockaden
- Unterstützt die Selbstheilungskräfte
- Fördert die Durchblutung

 Vornholz 195, 8250 Voralpe
0664 75 10 46 72
vornholz195@gmail.com




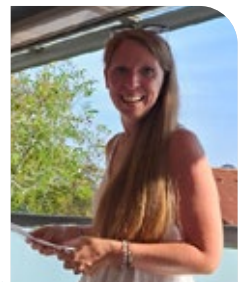
Jacqueline Feichtinger

Energiebalance mit Farblicht

- Bach- & Blütenessenzen
- Aromapraxis mit Düften
- Räuchern mit Kräutern
- Meditationen
- Erstellung von Horoskopen

Ich liebe es, Menschen auf ihrem Weg zu mehr Harmonie und persönlichem Wohlfühl zu begleiten.

 Riegersbach 230, 8250 Voralpe
0664 407 15 94



aromuli® – Aromatherapy to go

- Bonbons in Form von Birkenzuckerkügelchen, aromatisiert mit 100% naturreinen ätherischen Pflanzenölen
- hergestellt in Voralpe
- vielseitig verwendbar: für Speisen, Getränke oder als Bonbon

• in verschiedenen Geschmacksrichtungen erhältlich (z. B. Minze, Lavendel)

 Hauptstraße 71, 8250 Voralpe
0660 22 77 591
office@aromuli.at
www.aromuli.at



SOZIALES

SOZIALEINRICHTUNGEN



Mobile Pflege und Betreuung Rotes Kreuz

EL DGKP Sonja Archam
EL DGKP Brigitte Grabenhofer

E-Mail: gsd.vorau@st.rotekreuz.at,
gsd.friedberg@st.rotekreuz.at

Friedberg: Di. – Do.: 08:00 – 14:00 Uhr
Vorau: Mo. & Fr.: 08:00 – 14:00 Uhr

Telefonische Erreichbarkeit: Mo. – Fr.:
08:00 – 14:00 Uhr unter 0664 112 84 86



Lebenshilfe – Tageswerkstätte Vorau

Hauptstraße 430, Vorau
Telefon: 03337 36 44
www.lebenshilfe-stmk.at



Pflegeheim Sommersgut

Spitalstraße 10, Vorau
Telefon: 03337 300 50
E-Mail: pfleheim@sommersgut.at



Sozialpsychiatrische Tagesstruktur kreativ Vorau

Gerichtsgasse 109, Vorau
Telefon: 03337 30 066
E-Mail: kreativ.vorau@gfsg.at
www.gfsg.at



Tageszentrum Menda

Spitalstraße 101, Vorau
Telefon: 03337 305 59
E-Mail: isgs.tageszentrum-vorau@a1.net






Essen auf Rädern: Kirchenwirt Weghofer

Hauptstraße 32, Vorau
Telefon: 03337 2205, Fax 03337 2205-4
E-Mail: weghofer.KEG@aon.at

Gesundheit voraus – Pflege & Beratung mit Herz, Karina Knapp




Dipl. Gesundheits- und Krankenpflegerin – Pflegeberatungen, Schulungen und Gesundheitsberatungen für pflegende Angehörige und Betroffene, Durchführung pflegerischer Tätigkeiten für Personen, die Pflege benötigen inkl. Stundenbetreuung

-  Termine nach telefonischer Vereinbarung
-  vor Ort
-  Karina Knapp, 0650 520 40 34



Fürsorgliche Betreuung, DGKP Katrin Pillhofer





- Hilfestellung, Unterstützung und Pflege zu Hause sowie bei alltäglichen Verrichtungen und Besorgungen
- Beratung und Schulung von Angehörigen und 24 Stundenbetreuung
- Durchführung medizinischer/therapeutischer Interventionen nach ärztlicher Anordnung

-  Termine nach telefonischer Vereinbarung
-  vor Ort
-  Katrin Pillhofer, 0664 41 86 243



Pflegedrehscheibe Hartberg-Fürstenfeld

Die Pflegedrehscheibe des Landes Steiermark ist die zentrale Anlaufstelle für pflegebedürftige Menschen und ihre Angehörigen. Die Mitarbeiter:innen stehen Pflegebedürftigen bzw. deren Angehörigen kostenlos für Beratung und Information zur Verfügung.

-  Mo., Mi., Do. und Fr.
-  09:00 – 12:00 Uhr
-  Rotkreuzplatz 1, 8230 Hartberg oder vor Ort
-  Pflegedrehscheibe HF, 0316 877 7475



UNTERSTÜTZUNG & BERATUNG

ZEIT- HILFS- NETZ VORAU



Freiwillige Hilfe anbieten:

Teilen Sie Ihre Zeit und Fähigkeiten mit anderen, sei es durch praktische Unterstützung, Gespräche oder gemeinsame Aktivitäten.

Kostenfreie Unterstützung in Anspruch nehmen:

Nutzen Sie bei Bedarf im Alltag oder für spezielle Anliegen die Angebote im Zeit-Hilfs-Netz ohne zu zögern.

miteinander
füreinander
jung & alt



Das Zeit-Hilfs-Netz Vorau: unentgeltlich, unverbindlich, generationsübergreifend

-  Marktgemeinde Vorau
Gesundheitskoordinator Patriz Pichlhöfer
03337 2228-313 oder
0664 88 747 201
gesundheit@vorau.gv.at



„Leib & Söl Vorau“ – regionale Hilfsaktion

Unbürokratische und anonyme Hilfe in schwierigen Zeiten. – Die zur Verfügung stehenden Spenden werden direkt an Menschen mit Bedarf in der Region vergeben. Anfragen können jederzeit an eine nebenan angeführte Kontaktperson gestellt werden.

- Zita Rath, 0664 53 35 467
Angela Kogler, 0680 50 32 722
Andrea Weghofer, 0664 389 15 53
Patriz Pichlhöfer, 0664 88 747 201



Team Österreich Tafel

Unter dem Motto „Retten wir gemeinsam Lebensmittel“ gibt es seit Februar 2023 in Vorau die Möglichkeit, kostenlose Lebensmittel bei der Team Österreich Tafel zu erhalten.

- 14-tägig freitags
(in den geraden Kalenderwochen)
- 18:00 Uhr
- Rotkreuz-Dienststelle Vorau
- Ing. Marcus Romirer, 0664 53 47 936



Red ma drüber – von Betroffenen für Betroffene

TREFFEN für Menschen, die einen geliebten Menschen verloren haben.

Das Ziel dieser Initiative ist, dass ich als Betroffene/r zum Erfahrungsaustausch zur Verfügung stehe. Der Grundsatz ist ein vertrauens- und respektvoller Umgang.

- 26.03., 30.04., 28.05. und 26.06.
- 18:30 – 20:00 Uhr
- Rathaus Vorau
- Hans Notter, 0664 73 751 402
Patriz Pichlhöfer, 0664 88 747 201



„Leben mit Demenz“: Unterstützung für Betroffene u. Angehörige

Wir begleiten und unterstützen Menschen mit einer demenziellen Beeinträchtigung – oder dem Verdacht darauf – sowie ihre Angehörigen. Unser Aufgabenfeld reicht von der Information über die Begleitung bis hin zur Betreuung, wie z.B. Hausbesuche, Gruppenangebote für Betroffene, regelmäßige Gespräche u.v.m.

- Mo. – Do. (telefonisch), nach Vereinbarung
- 09:00 – 12:00 Uhr
- Rössvarstraße 14, 8230 Hartberg
- 03332 66 0 66-15, LebenmitDemenz@sdhf.at

Das Projekt wird durch Mittel des Gesundheitsfonds Steiermark gefördert.



Mediation & Schlichtung, Mag.ª Melanie Carmen Punz

Mediation (Konfliktregelung), Supervision, Innere Friedensfindung, Mentales Training, Interaktive Vorträge zu Kommunikation, Transformation von Glaubenssätzen, Textschlichtung (konfliktreiche Texte, Emails, Rechtstexte entschärfen)

- nach telefonischer Vereinbarung
- Urkraftpraxis, Rathausplatz 40, 8250 Vorau
- Mag. Melanie Carmen Punz
0720 518 976, info@mediation.vision
www.mediation.vision



Behinderten-Selbsthilfe-Gruppe Hartberg Fürstenfeld

Beratungstätigkeit für Menschen mit Handicap und deren Angehörigen (z.B. für barrierefreien Umbau und Neubau), Aufklärungsarbeit in Schulen, Unterstützung bei Ansuchen und Anträgen. Vermittlung über die Webseite – vom Auto bis zum Pflegebett wir helfen Ihnen dabei.

- Bürozeiten:
Di., Do. 08:00 – 14:00 Uhr
Mi. 08:00 – 16:30 Uhr
- Sparkassenplatz 4, 8230 Hartberg
- BSG Hartberg Fürstenfeld
03332 65405, info@bsgh.at



VORTRÄGE & KURSE

KF Kostenfrei **A** Anmeldung erforderlich **BT** Begrenzte Teilnehmerzahl

A Vortrag: Unser Immunsystem – alle sprechen darüber, aber wie funktioniert es eigentlich?

Können wir uns wirklich „verkühlen“? Wer oder was infiziert uns, und was tut unser Immunsystem tagtäglich wie dagegen? Und wie können wir es dabei unterstützen?

Kosten: € 5,-

-  Do., 09.04.  19:00 Uhr
-  Stift Vorau, Seminarraum 3
-  Mag. Pharm. Aaron Sallegger
-  Marktgemeinde Vorau, Referat Gesundheit & Soziales, 03337 2228 312






A Brotvielfalt erleben

Erleben Sie die Brotvielfalt – unkompliziert, lecker und abwechslungsreich. Egal ob für den täglichen Verzehr oder für besondere Anlässe.

Kosten: € 40,- (inkl. Materialkosten)

Mitzunehmen: Kochschürze, Korb/Tragtasche

-  Di., 24.03. (Anmeldung bis 17.03.)
-  16:00 Uhr
-  Fachschule, Vorau
-  Michaela Lang, BSc
-  Fachschule Vorau, 03337 2319








BT Milchverarbeitung selbst gemacht

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der Milchverarbeitung für zu Hause. Es wird Schritt für Schritt erklärt, wie Sie aus frischer Milch Joghurt, Käse und Topfen herstellen können. Für Einsteiger und Genießer.

Kosten: € 40,- (inkl. Materialkosten)

Mitzunehmen: Kochschürze




-  Sa., 09.04. (Anmeldung bis 02.04.)
-  17:00 Uhr
-  Fachschule, Vorau
-  Michaela Lang, BSc
-  Fachschule Vorau, 03337 2319



A Frühlingsküche für kleine Köche

Gemeinsam schneiden, rühren und zaubern wir herrliche Gerichte aus buntem Gemüse und frischen Frühlingskräutern. Die Kinder entdecken spielerisch Lebensmittel und dürfen alles selbst ausprobieren. **Kosten:** € 15,- (inkl. Verpflegung und fertige Kreationen)

Alter: ab 5 Jahren

-  Mi., 29.04. (Anmeldung bis 22.04.)
-  15:00 – 18:00 Uhr  Fachschule, Vorau
-  FSDir. Dipl.Päd. Karoline Kolb mit den angehenden Kinderbetreuerinnen
-  Fachschule Vorau, 03337 2319








A Heil- und Küchenkräuter am Wegesrand

Naturheilkundlicher und kulinarischer Kräuter-spaziergang mit anschließender Verarbeitung und Verkostung.

Kosten: € 40,- (inkl. Materialkosten, Skriptum)

Mitzunehmen: Kochschürze, Glas für Sauerteig

-  Di., 05.05. (Anmeldung bis 28.04.)
-  16:00 – 19:00 Uhr
-  Fachschule, Vorau
-  Kräuterpädagogin Julia Freidorfer
-  Fachschule Vorau, 03337 2319










A Traditionelles Kleingebäck

Entdecken Sie die Welt des pikanten Kleingebäcks. In diesem Kurs lernen Sie wie schnell und einfach herzhaftes Gebäck wie Käsestangerl, Mohnweckerl, uvm. gemacht wird.

Kosten: € 40,- (inkl. Materialkosten)
Mitzunehmen: Kochschürze, Korb/Tragtasche






-  Di., 05.05. (Anmeldung bis 28.04.)
-  16:00 Uhr
-  Fachschule, Vorau
-  Michaela Lang, BSc
-  Fachschule Vorau, 03337 2319

BT



A Mit Herz & Kochlöffel für Papa

Die Kinder bereiten köstlichen Kleinigkeiten zum Verschenken zu und gestalten kreative Geschenke für den Vatertag. Es entstehen persönliche Überraschungen, die von Herzen kommen – fertig zum Verschenken an Papa. **Kosten:** € 15,- (inkl. Verpflegung und fertige Kreationen)
Alter: ab 5 Jahren

-  Di., 02.06. (Anmeldung bis 26.04.)
-  15:00 – 18:00 Uhr  Fachschule, Vorau
-  FSDir. Dipl.Päd. Karoline Kolb mit den angehenden Kinderbetreuerinnen
-  Fachschule Vorau, 03337 2319





BT



A Naturseife selbst herstellen

Wir zeigen dir, wie's geht und was du dazu brauchst. Schutzbrille, Schutzkleidung (z.B. Kochschürze) und altes Handtuch oder Decke bitte unbedingt mitbringen!

Kosten: € 49,- (inkl. Material)




-  Sa., 27.06.  09:00 – 12:00 Uhr
-  HuPfeZi Hof, Puchegg 56, Vorau
-  Barbara Höfler, 0699 81 708 238; Bibiana Höfler, 0664 39 82 816; www.hupfezihof.at



A Einfache Hautcremen selbst herstellen

Es ist einfacher, als du dir denkst, deine eigene Hautcreme herzustellen. Wir zeigen dir wie's geht. So kannst du selbst bestimmen, womit du deine Haut pflegst.

Kosten: € 49,- (inkl. Material)





-  Sa., 18.04.  09:00 – 12:00 Uhr
-  HuPfeZi Hof, Puchegg 56, Vorau
-  Barbara Höfler, 0699 81 708 238; Bibiana Höfler, 0664 39 82 816; www.hupfezihof.at



A Kreatives Gestalten mit Ton

Mit Ton kann man fast alles machen. Unter Anleitung gestaltest du mit der Aufbautechnik deine ganz persönliche Wunschkeramik. Gruppen ab 3 Personen nach telefonischer Terminvereinbarung.

Kosten: € 49,- (inkl. Material)





-  **T1:** 06.03. oder 31.07.; **T2:** 15.05.
-  **T1:** 14:30 – 17:30 Uhr; **T2:** 09:00 – 12:00 Uhr
-  HuPfeZi Hof, Puchegg 56, Vorau
-  Barbara Höfler, 0699 81 708 238; www.hupfezihof.at



A Waldbaden – Shinrin Yoku

„Jetzt fühle ich mich wieder wie ich selbst.“ Nach 2 Stunden Zeit mit dir selbst, mitten in der Natur, findest du - unterstützt durch mentale Techniken - zu dir zurück. Ganz nebenbei werden deine „Killerzellen“ gesteigert.




Kosten: € 30,-

-  20.05., 24.06., 22.07. und 19.08
-  17:30 Uhr
-  HuPfeZi Hof, Puchegg 56, Vorau
-  Barbara Höfler, 0699 81 708 238; Bibiana Höfler, 0664 39 82 816; www.hupfezihof.at

A Blütenbindung – Frühlings- & Osterkranz

Wähle aus meinem 100 % ungebleichten, pestizidfreien Trockenblumenbuffet deine Lieblingsblumen und binde daraus mit Palmkätzchen und Kräutern deinen ganz persönlichen Frühlings-/Osterkranz.

Kosten: € 79,- / Person





-  Sa., 07.03.
-  ab 14:00 Uhr
-  Patrizihof, Schachen 102, 8250 Voralpe
-  Patrizia Kager
06641489249, info@patrizihof.at,
www.patrizihof.at



A Blütenbindung – Sommerlicher Saisonkranz

Dein besonderer Moment auf meinem Blumenacker: Sammle saisonale Blüten und Zutaten und gestalte daraus deinen individuellen Jahreszeitenkranz – natürlich, kreativ und entschlernigend.

Kosten: € 79,- / Person





-  Sa., 25.07.
-  ab 14:00 Uhr
-  Patrizihof, Schachen 102, 8250 Voralpe
-  Patrizia Kager
06641489249, info@patrizihof.at,
www.patrizihof.at



A Meine kleine Blumenoase – Bauernblumenstrauß binden

Erlebe das bunte Sommerkino am Blumenacker, ernte deine Lieblingsblumen und binde daraus mit Anleitung einen Bauernblumenstrauß.

Kosten: € 79,- / Person

-  Sa., 22.08.
-  ab 14:00 Uhr
-  Patrizihof, Schachen 102, 8250 Voralpe
-  Patrizia Kager
06641489249, info@patrizihof.at,
www.patrizihof.at





K Klassische Massage – Grundkurs

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

Kosten: € 1.200,- (inkl. Skriptum)



Abschluss: Prüfung mit Diplom

-  18. – 19.04.; 25. – 26.04; 08. – 10.05.
-  Räumlichkeiten des Stift Voralpe
-  Christian Wallisch
0660 81 08 710
www.christian-wallisch.at





W Workshops mit Astrid Mauerbauer

Die Kraft der Frühlingskräuter

 Sa., 21.03.  14:00 Uhr

Heilkräuter für die Lunge

 Sa., 11.04.  14:00 Uhr



Grundlagen der Kräuterverarbeitung

 Sa., 09.05.  14:00 Uhr

Essbare Wildkräuter – Kräuter in der Küche

 Sa., 16.05.  14:00 Uhr

Heilkräuter bei Schmerzen



 Sa., 20.06.  14:00 Uhr

 Anmeldung: jeweils eine Woche vorher unter 0664 13 03 115





S Selbsthilfe Gruppe Voralpe – Aktive Diabetiker

Daniela Resch: „Firma Dexcom – Sensor“

 Fr., 10.04.  19:00 Uhr


„Selbsthilfe Niere“

 Fr., 14.08.  19:00 Uhr

Bernhard Luef: „Omnipod Touchpumpe – Leben mit schlauchloser Pumpe“

 Fr., 12.06.  19:00 Uhr

 Gasthof Kutscherwirt

 Robert Riegler, 0664 38 79 120



BEWEGUNG & SPORT



NEU Gemeinsam unterwegs – Gemeinsam wandern

Eine gut bewältigbare Runde für die gesamte Familie im Ortsteil Schachen mit dem Team des Zeit-Hilfs-Netz Vorau (Wanderführer: Anton Arbesleitner). Möglichkeit eines gemütlichen Ausklangs bei einem gemeinsamen Mittagessen.

Start/Ziel: URKRAFT Arena

Strecke: ca. 10 km, **Dauer:** ca. 2,5 Std.

Sa., 11.04. 09:00 Uhr

URKRAFT Arena

Marktgemeinde Vorau
Referat Gesundheit & Soziales
03337 2228 312



JACKPOT – Bewegungsprogramm

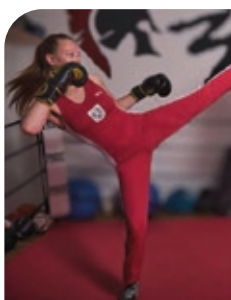
Dieses von den Sozialversicherungsträgern geförderte standardisierte Bewegungsprogramm mit Schwerpunkt Ausdauer und Kraft soll zur Steigerung der Gesundheit beitragen. Einfach ausprobieren und ein Semester kostenlos nutzen.

Alter: ab 45 Jahre

Montags 08:30 – 10:00 Uhr
Dienstags 09:30 – 11:00 Uhr

Turnsaal der MS Vorau

Patriz Pichlhöfer, 0664 88 747 201



Savate-Boxen

Entdecke die faszinierende Welt des Savate-Boxens! Diese einzigartige Sportart stärkt Körper und Geist, fördert Selbstvertrauen und Disziplin für Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Gemeinsam erleben wir Freude an Bewegung, Teamgeist und persönliche Entwicklung. Werde Teil unserer inspirierenden Gemeinschaft!

Dienstags

17:00 – 18:00 Uhr

Bewegungsraum der Musikschule

Michael Kerschbaumer, 0664 433 31 20



Hatha Yoga

„Dehnen macht dich flexibel, Kräftigen macht dich stark, und Entspannen bringt dich ins Gleichgewicht.“ Yoga ist eine unschlagbare Kombination aus all dem und kann ganzheitlich positive Auswirkungen auf deine Gesundheit haben.

Termine auch einzeln buchbar sowie individuell abgestimmte Einzelpraxis auf Anfrage möglich.

Kurse auf Anfrage

Urkraftpraxis

Nicole Friesenbichler, 0664 917 32 52
Instagram: aufdermatte_yoga_bodywork



Pilates

Pilates ist ein Ganzkörpertraining, das Atmung und Bewegung in Einklang bringt. Mit präzisen, kontrollierten, gleichmäßigen Bewegungen sowie einer bewussten Atmung werden tieferliegende Muskeln der Körpermitte und Beckenboden gekräftigt. Kostenloses Schnuppern und Einstieg jederzeit möglich!

Donnerstags 17:30 – 18:30 Uhr
Donnerstags 19:00 – 20:00 Uhr

Schachen 193, 8250 Vorau

Michaela Ebner, 0664 24 43 769

Yoga – Sanft

Schonender und langsamer Einstieg in Yoga. Durchwegs leichte Übungen führen zu der Yoga-Standard-Übungsreihe. Kostenloses Schnuppern und Einstieg jederzeit möglich!

- 📅 Donnerstags
- 🕒 17:30 – 19:00 Uhr
- 📍 Bewegungsraum der VS Vorau
- 👤 Andrea Weghofer, 0660 46 15 872



Yoga – Mittelstufe

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 und Einstieg jederzeit möglich!

- 📅 Mittwochs
- 🕒 18:30 – 20:00 Uhr
- 📍 Bewegungsraum der VS Vorau
- 👤 Andrea Weghofer, 0660 46 15 872



Yoga – Fit in den Tag

Gut gelaunt und energiegeladen in den Tag. Sanfte Übungen am Morgen, bereiten den Körper für den Tag vor. Sie verleihen ihm Kraft und Ausdauer.

- 📅 Dienstags
- 🕒 09:30 – 11:00 Uhr
- 📍 Gymnastikraum der MS Vorau
- 👤 Andrea Weghofer, 0660 46 15 872



Hormonyoga für Frauen

Kopfschmerzen, Schlafstörungen, emotionale Schwankungen, Gelenkschmerzen oder Antriebslosigkeit können mit einem schwankenden Hormonhaushalt zu tun haben. Hormonyoga wirkt dabei balancierend und anregend.

+ Übungsplan und Videos für zu Hause

- 📅 ab Februar
- 📍 Online / Urkraftpraxis
- 👤 Gabriela Glettler
0664 53 26 528, www.gabrielaglettler.at



Face Yoga

Gezieltes Muskeltraining für Gesicht, Hals und Nacken hilft bei Verspannungen, schlaffer Muskulatur, Asymmetrien, Falten. Es regt die Durchblutung und die Collagenbildung an und verbessert das Hautbild.

- 📅 ab Februar
- 📍 Online / Urkraftpraxis
- 👤 Gabriela Glettler
0664 53 26 528, www.gabrielaglettler.at



Damenturnen

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





- 📅 Dienstags
- 🕒 18:00 – 19:00 Uhr
- 📍 Gymnastikraum der MS Vorau
- 👤 Christine Bocek, 0681 20 35 52 92





Ganzkörper-Workout für Frauen





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.

-  Mittwochs
-  18:45 – 20:00 Uhr
-  Bewegungsraum der Musikschule
-  Monika Krenn, 0650 56 04 815



Körpertraining mit Focus Wirbelsäule und Beckenboden





Mit schwungvoller Musik geht es nach einem kurzem Warmup mit speziellen Übungen weiter zur Mobilisierung, Kräftigung und Dehnung des Körpers und zusätzlicher Stärkung des Beckenbodens.

-  Freitags
-  17:40 – 18:30 Uhr
-  Gymnastikraum der MS Voralpe
-  Gabriele Buchegger, 0664 55 37 527



Allgemeines 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.

-  Dienstags
-  19:00 – 20:30 Uhr
-  Bewegungsraum der Musikschule
-  Verein Sicher und Fit Voralpe
Otmar Kernbauer, 0664 51 72 115



Best Age – Ganzkörpertraining für Junggebliebene




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.

-  Termine auf Anfrage
-  Bekanntgabe bei der Anmeldung
-  Zita Rath, 0664 53 35 467



bodyArt – fit ohne Geräte

Das ganzheitliche und funktionelle Bewusstseins- und Körpertraining kombiniert in besonderer Weise das Training von Kraft, Flexibilität, Herz-Kreislauf und Atmung.







-  Termine auf Anfrage
-  Bekanntgabe bei der Anmeldung
-  Zita Rath, 0664 53 35 467



Volkstanzen... gut für Körper, Geist und Gemüt

Das Voralpe Sing- und Tanzkranz tanzt aus Freude und will traditionelles Volkstanzen generationenübergreifend pflegen und weitergeben (Steirische u. Alpenländische Volkstänze).

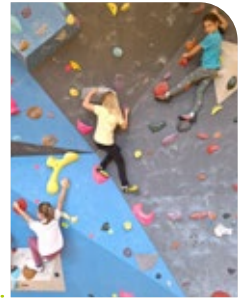
- Partner:innenunabhängig
- Einstieg jederzeit möglich
- in den Schulferien kein Tanzen

-  jeden 2. Samstag  18:30 – 20:00 Uhr
-  jeden 4. Sonntag  15:00 – 17:00 Uhr
-  Musikschule Voralpe im Erdgeschoß
-  Richard Romirer, 0664 51 75 333
Robert Sedlmaier, 0664 34 60 981

Kinderbouldern Vorschul-/Volksschulkinder

- Bei Haltungsschwächen/-schäden, motorischen Defiziten, ADHS
- Bouldern = Ganzkörpertraining
- Technikübungen, Spiele
- Ständig neue Herausforderungen durch verschiedene Routen
- Grenzen überwinden, gegenseitiger Ansporn

- 📅 Kursstart jeweils im Jänner und September – 8 Einheiten zu je 1 h 25 min
- 📍 Boulderwelt Vorau
- 👤 Mag. Dr. Gerhild Weichberger, Sportwissenschaftlerin und Trainingstherapeutin, gerhild.weichberger@gmx.at



Trainingstherapie: Therapeutisches Klettern Einzel

- Gezieltes Muskuläres Aufbau- und Stabilisationstraining an der Therapeutischen Kletterwand, Klettern an der Boulderwand
- Bei Schäden an der Wirbelsäule, Skoliose, Probleme/Abnützungen an Schulter, Hüfte, Knie
- Muskelaufbau, Training Muskelketten, Koordination, Haltungsschulung

- 📅 nach Vereinbarung
 - 📍 Boulderwelt Vorau
 - 👤 Mag. Dr. Gerhild Weichberger, Sportwissenschaftlerin und Trainingstherapeutin, gerhild.weichberger@gmx.at
- Nur mit Verordnung vom Haus-/Facharzt!**



Kreatives Bewegen mit Ballett

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

Alter: 4 – 6 Jahre

- 📅 Freitags
- 🕒 15:30 – 16:20 Uhr
- 📍 Gymnastikraum der MS Vorau
- 👤 Gabriele Buchegger, 0664 55 37 527



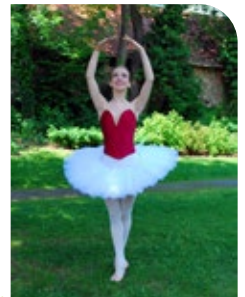
Ballett

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.

Alter: 6 – 8 Jahre

- 📅 Freitags
- 🕒 16:30 – 17:20 Uhr
- 📍 Gymnastikraum der MS Vorau
- 👤 Gabriele Buchegger, 0664 55 37 527



Ballett & Showdance

Die Einheit startet mit dem Balletttraining (Waganowa-Methode) und danach folgt das Einstudieren verschiedener Show- und Musicals tänze. Abgerundet wird das Programm mit Stretching-Übungen.

Alter: ab 10 Jahren

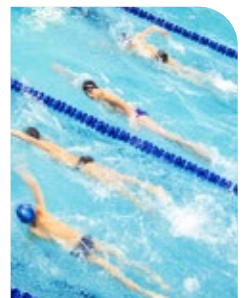
- 📅 Freitags
- 🕒 Uhrzeit nach Vereinbarung
- 📍 Gymnastikraum der MS Vorau
- 👤 Gabriele Buchegger, 0664 55 37 527



Schwimmunterricht

Kinder ab 5 J.: Anfängerschwimmen, Techniktraining, Kraul, Rückenschwimmen, Rückenkraul / **Erwachsene (Privatstunden):** Anfängerschwimmen, Techniktraining, Kraul, Rückenschwimmen, Rückenkraul – Anpassen der Schwimmtechnik bei orthopäd. Problemen, Erlernen alternative Technik / **Schwimmunterricht Volksschulen**

- 📅 nach Vereinbarung
- 📍 Jogllandoase Wenigzell
- 👤 Mag. Dr. Gerhild Weichberger, Sportwissenschaftlerin und Trainingstherapeutin, gerhild.weichberger@gmx.at





NEU Trainingstherapie: Unterwassergymnastik Einzel

- Gelenkschonendes Training im Wasser: Kraft, Ausdauer, Koordination
- Ausnutzen von Auftrieb und Wasserwiderstand
- Einsatz versch. Geräte: Schwimmbrett, Paddles, Fußmanschetten, Poolnoodle, Auftriebsgürtel, ...
- Bei orthopäd. Problemen: Wirbelsäule, Schulter, Hüfte, Knie, Sprunggelenk

- 📅 nach Vereinbarung
- 📍 Jogllandoase Wenigzell
- 👤 Mag. Dr. Gerhild Weichberger, Sportwissenschaftlerin und Trainingstherapeutin, gerhild.weichberger@gmx.at

Nur mit Verordnung vom Haus-/Facharzt!



Taekwondo

Taekwondo fördert durch das Training von Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit das körperliche Wohlbefinden. Die zur Ausübung von Taekwondo erforderliche Konzentration und Disziplin erlaubt es den Alltag auszublenden und stellt auch eine Lebensschule im geistigen Sinne dar.

- 📅 Mittwochs & freitags
- 🕒 18:30 – 20:00 Uhr
- 📍 Turnsaal der MS Voralpe
- 👤 Kwonbaek Voralpe
Bernd Kraussler, 0676 39 60 153



Mountainbiken

Gefahren wird auf ausgewiesenen Strecken im Kessel Voralpe. Ob schon ein/e erfahrene/r Mountainbiker/in oder doch eher Anfänger/in, jeder ist herzlich willkommen. E-Biker/innen sind ebenfalls herzlich willkommen!

- 📅 Sonntags
- 🕒 07:30 – 12:00 Uhr
- 📍 Griesplatz Voralpe
- 👤 Peter Kerschbaumer, 0664 85 98 638



Reiten – Skill Horse Club

- Bewegung und Spaß: Gemeinsame Freizeitgestaltung mit Pferden. Für Anfänger und Fortgeschrittene.
- Spring-Dressur-Geschicklichkeitsreitparcour und berittenes Bogenschießen
- Kleine Reithalle vorhanden

- 📅 Termine nach Vereinbarung
- 📍 Skill Horse Club
Reinberg 16, 8250 Voralpe
- 👤 Viktor Nunner, 0664 73 339 750



Fußball für Anfänger

Im Vordergrund steht der Spaß am Spiel und der Bewegung. Die Kinder erwarten fußballspezifisches Training, vielseitige Bewegungsaufgaben und alle möglichen Spiele.

Alter: ab 4 Jahre

- 📅 Termine nach Vereinbarung
- 📍 URKRAFT Arena oder MS Voralpe
- 👤 TuS Voralpe
Wolfgang Haspl, 0699 114 796 27



Badminton

Rückschlagspiel für Anfänger und Fortgeschrittene

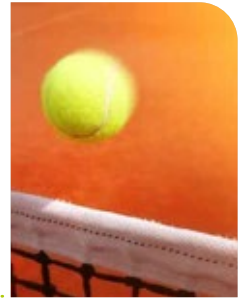
Einstieg jederzeit möglich!

- 📅 Freitags
- 🕒 19:00 – 21:00 Uhr
- 📍 Mehrzwecksaal der MS Voralpe
- 👤 Christine Bocek, 0681 20 35 52 92

Tennis

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

- 📅 nach telefonischer Vereinbarung
- 📍 Tennisanlage des TC Voralpe
- 📞 Lukas Krausler, 0664 39 03 180



Eisstock- & Asphalttschießen

Alle Interessierten sind herzlich eingeladen.

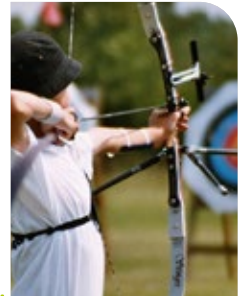
- 📍 ESV Stocksporthalle Vornholz
- 📞 Elfriede Glatz, 03336 2260
- 📍 Vereinshütte Eisblume Vornholz
- 📞 Anton Storer, 0664 86 69 219
- 📍 ESV Voralpe, Stocksporthalle Riegersberg
- 📞 Markus Milchrahm, 0650 511 27 10
- 📍 ESV Schachen (Bauhof)
- 📞 Gerhard Kerschbaumer, 0664 46 06 522
- 📍 ESV Puchegg (Bauhof)
- 📞 Adolf Kager, 0676 74 84 760



Bogenschießen – Schnuppern

Bogenschießen auf 3 Dimensionale Zielscheiben.

- 📅 Termine nach Vereinbarung
- 📍 Clubhaus Schachen
- 📞 Bogenschützenverein Voralpe
0664 46 17 740



Schach

Der Schachclub Voralpe, welcher bereits seit 40 Jahren in Voralpe besteht, lädt zum Gehirnjogging der Extraklasse ein! Lernen Sie Schach spielen oder verbessern Sie Ihr Können. Für Anfänger & Fortgeschrittene

- 📅 auf Anfrage
- 📍 GH Weghofer, Voralpe
- 📞 Hannes Haberler, 0664 41 28 028



Wanderungen in der Gesunden Region Voralpe

📅 Do., 16. April – 14:00 Uhr

Treffpunkt: Kutscherwirt
Frühlingssparziergang rund um Voralpe
Jause beim Hotel Kutscherwirt

📅 Do., 21. Mai – 14:00 Uhr

Treffpunkt: Griesplatz
Kreuzfriedhof – Anna Kapelle – Rudi's Mühle –
Brennerwirt (Jause) – 3 Mühlenweg – Griesplatz

📅 Do., 18. Juni – 14:00 Uhr

Treffpunkt: Griesplatz
über die Kring zum Tatzgern –
Steingraben – Reiterer Toni –
Hofmühle – Kirchenwirt Weghofer

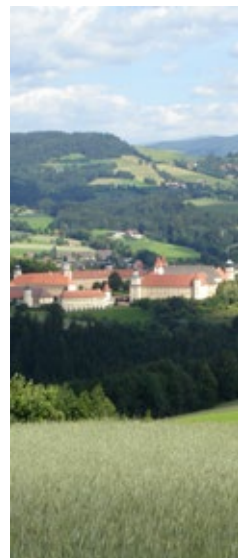
📅 Do., 16. Juli – 14:00 Uhr

Treffpunkt: Griesplatz
Stift – Sägewerk Konrad – Straßbauerwirt –
Gabi's Imbiss (Jause) – URKRAFT Arena –
Griesplatz

📅 Do., 20. August – 14:00 Uhr

Treffpunkt: Griesplatz
Bauernhof Theissl – Toninweg –
Forster Höhe – Fuchs in Gstanach –
Dörfel – Gasthof Schützenhöfer

- 📞 Julia Steinhöfer
0664 41 11 225



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

- 📅 18.03., 22.04., 20.05., 17.06. & 15.07.
- 🕒 08:30 – 10:00 Uhr
- 📍 Sozialzentrum Vorau, Hauptstraße 412
- 📞 EBZ Hartberg – Fürstenfeld
Marion Wanasky, 0676 866 40 356
Anmeldung über QR-Code auf S. 27



Schwerpunkthemen / Mütter- und Elternberatung

18.03.: Essen ab dem 1. Lebensjahr; Andrea Fassel
22.04.: Tragehilfen; Katja Schidinger
20.05.: Meine, deine, unsere Zeit;
Christine Scharzenberger
17.06.: Umgang mit modernen Medien im Säuglings- und Kleinkindalter; Mag.^a Tanja Jäkel
15.07.: Robben, krabbeln, sitzen; Isabella Berghofer

- 🕒 ab 10:00 Uhr
- 📍 Sozialzentrum Vorau, Hauptstraße 412
- 📞 EBZ Hartberg – Fürstenfeld
Marion Wanasky, 0676 866 40 356
Anmeldung über QR-Code auf S. 27



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.

- 📅 Mo. – Fr. 🕒 08:00 – 14:00 Uhr
- 📍 mobil.betreut
Ferdinand-Leihs-Str. 5, 8230 Hartberg
- 📞 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.

- 📅 04.03. & 11.03., 08.04. & 15.04.,
03.06. & 10.06., 01.07. & 08.07.
- 🕒 19:00 – 21:00 Uhr
- 👤 Carola Schwengerer, Angelika Hellinger
- 📞 EBZ Hartberg – Fürstenfeld, 0676 866 40 356
Anmeldung über QR-Code auf S. 27



Ermütigungstraining für Eltern von Kindern von 3–6 Jahren

Wenn Kinder stören, permanente Aufmerksamkeit wollen, dann haben wir es nicht mit „schlechten“ Kindern zu tun, sondern mit Kindern, die sich nicht zugehörig fühlen. Ein Zugehörigkeitsgefühl kann man nicht mit Drohungen, Strafe, Kontrolle oder Belohnung erzeugen – wohl aber mit Ermütigung.

- 📅 05.03., 12.03. & 26.03.
- 🕒 18:30 – 20:30 Uhr
- 👤 Mag. Silke Grangl, Psychologin
- 📞 EBZ Hartberg – Fürstenfeld, 0676 866 40 356
Anmeldung über QR-Code auf S. 27

Vortrag: Wüten, toben, traurig sein

Gefühle spielen eine bedeutende Rolle in der kindlichen Entwicklung. Wir können Kinder nicht vor Angst, Enttäuschungen, Trauer und Wut schützen, doch können wir sie befähigen mit diesen Gefühlen umzugehen, diese angemessen zu verarbeiten und sie zu bewältigen.

- 📅 16.04.
- 🕒 ab 19:00 Uhr
- 📍 Online
- 📍 EBZ Hartberg – Fürstenfeld, 0676 866 40 356
Anmeldung über QR-Code auf S. 27



Workshop: Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit

Die Schwangerschaft ist eine aufregende Zeit im Leben einer jungen Familie. Für eine optimale Entwicklung Ihres ungeborenen Babys und eine Steigerung des eigenen Wohlbefindens ist eine ausgewogene und gesunde Ernährung eine wichtige Basis. Anmeldung unter 05 076615 1131 oder revan-office@oegk.at

- 📅 02.03. (Anmeldung bis 23.02.)
18.05. (Anmeldung bis 11.05.)
- 🕒 16:00 – 18:30 Uhr
- 👤 Andrea Fassel, Diätologin
- 📍 EBZ Hartberg – Fürstenfeld, 0676 866 40 356
Anmeldung über QR-Code auf S. 27



Workshop: Gemüsetiger

Sollen aus unseren Kleinsten keine Nachkatzen, sondern richtige Gemüsetiger werden, muss man sie schon früh für unser vielfältiges Nahrungsangebot begeistern. Wie das am besten funktioniert und wovon ihr Kind am meisten braucht, hören Sie in diesem Workshop. Anmeldung unter 05 076615 1131 oder revan-office@oegk.a

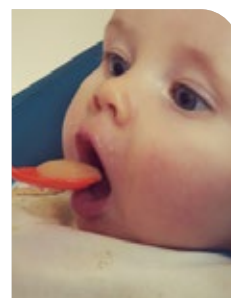
- 📅 09.03. (Anmeldung bis 02.03.)
16.06. (Anmeldung bis 09.06.)
- 🕒 15:00 – 17:30 Uhr
- 👤 Andrea Fassel, Diätologin
- 📍 EBZ Hartberg – Fürstenfeld, 0676 866 40 356
Anmeldung über QR-Code auf S. 27



Workshop: Babys erstes Löffelchen – Ernährung im 1. Lebensjahr

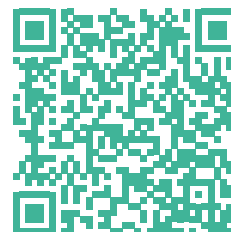
Um den 6. Lebensmonat reichen Muttermilch und Säuglingsnahrung alleine nicht mehr aus, damit ein Kind gut gedeihen kann. Doch wie geht es jetzt am besten weiter? Diese und viele weitere Fragen rund um die bunte Babykost werden hier praxisnah beantwortet. Anmeldung unter 05 076615 1131 oder revan-office@oegk.a

- 📅 01.06. (Anmeldung bis 26.05.)
- 🕒 15:00 – 17:30 Uhr
- 👤 Andrea Fassel, Diätologin
- 📍 EBZ Hartberg – Fürstenfeld, 0676 866 40 356
Anmeldung über QR-Code auf S. 27



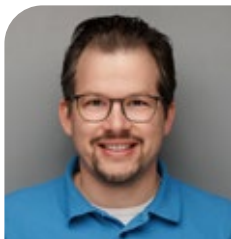
Hinweis für Workshops des EBZ Hartberg-Fürstenfeld

Anmeldungen zu den Workshops sind über diesen **QR-Code** möglich >



HAUSMITTEL

G'SUND IM JOGLAND



Augustinus Apotheke

Mag. pharm. Sallegger KG

8250 Vornau 425, Telefon 03337 / 4150

www.apotheke-vornau.at

HAUSMITTEL FÜR ERWACHSENE

Herz-Kreislauf – Niedriger Blutdruck

Ein sehr bewährtes Mittel um den müden Kreislauf in Schwung zu bringen, sind kalte Arm- oder Fußbäder. Das kalte Armbad ist eine herrliche Erfrischung an heißen Tagen, hilft aber auch, wenn man sich matt oder erschöpft fühlt.

ARM- UND FUSSBAD

Hände und Unterarme für 1–3 Minuten unter fließendes kaltes Wasser halten. Anschließend das Wasser abstreifen und für Wärme sorgen (z.B. durch Bewegung).

Noch besser hilft das kalte Fußbad: die Füße und mindestens den halben Unterschenkel in einer Fußbadewanne oder einem Kübel mit kaltem Wasser 1–3 Minuten ständig hin und her bewegen. Anschließend das Wasser abstreifen und für Wärme sorgen (z.B. durch Bewegung).

Auch ein kreislaufanregender Tee kann selbst hergestellt werden, ein Rosmarinbad kann ebenso helfen.

KREISLAUF-TEE

Zutaten: 20g Rosmarin, 20g Melisse, 10g Hagebutte und 10g Hibiskus

Zubereitung: 1 gehäufte TL mit kochendem Wasser übergießen, 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen.

Anwendung: 2–3 x täglich 1 Tasse trinken

ROSMARIN-BAD

50g Rosmarin mit 1 Liter kochendem Wasser übergießen, 30 Minuten zugedeckt ziehen lassen.

Danach einem Vollbad zugeben und maximal 15 Minuten baden.

Traditionell wird die Mistel sowohl bei niedrigem als auch bei erhöhtem Blutdruck getrunken:

MISTEL-TEE

Zubereitung: 2 gehäufte TL getrocknetes Mistelkraut (aus der Apotheke) mit 1 Tasse kaltem Wasser übergießen und 10–12 Stunden stehen lassen.

Anwendung: täglich 2 Tassen trinken.

Wechselbeschwerden – Depression

Jede zehnte Frau verspürt im Rahmen der hormonellen Umstellungen Stimmungsschwankungen bis hin zur Schwermut. Der entstehende Östrogenmangel kann auch zu einem Mangel am Neurotransmitter Serotonin führen, welcher auch als „Glückshormon“ bezeichnet wird.

Ein rechtzeitiges Gegensteuern sollte durch eine gesunde Lebensweise und eine ausgewogene Ernährung frühzeitig erfolgen. Lebensmittel mit einem hohen Anteil an Omega-3-Fettsäuren und B-Vitaminen sind hierbei wichtig. Bewegung an der frischen Luft, das Pflegen sozialer Kontakte und der Austausch mit anderen Betroffenen sind weitere wichtige Maßnahmen.

Folgende Gute-Laune-Teemischung kann zur Unterstützung getrunken werden:

GUTE-LAUNE-TEEMISCHUNG

Zutaten: 20g Johanniskraut, 20g Melissenblätter, 5g Baldrianwurzel, 5g Hopfen, 20g Passionsblume, 20g Hibiskusblüten

Zubereitung: 2 TL der Mischung mit 250 ml kochendem Wasser aufgießen und 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen.

Anwendung: Diese Mischung wird kurmäßig 6 Wochen getrunken

Erkältungen – Halsschmerzen

Halsschmerzen werden meist von Erkältungsviren ausgelöst. Im Winter sind unsere Schleimhäute häufig trockener (durch die Heizungsluft bzw. geringere Luftfeuchtigkeit im Freien), was zu einer erleichterten Ansiedelung und in der Folge zur Rötung und Entzündung der Schleimhaut und des Kehlkopfes führt. Auch ein Anschwellen der Mandeln ist möglich.

GURGELN MIT SALBEITEE *(Anwendbar sobald das Kind gurgeln kann.)*

Zubereitung: 2 EL Salbeiblätter mit ¼ L heißem Wasser aufgießen und zugedeckt 10 Minuten ziehen lassen. Mit dem warmen Tee 3–4 mal täglich für etwa 30 Sekunden gurgeln. Eine Kombination mit Kamillenblüten kann die Wirkung noch verstärken.

HALSTEE *(für Kinder ab 3 Jahren)*

Zutaten: 25g Eibischwurzel, 25g Eibischblätter

Zubereitung: 2 TL mit 250 mL kalt ansetzen, ca. 2 Stunden zugedeckt stehen lassen, abseihen und auf angenehme Trinktemperatur erwärmen. Bei Bedarf mit etwas Honig versetzen. Mehrmals täglich schluckweise gurgeln und trinken.

HALSWICKEL

Zubereitung: 3–5 Kartoffeln weich kochen, zerdrücken, in ein dünnes Tuch einschlagen, um den Hals wickeln und mit einem Wolltuch abdecken. Wenn der Wickel nicht mehr warm ist, erneuern.

Für den Halswickel kann auch Topfen mit einigen Tropfen Zitrone vermischt werden.

WANN ZUM ARZT?

Sie sollten einen Arzt aufsuchen, wenn

- > starke Halsschmerzen mit Fieber oder starke Schluckbeschwerden auftreten
- > die Beschwerden trotz Maßnahmen nicht besser werden
- > das Kind Atembeschwerden bekommt
- > die Halslymphknoten spürbar angeschwollen sind
- > das Kind sehr heiser ist
- > zusätzlich Bauchschmerzen oder Übelkeit auftreten
- > die Mandeln gerötet und/oder angeschwollen sind



MARKTGEMEINDE



KRAFT
SPENDE
DÖRFER
Joglland
Leben und Wohnen



IMPRESSUM

Medieninhaber und Herausgeber: Marktgemeinde Voralu, 8250 Voralu, Rathausplatz 43 (gleichzeitig Verlagsort)

Für den Inhalt verantwortlich: Bgm. Andreas Geier / Redaktion: Patriz Pichlhöfer, 8250 Voralu, Rathaus

Bilder, wenn nicht namentlich genannt: privat zVg, Pixabay, AdobeStock / Titelbild: AdobeStock / Layout: Spitzer Grafik, 8250 Voralu, Impulszentrum 1