



GESUNDE
KLEINREGION
DONAU-YBBSFELD



FIT&fresh am Ausee

Wie trainieren wir? Es wird immer im Freien und vorrangig mit dem eigenen Körpergewicht trainiert in Form eines Zirkeltrainings. Jede/r kann und darf mitmachen. Keine Angst vor Liegestütz, Sit-ups & Co – ich zeige dir alle Variationen und du suchst dir aus, welche für dich am besten passt. **Einfach fitter werden unter freiem Himmel.**

Ort: Outdoor an den Blindenmarkter AUSEEN oder bei Schlechtwetter in der Sportplatzhalle des SV Union Raika Blindenmarkt, Vereinsstraße 1

Wann: Montags 17:30 bis 18:30 Uhr im Zeitraum vom 12. September bis 14. November 2022

Preis: € 70 für 10 Einheiten, bereits gefördert durch die „Gesunde Kleinregion Donau-Ybbsfeld“

TeilnehmerInnen der Nachbargemeinden sind herzlich willkommen!
Maximale Teilnehmeranzahl 12 Personen, min. 7 Personen

Anmeldung bitte bei:

Kerstin Stopfer

Dipl. Fitness- & Gesundheitstrainerin
St. Georgen am Ybbsfelde, Wintal 11

☎ 0664 161 92 99

E-Mail: k.for@hotmail.com

Web: www.fit-fresh.at



GESUNDE
KLEINREGION
DONAU-YBBSFELD



Workshop Darmgesundheit

mit Ernährungswissenschaftlerin Mag. Elisabeth Pachucki

Der Darm ist Hauptsitz unserer Immunzellen und gilt als unser zweites Gehirn. Wie Darm, Gehirn, Gesundheit und Psyche zusammenhängen und welchen Einfluss die Ernährung hat, erfahren sie in diesem Vortrag. Außerdem wird erklärt, was eine gesunde Darmflora ausmacht und was man für die eigene Darmgesundheit tun kann. Gemeinsam werden auch darmfreundliche Snacks zubereitet.

Ort: Dorfhaus Viehdorf, Dorfplatz 1

Wann: Montag 26.9.2022, 19:00 – 21:00 Uhr

Preis: € 22 pro Person, bereits gefördert durch die „Gesunde Kleinregion Donau-Ybbsfeld“, inklusive Lebensmittel und Kursunterlagen

TeilnehmerInnen der Nachbargemeinden sind herzlich willkommen!
Mindest-Teilnehmerzahl 8 Personen

Anmeldung bitte bei:

Mag. Elisabeth Pachucki

☎ 0676 / 919 58 03

E-Mail: info@zutisch.org

Website: www.zutisch.org



GESUNDE
KLEINREGION
DONAU-YBBSFELD



Aerobic-Pilates-Mix

In dieser kombinierten Trainingsform kommt auch der Spaß an der Bewegung nicht zu kurz. Es werden zu gleichen Anteilen sowohl die Ausdauer als auch der Muskelaufbau samt der tieferliegenden Muskulaturen trainiert. Besonderes Augenmerk wird auch auf die richtige Entlastung der Wirbelsäule und des ganzen Bewegungsapparates gelegt.

Dauer: 50 Minuten pro Einheit

Ort: Blindenmarkt **Volksschul-Turnsaal**,
Lindenstraße 18

Wann: Montags ab 19.9.2022, 19:10 bis 20:00 Uhr

Preis: 10 Einheiten € 62, bereits gefördert durch die „Gesunde Kleinregion Donau-Ybbsfeld“

TeilnehmerInnen aus Nachbargemeinden sind herzlich willkommen!

Mitzubringen: Trainingsmatte, Handtuch, leichter Ball (etwas kleiner als ein Fußball)

Information und Anmeldung:

Gerlinde Redl

Dipl. Body-Vitaltrainerin

☎ 0676 / 517 95 35 bzw.

E-Mail: body.balance.redl@gmail.com



Wenn unser Gehirn alt wird-
alte Menschen verstehen lernen.



**Vortrag DGKP Karin Ebner
am Freitag 9. September 2022,
um 19 Uhr im Georgsaal in St. Georgen/Y.**

**Der Besuch des Vortrages ist kostenlos ,
wir freuen uns auf Ihren Besuch!**

Karin Ebner Leitung vom
Seniorentageszentrum St. Georgen/Y.
Wir sind gerne für Fragen für Sie da!
06602112253
seniorentageszentrum@gmx.at



„Lebendig alt werden in meiner Heimat“