SA
1.
OKT

Entspannung für bewegte Zeiten – Tagesworkshop mit P.A. Straubinger

10.00–18.00 Uhr im Schloss Rothschild

Nutzen Sie die Kraft von MEDITATION und ACHTSAMKEIT für mehr Lebenserfolg und inneren Frieden – P.A. Straubinger zeigt, dass die Kunst der Meditation die leichteste und effektivste Methode ist, um den „Affen im Kopf" zu bändigen und wieder „Herr im eigenen Haus" zu werden und so die Kontrolle über die eigenen Gedanken und Emotionen zu erlangen. Lernen Sie wie Sie sich bewusst für Ruhe und Entspannung entscheiden können - in jeder Situation.

Tickets: Rathaus Waidhofen a/d Ybbs oder oeticket.com

WAIDHOFEN a/d YBBS

Gesunde Gemeinde
Waidhofen a/d Ybbs
Oberer Stadtplatz 28
3340 Waidhofen a/d Ybbs

waidhofen.at/gesunde-gemeinde
gesundegemeinde@waidhofen.at
T +43 7442 511 107

GESUNDES WAIDHOFEN AN DER YBBS | Tut gut!

waidhofen.at

WAIDHOFEN a/d YBBS

GESUNDES WAIDHOFEN AN DER YBBS | Tut gut!

BLEIB FIT & GESUND

Gesundheitstage 5.–9. September

waidhofen.at

Liebe Waidhofner und Waidhofnerinnen!

Gesundheit und Wohlbefinden sind für uns alle wichtig. Viel zu oft jedoch rückt ein gesundheitsbewusster Lebensstil im Alltag in den Hintergrund. Häufig fehlt schlichtweg die Zeit oder die Energie, um Verhaltensweisen und Ernährungsgewohnheiten zu ändern.
Genau hier setzt die „Gesunde Gemeinde" Waidhofen mit ihren Aktivitäten an. Regelmäßige Vorträge, Workshops und Veranstaltungen machen gezielt auf das Thema Gesundheit aufmerksam. Ganz nach dem Motto „Bleib fit und gesund" ist für alle etwas dabei. Denn Gesundheit bedeutet Lebensqualität und deshalb ist es wichtig, das Gesundheitsbewusstsein bereits von klein an zu schärfen. Den Höhepunkt im Veranstaltungsjahr stellen zweifelsohne die Gesundheitstage dar. Hier gibt es umfangreiche Informationen, lehrreiche Vorträge und vielfältige Anregungen für eine gesunde Lebensweise. Alle, die sich informieren und aktiv mitmachen wollen, sind herzlich willkommen bei diesem bunten Programm rund um eine gesunde Lebensweise.
Ich wünsche Ihnen informative, anregende und aktive Stunden!

Ihr

Bürgermeister

VERANSTALTUNGEN

Das Team der Gesunden Gemeinde Waidhofen: Arbeitskreisleiterin Julia Winkler (Mitte) und ihre Stellvertreter Michael Niedl und Sylvia Tazreiter.

Liebe Waidhofner und Waidhofnerinnen!

Die „Gesunde Gemeinde" ist eine Aktion der niederösterreichischen Initiative „tut gut!". Sie stellt den Menschen in den Vordergrund und bietet Gesundheitsförderung in den unterschiedlichsten Bereichen an. Unser Ziel ist es, Sie dabei zu unterstützen, Ihr persönliches Wohlbefinden zu steigern.

Auch heuer bieten wir dazu im Rahmen der Gesundheitstage ein buntes Programm an und laden Sie recht herzlich ein: Schauen Sie vorbei und machen Sie mit!
Von 5. bis 9. September erwarten Sie spannende Vorträge und Aktivitäten rund um die Themen körperliche und geistige Gesundheit sowie Bewegung. Die Gesundheitstage richten sich an alle. An jüngere und ältere Menschen, an Personen, die sich ihre Gesundheit erhalten wollen und an Menschen, die Beschwerden haben oder sich um erkrankte Angehörige kümmern. Sie alle können mit Fachleuten diskutieren und sich untereinander austauschen.

Nutzen Sie unser Angebot und informieren Sie sich über die vielfältigen Möglichkeiten, die Ihnen die Stadt Waidhofen a/d Ybbs bietet!

Ihr Team der „Gesunden Gemeinde" Waidhofen a/d Ybbs

MO 5. SEP

19.00 Uhr
Filmvorstellung BROT – von Harald Friedl

Das Wunder, das wir täglich essen … Kein anderes Lebensmittel besitzt in unserer Kultur einen so zentralen Stellenwert wie Brot. Der Anschein des Natürlichen entspricht allerdings immer weniger der Realität: Brot ist längst von der Industrie vereinnahmt worden. Die Fragen drängen sich auf: Wird das Brot der Zukunft zum künstlichen Produkt? Wird das Backhandwerk überleben?

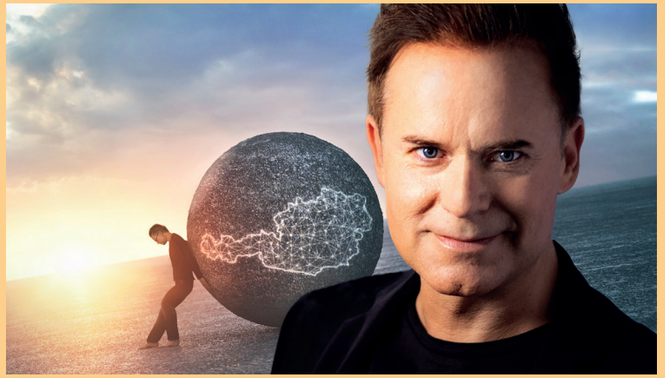
Ort: Filmbühne Waidhofen a/d Ybbs
Freier Eintritt!

DI 6. SEP

17.00 Uhr
Mountainbike-Fahrtechnikkurs

Unsere Coaches Bernhard Fluch und Florian Langwieser bringen dir individuell und strukturiert die Grundtechniken des Mountainbikens bei und vertiefen deine Fahrtechnik für mehr Spaß und Sicherheit auf den städtischen Trails. Das 3-stündige Angebot richtet sich an Einsteiger und Fortgeschrittene Bikerinnen und Biker.

Anmeldung unter gesundegemeinde@waidhofen.at
Teilnahmegebühr: € 10,– | *Begrenzte Teilnehmerzahl!*



MI 7. SEP

19.00 Uhr
Manuel Horeth – Mentale Stärke für Österreich!

Manuel Horeth präsentiert eine faszinierende Mischung aus Vortrag und Show mit beeindruckenden und unterhaltsamen Wow-Effekten. Er gibt praktische und wirkungsvolle Tipps für den Alltag, aber auch eine verblüffende und humorvolle Bühnenshow. Überzeugen Sie sich live im Kristallsaal wie schnell und einfach wir unsere mentale Stärke aktivieren können und welche unglaublichen Fähigkeiten in uns stecken.

Ort: Kristallsaal, Schlossweg 2
VVK: € 12,– Rathaus Waidhofen a/d Ybbs & oeticket.com
AK: € 15,–

DO 8. SEP

18.00 Uhr
Fermentierworkshop mit Fr. Stefan von Khoysan

Fermentierte Lebensmittel sind wortwörtlich in aller Munde. Sie sind gesund, probiotisch, sauer und umami. Aber was ist Fermentation denn nun überhaupt? Lernen Sie den Prozess in diesem 3-stündigen-Workshop kennen, fermentieren Sie selbst und nehmen im Anschluss das Ergebnis mit nach Hause.

Ort: Rathaus Waidhofen a/d Ybbs im Großen Sitzungssaal
Anmeldung unter gesundegemeinde@waidhofen.at
oder
T +43 7442 511-107
Teilnahmegebühr: € 25,– | *Begrenzte Teilnehmerzahl!*

FR 9. SEP

16.00 Uhr
Schlossturmlauf

Bezwingen Sie mit einer 3-köpfigen Mannschaft die 150 Stufen des Schlossturms.

Anmeldung erfolgt mit Teamnamen und Teilnehmern unter gesundegemeinde@waidhofen.at oder T +43 7442 511-107
Keine Teilnahmegebühr!