



PROGRAMM 2. Halbjahr 2023

YOGA

Yoga steigert die Vitalität und Energie. Es ist ein ganzheitlicher Übungsweg, der für jeden geeignet ist. Hierbei wird das eigene Körpergefühl verbessert und auch der Alterungsprozess verzögert. Angewandte Techniken: Hatha-Raja-Yoga, Hormon-Yoga, Meridianstretching, Tiefenentspannung

Mitzubringen: Matte, Decke, kleines Kissen und bequeme Kleidung

Übungsleiterin: Annemarie Grundner, Yoga-Übungslehrerin, DGKP mit Intensivausbildung

**von Do., 14. Sept. – Do, 12. Okt. 2023 & von Do, 09. Nov. – Do, 07. Dez. 2023,
10 Einheiten - Haus der Begegnung**

3 Gruppen: Do. 07:45 - 09:45 Uhr | 17:30 - 19:30 Uhr & 20:00 – 22:00 Uhr

Kosten: € 120,00 für 10 Einheiten

Anmeldung erforderlich: Grundner Annemarie Tel.: 0664/1336432 ab 04. Sept. 2023

ab 14.
SEPTEMBER

SENIORENTURNEN

Bewegen, Turnen, Üben – das braucht der Bewegungsapparat während des ganzen Lebens! Es gibt viele Möglichkeiten selbst zu handeln, um Beschwerden zu verhindern oder zu lindern!

Übungsleiterin: Hinterseer Barbara

ab Di., 03. Okt. 2023, 18:30 Uhr, Volksschulturnsaal, keine Anmeldung erforderlich

ab 03.
OKTOBER

GOLDENE GENERATION 60+

Im Herbst starten wir wieder unsere bunten Nachmittage. Die Treffen sind **jeweils am 1. Dienstag des Monats** im Haus der Begegnung ab 14:00 Uhr. Unser erstes Treffen ist am Dienstag, den 03. Okt. 2023. Es erwarten euch nette Treffen bei Kaffee und Kuchen, kleine Rahmenprogramme, sowie Hoagaschtn und Kaschtl.

Ein besonderes Zuckerl ist, wer keine Fahrgelegenheit hat – wird von uns zu Hause abgeholt. Anmeldung für die Abholung bei Helga Langedegger 0664/1144688 oder Bernadett Rodeck 0664/73151872.

Wir freuen uns auf nette Nachmittage - Bernadett, Helga und das kulinarische Team.

ab Di., 03. Okt. 2023, 14:00 Uhr, Haus der Begegnung EG



Goldene
Generation 60+
MARIA ALM

ab 03.
OKTOBER

PRÄVENTIVES KÖRPERTRAINING

Kursleiter: Armin Prommer,
dipl. Gesundheitstrainer, Rückeninstruktor, staatl. gepr. Sitrinstructor, Jogalehrer

ab Mi., 11. Okt. 2023, 18:30 Uhr, Volksschulturnsaal



TAG DER OFFENEN TÜR IM „TAGESHOSPIZ LEBENSRAUM PINZGAU“

Am Sa, 21. Okt. 2023 findet von 10.00 – 16.00 Uhr ein Tag der offenen Tür im „Tageshospiz Lebensraum Pinzgau“ in Leogang statt.



SEI SO GUAT!

Wir wollen eine Plattform ins Leben rufen, die zwischenmenschliche Begegnungen organisiert & koordiniert.

Unter dem Motto „sei so guat!“

- Zeit schenken
- Einander die Hand reichen
- Füreinander da sein
- Sich begegnen und austauschen
- Hilfestellungen

Wir organisieren je nach Bedarf entgeltlose Leistungen, wie kleine Spaziergänge, Friedhofsbesuche, Babysitten, Hilfe am Handy oder PC, Hundesitting bei Krankheit, und alles wobei sonst Unterstützung gebraucht wird.

Für neue Ideen sind wir offen und dankbar! Erzählt uns, wobei Ihr Euch Unterstützung wünscht! Jeder, der sich Zeit für seine Mitmenschen nehmen möchte, ohne eine Gegenleistung dafür zu erwarten, ist herzlich eingeladen uns zu kontaktieren und mitzuhelfen.

Wir freuen uns auf reges Interesse, gerne bei Heidi 0650/769 5000 oder Elisabeth 0664/352 8809 melden.

Das Halbjahresprogramm ist auch auf der Gemeindehomepage www.maria-alm.at und auf der Homepage www.gesundheitsalzburg.at abrufbar!



GESUNDE
GEMEINDE

