



GESUNDE **GEMEINDE** MARIA ALM

PROGRAMM 1. HALBJAHR 2025

FIT AB DER LEBENSMITTE

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 Dienstag, 7. Jänner 2025, 19:00 Uhr, Turnhalle Volksschule Maria Alm

keine Anmeldung erforderlich



GOLDENE GENERATION 60+

Die Treffen finden jeweils am **1. Dienstag des Monats ab 14:00 Uhr im Haus der Begegnung statt**. Es erwarten euch nette Treffen bei Kaffee und Kuchen, kleine Rahmenprogramme, sowie Hoagaschtn und Kaschtl'n.

Dienstag, 07.01.2025

gemütliches Beisammensein mit Musik

Dienstag, 04.02.2025

Kabarett

Dienstag, 04.03.2025

geselliger Faschingsnachmittag



Goldene Generation **60+**
MARIA ALM

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

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

ab Dienstag, 7. Jänner 2025, 14:00 Uhr, Haus der Begegnung EG

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 Donnerstag, 27.02. – Donnerstag, 08.05.2025 – 10 Einheiten

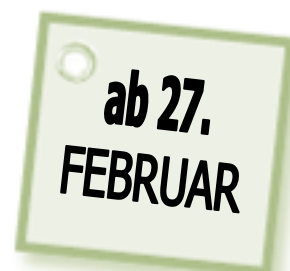
**3 Gruppen: Donnerstag 07:45 - 09:45 Uhr
 17:30 - 19:30 Uhr
 20:00 – 22:00 Uhr**

Haus der Begegnung

Achtung: am 6.3. und 13.3.2025 findet Yoga im Vereinsraum im alten Feuerwehrhaus statt!

Kosten: € 130,00 für 10 Einheiten

Anmeldung erforderlich: Grundner Annemarie Tel.: 0664/1336432



KLETTERN FÜR ANFÄNGER

Eingeladen sind alle Kletter - Anfänger und Einsteiger,
sowie Fortgeschrittene, die Ihr Wissen auffrischen wollen.

Fr., 24. Jänner 2025, 19:00 Uhr
Haus der Begegnung Maria Alm

- Einführung Sportklettern Top Rope/Vorstieg
- Benötigtes Material, Sicherungsgeräte, etc.
- Richtig Sichern, wichtigste Knoten



Sa., 25. Jänner 2025, 9:00 Uhr
Turnhalle Volksschule Maria Alm

- Warm Up
- Vertiefung und praktische Übungen an der Kletterwand

Beide Programmpunkte werden begleitet von Instruktoren, Übungsleitern und erfahrenen Kletterern.

Ausrüstung:

Angenehme Sportbekleidung

Klettergurt und Kletterschuhe + Sicherungsgerät (möglichst selbst mitbringen)

Wer keine Kletterausrüstung besitzt, bitte bei Anmeldung bekannt geben.

Teilnahme ab 14 Jahre.

Die Teilnahme ist kostenlos mit freiwilliger Spende.

Achtung: begrenzte Teilnehmeranzahl – Bitte um Anmeldung bis 17.01.2025.

Anmeldung und Infos:

Christoph Kapeller

ÖTK Maria Alm

Kapeller.christoph@gmx.at

Elisabeth Mitteregger

Gesunde Gemeinde Maria Alm

e.mitteregger61@gmail.com



TANZKURS - Fortsetzung

Im März findet wieder ein Tanzkurs statt – die Termine werden noch bekannt gegeben!

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