



gesunde
gemeinde 

Kirchbach



HERBSTPROGRAMM

Gymnastik für den Knochenaufbau Kursreihe für Damen und Herren

Mit sanften Kraftübungen im Stehen und Liegen fördern wir den Stoffwechsel unserer Knochen und damit ihren Aufbau. Gleichgewichtsübungen verbessern unsere Balance im Alltag und durch die wohltuende Durchblutung der Muskeln lösen sich Blockaden und Schmerzen.

jeden Mittwoch, beginnend ab 15. September 2021

Wann: von **16.00 – 17.00 Uhr**
Wo: **Turnsaal der Marktgemeinde Kirchbach**
Mit: **Andrea Graßlober**, Physiotherapeutin, **Tel.: 0676/ 710 44 26**

TANZEN AB DER LEBENSMITTE

Tanzen bewegt Körper und Geist, erfrischt die Seele und macht Spaß! Probieren Sie es aus!

jeden Dienstag, beginnend ab 05. Oktober 2021

Wann: von **17 Uhr – 18.30 Uhr**
Wo: **Turnsaal der Marktgemeinde Kirchbach**
Mit: Tanzleiterin **Helga Mörtl**, **Tel.: 04715/7764**

*Anfänger sind herzlich willkommen!
Schnupperstunde gratis !*

"NUR MUT" Die Kraft der Besonnenheit in Zeiten der Krise

Vortrag: Wie gelingt es, in angespannten Situationen angemessen und in Ruhe zu reagieren. Wahrzunehmen, was zu tun ist und sich dabei nicht von den eigenen Ängsten beherrschen zu lassen.

Mittwoch, 13. Oktober 2021

Wann: **18.00 Uhr**
Wo: **Marktgemeinde Kirchbach**
Mit: **Prof.Mag.Renate Kreutzer**, Psychologin, Psychotherapeutin