

SOMMERPROGRAMM FÜR DEINE GESUNDHEIT



AIGEN



IRDNING-DONNERSBACHTAL



STAINACH-PÜRGG



WÖRSCHACH

**SCHLADMING
DACHSTEIN**

**LAND
ENTWICKLUNG
STEIERMARK**

Mit Unterstützung von Bund, Land und Europäischer Union

 Bundesministerium
Land- und Forstwirtschaft,
Regionen und Wasserwirtschaft

**LE 14-20**
Entwicklung des ländlichen Raums

 Das Land
Steiermark
→ Regionen



Europäischer
Landwirtschaftsblends für
die Entwicklung des
ländlichen Raums.
Hier investiert Europa in
die ländlichen Gebiete.



ZUR ORIENTIERUNG:



- Ayurvedische Massagen **7**
- Bauernhof erleben für Groß und Klein **3**
- Bogenschiessen Einstieg **2 13**
- Day SPA **7**
- Entdeckungstour im Wald für Kinder **12**
- Fitness Level Check **5**
- Golf: Einsteiger- und Trainingskurs **7**
- Heilkräuterwanderung & Herstellung von gesundheitsfördernden Säften, Salben, uvm. **8**
- Heil- oder Basenfasten Woche **7**
- Käse - wie wird Käse produziert? **8**
- Kochkisten Workshop & gesunde Ernährung **4**
- Lauf Training **5**
- Morgenwanderung und Frühstück **10 12**
- Personal Yoga-Stunde **7**
- Pilates mit Vitaminkick **4**
- Resilienz und mentale Fitness **1 9 14**
- Tierisches Yoga mit Ziegen **11**
- Waldbaden **6**
- Waldyoga **11**
- Ziegenwanderung **11**

**SOMMERPROGRAMM
FÜR DEINE
GESUNDHEIT:**



**WOCHENPROGRAMM
DER REGION:**



GUT ZU WISSEN

- **Kurse sind von A bis Z gereiht**
- **Termine:** In der Mitte der Broschüre gibt es einen Übersichtsplan mit Termin, Dauer, Preis und Details zum Treffpunkt.
Kurzfristige Terminänderungen vorbehalten. Beim Anmeldelink online findet man etwaige Aktualisierungen zu Terminen.
- **Anmeldung:** Mit dem QR-Code neben der Kursbeschreibung gelangt man zur Online-Anmeldung.

Wo Neugier die Währung ist und Abenteuer das Ticket.



= Freier Eintritt,
gefördert aus den Mitteln des
Gesundheitsfonds Steiermark



= Freier Eintritt

EIN SOMMERPROGRAMM VOLL MIT KURSEN UND VORTRÄGEN FÜR DEINE GESUNDHEIT

Gratulation, dass du dich entschieden hast etwas für deine Gesundheit zu tun!

Die in diesem Folder enthaltenen Kurse und Vorträge wurden im Gemeinde übergreifenden Projekt "gesundheitsorientierter Tourismus in den 4 Gemeinden Aigen, Irdning-Donnersbachtal, Stainach-Pürgg und Wörschach" konzipiert.

Im Bericht „Step up! Bekämpfung von Bewegungsmangel in der Europäischen Region der WHO (=Weltgesundheitsorganisation)“ (02/2023) wird belegt, dass sich ein Drittel der Bevölkerung der Europäischen Union zu wenig bewegt. Dadurch und aufgrund unzureichender Ernährung werden Gesundheitsprobleme wie beispielsweise Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und psychische Beschwerden mehr.

Proaktiv auf unsere Gesundheit zu achten ist bedeutsamer denn je.

Aus diesem Grund formieren sich die 4 Gemeinden zur **Gesundheitsregion Grimmingland** und bieten abwechslungsreiche, gesundheitsorientierte Angebote, sodass du in dein Leben **mehr Bewegung, mehr Entspannung** und **mehr gesunde Ernährung** bringen kannst.

Sicher dir gleich jetzt einen Platz über die QR-Codes.

Tauche ein, probiere aus, und lass dich durch die Freude am Experimentieren leiten - für deine Gesundheit!





AYURVEDISCHE MASSAGEN

IMLAUER Hotel Schloss Pichlarn

Aktivieren der Selbstheilungskräfte

Bei der **Udara**, einer ayurvedischen Bauchmassage, wird vom Brustkorb bis zum Becken massiert. Die damit verbundene Darmmassage sorgt für eine Normalisierung der Verdauung und wird daher als entspannend und ausgleichend empfunden. Es gibt weitere ayurvedische Massagen mit unterschiedlichen Wirkungen. Das SPA-Team berät gerne.



Details & Buchung



FREE



BAUERNHOF ERLEBEN FÜR GROSS UND KLEIN

Roswitha Marold, Plankhof

Spaß und Erlebnisfaktor garantiert

Bei einer Erkundungstour auf dem Bauernhof Plankhof, werden der Stall, seine Tiere und Abläufe (z.B. Milchproduktion) gezeigt. Kinder, Jugendliche, Erwachsene, Senior:innen, etc. sind herzlich eingeladen, um die Landwirtschaft und die Naturverbundenheit zu spüren. Nur durch so eine gute Kommunikation zwischen Bauern und Konsument:innen entsteht gegenseitiges Verständnis.



Termine & Anmeldung

FREE

BOGENSCHIESSEN EINSTIEG

Max Einhauer, Stainach & Schaupphof Donnersbachwald

Innerer Fokus und der gebogene Stock

In diesem spannenden Workshop werden die Grundzüge des Bogensports vorgestellt und „hands on“ getestet. Bewegungsablauf, mentaler Ablauf, Atmung und Fokus, Muskelgedächtnis, Materialkunde und die Sicherheit im Umgang mit der Ausrüstung sind wesentlich für den Spaß und Erfolg im Bogenschießen.



Termine & Anmeldung

DAY SPA

IMLAUER Hotel Schloss Pichlarn

Abtauchen in die 4.500 m² Spa-Welt mit Pools und Saunen: finnische Sauna, Dampfbad, Bio-Sauna, Damen Sauna, Infrarotkabine sowie Innen- und Außenpool. Abgerundet werden kann ein Day Spa mit z.B. Frühstück oder Abendessen. Eine Wellnesstasche, Bademantel, Badetücher und Slippers werden (leihweise) im Hotel zur Verfügung gestellt.



Details & Buchung



FREE



ENTDECKUNGSTOUR IM WALD FÜR KINDER

JUFA Hotel Donnersbachwald***

Bei dieser einstündigen Entdeckungstour mit/für Kinder geht es in den Natursportplatz Wald. Natürliche Materialien werden eingesammelt, um daraus Kunstwerke zu basteln. Kreative Spiele im Wald durchgeführt. Unebener Waldboden, Überwinden von Hindernissen, 1.000e Grüntöne, natürliche Geräusche – alls das stärkt das Herz-Kreislaufsystem und Spaß macht es auch noch.

Tipp: **Funcourt** im JUFA Hotel Planneralm, hier können sich Kinder und Jugendliche inmitten der Bergkulisse der Planneralm auspowern.



Termine & Anmeldung



FITNESS LEVEL CHECK

Nebosja Dukic, Sportplatz Irdring

Auf einem Laufband oder einem Ergometer wird eine Spirometrie durchgeführt. Bei diesem diagnostischen Verfahren werden die Atemgase während körperlicher Belastung gemessen, um so die Reaktion von Herz, Kreislauf, Atmung und Stoffwechsel sowie die kardiopulmonale Leistungsfähigkeit qualitativ und quantitativ zu untersuchen. Darauf basierend gibt es sportwissenschaftliche Empfehlungen für die nächsten Aktivitäten, um noch fitter zu werden.



Termine & Anmeldung

GOLF EINSTEIGER- UND TRAININGSKURS

Golf Pro Gregor Kotnik,
Driving Range IMLAUER Hotel Schloss Pichlarn



Einsteigerkurs - In Schwung bleiben:

Nach einer kurzen Aufwärmphase der Hauptmuskelgruppen, werden die gleichmäßigen, schwungvollen Körperbewegungen geübt, um den Golf Ball in Bewegung zu bekommen. Nicht nur die runden körperlichen Bewegungen, sondern auch die Konzentration werden hier gefordert und gefördert. Der Golfsport ist eine Form der Bewegung, gepaart mit Spannung, welche bis ins hohe Alter ausgeführt werden kann und deswegen einen wichtigen Beitrag zur Gesundheitsförderung leisten kann.



Termine & Anmeldung

Trainingskurs - Handicap verbessern:

In diesem Trainingskurs für Golfer:innen werden die technischen Fähigkeiten im langen und kurzen Spiel trainiert. Mit individuellen Tipps, welche umsetzbar sind, wird das Spiel im technischen und taktischen Bereich perfektioniert.



Termine & Anmeldung

18-Loch-Platz mit Driving Range IMLAUER Hotel Schloss Pichlarn

Die 2024 neu gestaltete Practice Area und Driving Range bieten passionierten Golfer:innen die besten Bedingungen, um das kurze und lange Spiel zu perfektionieren. Auf der TrackMan Range, einer Golf-Ball-Tracking-Lösung, erlebt man eine neue, interaktive Art des Übens, wo neben der detaillierten Infos über den Golfschlag auch für die Unterhaltung etwas geboten wird. Im Anschluss kann der trainierte Golfschwung am direkt angrenzenden 18-Loch-Platz auf die Probe gestellt werden.

Tipp: Kombi-Paket

„Golf kennenlernen und zünftig jausnen“
im Restaurant 19 am Resortgelände.

Mehr unter:

www.golfpichlarn.at/golf-academy



HEIL- ODER BASENFASTEN WOCHE

Mag. Gabriele Mansbart-Binder,
IMLAUER Hotel Schloss Pichlarn

Loslassen, regenerieren und neu durchstarten. Durch den Verzicht auf säurebildende Lebensmittel werden der Stoffwechsel, die Nieren, das Bindegewebe und die Verdauungsorgane entlastet. Das kann zur Linderung des Diabetes Typ 2, zur Senkung des Bluthochdrucks und zu Gewichtsverlust beitragen. Gefastet wird eine Woche lang, wobei zwischen Heil- und Basenfasten ausgewählt werden kann.



Termine & Anmeldung



HEILKRÄUTERWANDERUNG

UND HERSTELLUNG VON GESUNDHEITSFÖRDERNDEN SÄFTEN, SALBEN UVM.

Verein Zurück zu den Wurzeln, Aigen

In der Gruppe wandert man mit Cornelia Weixelbaumer, Therapeutin (mit dem Pferd), Kindergarten- und Sonderkindergartenpädagogin, durch Wald, Wiese und Garten und lernt dabei saisonale sowie regionale Heilpflanzen und Kräuter kennen. Währenddessen werden die Wirkung und die gesundheitlichen Aspekte erklärt. Anschließend werden die gesammelten Heilkräuter zu gesundheitsfördernden Produkten wie zum Beispiel Tinkturen, Säfte oder Salben verarbeitet.



Termine & Anmeldung

Extra: Neben den Wanderungen für Erwachsenen gibt es
eigene Termine für Kinder!

ENTDECKE HIER DIE TÄGLICHEN ANGEBOTE 2024:

DATUM & ZEIT	KURS & KONTAKT	PREIS (P.P.)	TREFFPUNKT
17. Mai - 05. Okt. 7:00 - 10:30 Uhr	Morgenwanderung und Frühstück JUFA Hotels Donnersbachwald*** und Planneralm*** +43 664 80783310	€ 15,90	8953 Donnersbachwald 190, 8953 Planneralm 15
17. Mai -05. Okt. 8:00 - 22:00 Uhr	Funcourt JUFA Hotel Planneralm*** +43 664 80783310		8953 Planneralm 15
Täglich, auf Anfrage 9:00 - 18:00 Uhr	Ayurvedische Massagen Day SPA Personal Yoga-Stunde IMLAUER Hotel Schloss Pichlarn +43 3682 24440	ab € 55, € 39, bzw. € 90	Zur Linde 1, 8943 Aigen

ÜBERSICHT 2024:

DATUM & ZEIT	KURS & KONTAKT	PREIS (P.P.)	TREFFPUNKT
17. Mai, (Fr.) 14:00 - 15:50 Uhr	Golf Einstiegskurs - in Schwung bleiben mit Gregor Kotnik +43 664 3912407	€ 50	Driving Range IMLAUER Hotel Schloss Pichlarn, Zur Linde 1, 8943 Aigen
17. Mai, (Fr.) 14:00 - 15:50 Uhr	Golf Trainingskurs - Handicap ver- bessern für Golfer mit Gregor Kotnik +43 664 3912407	€ 60	Driving Range IMLAUER Hotel Schloss Pichlarn, Zur Linde 1, 8943 Aigen
18. Mai, (Sa.) 16:00 - 17:00 Uhr	Lauf Training mit Nebosja Dukic +43 660 5686244		Sportplatz Irdning
18. Mai, (Sa.) in Anschluss an Lauf Training	Fitness Level Check mit Nebosja Dukic +43 660 5686244	€ 175	Sportplatz Irdning
18. Mai, (Sa.) 9:30 - 12:00 Uhr	Bauernhof erleben für Groß und Klein mit Roswitha Marold +43 650 27 20 666		PlankHof, Ketten 7, 8943 Aigen
19. Mai, (So.) 10:00 - 15:00 Uhr	Resilienz und mentale Fitness in der Natur genießen mit Dr. Gundl Kutschera +43 676 4144288		Wörschach Klamm, beim Kassahäuschen
19. Mai, (So.) 16:00 - 17:00 Uhr	Lauf Training mit Nebosja Dukic +43 660 5686244		Sportplatz Irdning
19. Mai, (So.) in Anschluss an Lauf Training	Fitness Level Check mit Nebosja Dukic +43 660 5686244	€ 175	Sportplatz Irdning
23. Mai, (Do.) 18:00 - 19:00 Uhr	Vortrag: Bewegung - Investment in Gesundheit und Mobilität mit Nebosja Dukic +43 664 88926367		Schloss Trautenfels, Seminar- raum, Trautenfels 1, 8951 Pürgg
31. Mai, (Fr.) 14:00 - 15:50 Uhr	Golf Einstiegskurs - in Schwung bleiben mit Gregor Kotnik +43 664 3912407	€ 50	Driving Range IMLAUER Hotel Schloss Pichlarn, Zur Linde 1, 8943 Aigen

DATUM & ZEIT	KURS & KONTAKT	PREIS (P.P.)	TREFFPUNKT
31. Mai, (Fr.) 14:00 - 15:50 Uhr	Golf Trainingskurs - Handicap verbessern für Golfer mit Gregor Kotnik +43 664 3912407	€ 60	Driving Range IMLAUER Hotel Schloss Pichlarn, Zur Linde 1, 8943 Aigen
31. Mai, (Fr.) 9:30 - 12:00 Uhr	Bauernhof erleben für Groß und Klein mit Roswitha Marold +43 650 27 20 666		PlankHof, Ketten 7, 8943 Aigen
1. Jun., (Sa.) 16:00 - 17:00 Uhr	Lauf Training mit Nebosja Dukic +43 660 5686244		Sportplatz Irdning
1. Jun., (Sa.) in Anschluss an Lauf Training	Fitness Level Check mit Nebosja Dukic +43 660 5686244	€ 175	Sportplatz Irdning
2. Jun., (So.) 16:00 - 17:00 Uhr	Lauf Training mit Nebosja Dukic +43 660 5686244		Sportplatz Irdning
2. Jun., (So.) in Anschluss an Lauf Training	Fitness Level Check mit Nebosja Dukic +43 660 5686244	€ 175	Sportplatz Irdning
10. Jun., (Mo.) 19:00 - 20:00 Uhr	Vortrag: Psyche - Gelassenheit als Gesundheitsfaktor mit Elke Wiedergut +43 664 88926367		Gemeindeamt Irdning, Kultur- saal, Irdning Trautenfelsestraße 200, 8952 Irdning
14. Jun., (Fr.) 9:30 - 12:00 Uhr	Bauernhof erleben für Groß und Klein mit Roswitha Marold +43 650 27 20 666		PlankHof, Ketten 7, 8943 Aigen
16. Jun., (So.) ab 11:00 Uhr	Grimming Volkslauf (Halbmarathon, Genusslauf, Fun Run, Nordic Walk, Kids Run) www.grimming-volkslauf.at	ab € 21	Start am Putterersee, Aigen
19. Jun., (Mi.) 10:00 - 15:00 Uhr	Resilienz und mentale Fitness in der Natur genießen mit Dr. Gundl Kutschera +43 676 4144288		Donnersbachklamm, Parkplatz Gasthof Leitner, Erlsberg 80, 8953 Donnersbach
20. Jun., (Do.) 16:30 - 18:00 Uhr	Waldyoga mit Sandra Glaser +43 664 99 17 93 12		8953 Donnersbachwald 2
21. Jun., (Fr.) 14:00 - 15:50 Uhr	Golf Einstiegskurs - in Schwung bleiben mit Gregor Kotnik +43 664 3912407	€ 50	Driving Range IMLAUER Hotel Schloss Pichlarn, Zur Linde 1, 8943 Aigen
21. Jun., (Fr.) 14:00 - 15:50 Uhr	Golf Trainingskurs - Handicap verbessern für Golfer mit Gregor Kotnik +43 664 3912407	€ 60	Driving Range IMLAUER Hotel Schloss Pichlarn, Zur Linde 1, 8943 Aigen
26. Jun., (Mi.) 10:00-15:00 Uhr	Resilienz und mentale Fitness in der Natur genießen mit Dr. Gundl Kutschera +43 676 4144288		Parkplatz Lärchkaralm, 8953 Donnersbachwald
3. Jul., (Mi.) 10:00 - 15:00 Uhr	Resilienz und mentale Fitness in der Natur genießen mit Dr. Gundl Kutschera +43 676 4144288		Donnersbachklamm, Parkplatz Gasthof Leitner, Erlsberg 80, 8953 Donnersbach
5. Jul., (Fr.) 9:30 - 12:00 Uhr	Bauernhof erleben für Groß und Klein mit Roswitha Marold +43 650 27 20 666		PlankHof, Ketten 7, 8943 Aigen

DATUM & ZEIT	KURS & KONTAKT	PREIS (P.P.)	TREFFPUNKT
9. Jul., (Di.) 9:00 - 10:30 Uhr	Bogenschießen Einstieg: Innerer Fokus und der gebogene Stock mit Markus Einhauer +43 677 64350993	 FREE	Stainach-Pürgg, Details siehe AnmeldeLink
9. Jul., (Di.) 10:00 - 11:30 Uhr	Pilates mit Vitaminkick mit Mag. Simone Feuerle +43 680 1121243	 FREE	Feuerlehof, Tachenberg 13, 8943 Aigen
9. Jul., (Di.) 8:00 - 9:00 Uhr	Entdeckungstour im Wald für Kinder JUFA Hotel Donnersbachwald*** +43 5 7083 - 134	 FREE	8953 Donnersbachwald 190
10. Jul., (Mi.) 14:30 - 16:00 Uhr	Waldbaden mit Petra Cibulak +43 664 3014270	€ 10	Kapuzinerkloster Irdning, Klostergasse 1, 8952 Irdning
11. Jul., (Do.) 11:00 - 12:30 Uhr	Bogenschießen Einstieg: Innerer Fokus und der gebogene Stock mit Markus Einhauer +43 677 64350993	 FREE	Am Schaupphof, 8953 Donnersbachwald 39
11. Jul., (Do.) 19:00 - ca. 21:30	Vortrag und Kulinarik: „Brainfood“ mit Joe Schiestl + 43 664 2150832	 FREE	KunstgARTen, Aigen
11. Jul., (Do.) 19:00 - 20:30 Uhr	Pilates mit Vitaminkick mit Mag. Simone Feuerle +43 680 1121243	 FREE	Feuerlehof, Tachenberg 13, 8943 Aigen
12. Jul., (Fr.) 14:00 - 15:50 Uhr	Golf Einstiegskurs - in Schwung bleiben mit Gregor Kotnik +43 664 3912407	€ 50	Driving Range IMLAUER Hotel Schloss Pichlarn, Zur Linde 1, 8943 Aigen
12. Jul., (Fr.) 14:00 - 15:50 Uhr	Golf Trainingskurs - Handicap verbessern für Golfer mit Gregor Kotnik +43 664 3912407	€ 60	Driving Range IMLAUER Hotel Schloss Pichlarn, Zur Linde 1, 8943 Aigen
13. Jul., (Sa.) 17:30 - 18:30 Uhr	Lauf Training mit Nebosja Dukic +43 660 5686244	 FREE	Sportplatz Irdning
13. Jul., (Sa.) in Anschluss an Lauf Training	Fitness Level Check mit Nebosja Dukic +43 660 5686244	€ 175	Sportplatz Irdning
14. Jul., (So.) 17:30 - 18:30 Uhr	Lauf Training mit Nebosja Dukic +43 660 5686244	 FREE	Sportplatz Irdning
14. Jul., (So.) in Anschluss an Lauf Training	Fitness Level Check mit Nebosja Dukic +43 660 5686244	€ 175	Sportplatz Irdning
15. Jul., (Mo.) 10:30 - 11:30 Uhr	Käserei Führung - Wie wird Käse produziert? mit Martin Pötsch +43 664 2644628	 FREE	Hüttstädterhof, Gatschen 9, 8943 Aigen
16. Jul., (Di.) 9:00 - 10:30 Uhr	Bogenschießen Einstieg: Innerer Fokus und der gebogene Stock mit Markus Einhauer +43 677 64350993	 FREE	Stainach-Pürgg, Details siehe AnmeldeLink
16. Jul., (Di.) 10:00 - 11:30 Uhr	Pilates mit Vitaminkick mit Mag. Simone Feuerle +43 680 1121243	 FREE	Feuerlehof, Tachenberg 13, 8943 Aigen

DATUM & ZEIT	KURS & KONTAKT	PREIS (P.P.)	TREFFPUNKT
16. Jul., (Di.) 8:00 - 9:00 Uhr	Entdeckungstour im Wald für Kinder JUFA Hotel Donnersbachwald*** +43 5 7083 - 134	 FREE	8953 Donnersbachwald 190
18. Jul., (Do.) 11:00 - 12:30 Uhr	Bogenschießen Einstieg: Innerer Fokus und der gebogene Stock mit Markus Einhauer +43 677 64350993	 FREE	Am Schaupphof, 8953 Donnersbachwald 39
18. Jul., (Do.) 16:30 - 18:00 Uhr	Waldyoga mit Sandra Glaser +43 664 99 17 93 12	 FREE	8953 Donnersbachwald 2
18. Jul., (Do.) 19:00 - 20:30 Uhr	Pilates mit Vitaminkick mit Mag. Simone Feuerle +43 680 1121243	 FREE	Feuerlehof, Tachenberg 13, 8943 Aigen
19. Jul., (Fr.) 16:00 - 18:00 Uhr	Ziegenwanderung 2 h mit Sandra Glaser +43 650 9654783	€ 35	8953 Donnersbachwald 2
23. Jul., (Di.) 9:00 - 10:30 Uhr	Bogenschießen Einstieg: Innerer Fokus und der gebogene Stock mit Markus Einhauer +43 677 64350993	 FREE	Stainach-Pürgg, Details siehe Anmeldeink
23. Jul., (Di.) 10:00 - 11:30 Uhr	Pilates mit Vitaminkick mit Mag. Simone Feuerle +43 680 1121243	 FREE	Feuerlehof, Tachenberg 13, 8943 Aigen
23. Jul., (Di.) 19:00 - 20:00 Uhr	Vortrag: Ernährung - Treibstoff für ein gesundes Leben mit Heide Hahn-Zach +43 664 88926367	 FREE	Gemeindeamt Aigen, Sitzungssaal, Aigen 6, 8943 Aigen
23. Jul., (Di.) 8:00 - 9:00 Uhr	Entdeckungstour im Wald für Kinder JUFA Hotel Donnersbachwald*** +43 5 7083 - 134	 FREE	8953 Donnersbachwald 190
24. Jul., (Mi.) 10:00 - 12:00 Uhr	Kochkiste und gesunde Ernährung - Energiesparend und proteinreich mit Agnes Lemmerer & Mag. Simone Feuerle +43 3689 281 bzw. +43 680 1121243	 FREE	Feuerlehof, Tachenberg 13, 8943 Aigen
24. Jul., (Mi.) 14:30 - 16:00 Uhr	Waldbaden mit Petra Cibulak +43 664 3014270	€ 10	Kapuzinerkloster Irdning, Klostergasse 1, 8952 Irdning
24. Jul., (Mi.) 14:30 - 17:30 Uhr	Heilkräuterwanderung Verein Zurück zu den Wurzeln, Cornelia Weixelbaumer +43 676 7022595	€ 45	Gatschen 65, 8943 Aigen
25. Jul., (Do.) 11:00 - 12:30 Uhr	Bogenschießen Einstieg: Innerer Fokus und der gebogene Stock mit Markus Einhauer +43 677 64350993	 FREE	Am Schaupphof, 8953 Donnersbachwald 39
25. Jul., (Do.) 16:30 - 18:00 Uhr	Tierisches Yoga mit Sandra Glaser +43 650 9654783	€ 35	8953 Donnersbachwald 2
25. Jul., (Do.) 19:00 - 20:30 Uhr	Pilates mit Vitaminkick mit Mag. Simone Feuerle +43 680 1121243	 FREE	Feuerlehof, Tachenberg 13, 8943 Aigen
26. Jul., (Fr.) 10:00 - 11:15 Uhr	Ziegenwanderung 1,25 h mit Sandra Glaser +43 650 9654783	€ 25	8953 Donnersbachwald 2

DATUM & ZEIT	KURS & KONTAKT	PREIS (P.P.)	TREFFPUNKT
26. Jul., (Fr.) 9:30 - 12:00 Uhr	Bauernhof erleben für Groß und Klein mit Roswitha Marold +43 650 27 20 666	 FREE	PlankHof, Ketten 7, 8943 Aigen
30. Jul., (Di.) 9:00-10:30 Uhr	Bogenschießen Einstieg: Innerer Fokus und der gebogene Stock mit Markus Einhauer +43 677 64350993	 FREE	Stainach-Pürgg, Details siehe AnmeldeLink
30. Jul., (Di.) 10:00 - 11:30 Uhr	Pilates mit Vitaminkick mit Mag. Simone Feuerle +43 680 1121243	 FREE	Feuerlehof, Tachenberg 13, 8943 Aigen
30. Jul., (Di.) 8:00 - 9:00 Uhr	Entdeckungstour im Wald für Kinder JUFA Hotel Donnersbachwald*** +43 5 7083 - 134	 FREE	8953 Donnersbachwald 190
31. Jul., (Mi.) 10:00 - 15:00 Uhr	Resilienz und mentale Fitness in der Natur genießen mit Dr. Gundl Kutschera +43 676 4144288	 FREE	Parkplatz Lärchkaralm
31. Jul., (Mi.) 14:30 - 17:30 Uhr	Heilkräuterwanderung für Kinder Verein Zurück zu den Wurzeln, Cornelia Weixelbaumer +43 676 7022595	€ 15	Gatschen 65, 8943 Aigen
1. Aug., (Do.) 11:00 - 12:30 Uhr	Bogenschießen Einstieg: Innerer Fokus und der gebogene Stock mit Markus Einhauer +43 677 64350993	 FREE	Am Schaupphof, 8953 Donnersbachwald 39
1. Aug., (Do.) 19:00 - 20:30 Uhr	Pilates mit Vitaminkick mit Mag. Simone Feuerle +43 680 1121243	 FREE	Feuerlehof, Tachenberg 13, 8943 Aigen
2. Aug., (Fr.) 14:00 - 15:50 Uhr	Golf Trainingskurs - Handicap verbessern für Golfer mit Gregor Kotnik +43 664 3912407	€ 60	Driving Range IMLAUER Hotel Schloss Pichlarn, Zur Linde 1, 8943 Aigen
2. Aug., (Fr.) 14:00 - 15:50 Uhr	Golf Einstiegskurs - in Schwung bleiben mit Gregor Kotnik +43 664 3912407	€ 50	Driving Range IMLAUER Hotel Schloss Pichlarn, Zur Linde 1, 8943 Aigen
2. Aug., (Fr.) 19:00 - ca. 21:30	Vortrag und Kulinarik: „Brainfood“ mit Joe Schiestl +43 664 2150832	 FREE	KunstgARTen, Aigen
6. Aug., (Di.) 9:00 - 10:30 Uhr	Bogenschießen Einstieg: Innerer Fokus und der gebogene Stock mit Markus Einhauer +43 677 64350993	 FREE	Stainach-Pürgg, Details siehe AnmeldeLink
6. Aug., (Di.) 10:00 - 11:30 Uhr	Pilates mit Vitaminkick mit Mag. Simone Feuerle +43 680 1121243	 FREE	Feuerlehof, Tachenberg 13, 8943 Aigen
6. Aug., (Di.) 8:00 - 9:00 Uhr	Entdeckungstour im Wald für Kinder JUFA Hotel Donnersbachwald*** +43 5 7083 - 134	 FREE	8953 Donnersbachwald 190
7. Aug., (Mi.) 10:00 - 15:00 Uhr	Resilienz und mentale Fitness in der Natur genießen mit Dr. Gundl Kutschera +43 676 4144288	 FREE	Wörschach Klamm, beim Kassahäuschen
7. Aug., (Mi.) 14:30 - 16:00 Uhr	Waldbaden mit Petra Cibulak +43 664 3014270	€ 10	Kapuzinerkloster Irdning, Klostergasse 1, 8952 Irdning

DATUM & ZEIT	KURS & KONTAKT	PREIS (P.P.)	TREFFPUNKT
8. Aug., (Do.) 11:00 - 12:30 Uhr	Bogenschießen Einstieg: Innerer Fokus und der gebogene Stock mit Markus Einhauer +43 677 64350993		Am Schaupphof, 8953 Donnersbachwald 39
8. Aug., (Do.) 19:00 - 20:00 Uhr	Vortrag: Bewegung - Investment in Gesundheit und Mobilität mit Nebosja Dukic +43 664 88926367		A nett's Gasthaus, Anett Molnar, Dorfstraße 25 8942 Wörschach
8. Aug., (Do.) 19:00 - 20:30 Uhr	Pilates mit Vitaminkick mit Mag. Simone Feuerle +43 680 1121243		Feuerlehof, Tachenberg 13, 8943 Aigen
12. Aug., (Mo.) 10:30 - 11:30 Uhr	Käserei Führung - Wie wird Käse produziert? mit Martin Pötsch +43 664 2644628		Hüttstädterhof, Gatschen 9, 8943 Aigen
13. Aug., (Di.) 10:00 - 11:30 Uhr	Pilates mit Vitaminkick mit Mag. Simone Feuerle +43 680 1121243		Feuerlehof, Tachenberg 13, 8943 Aigen
13. Aug., (Di.) 8:00 - 9:00 Uhr	Entdeckungstour im Wald für Kinder JUFA Hotel Donnersbachwald*** +43 5 7083 - 134		8953 Donnersbachwald 190
14. Aug., (Mi.) 10:00 - 15:00 Uhr	Resilienz und mentale Fitness in der Natur genießen mit Dr. Gundl Kutschera +43 676 4144288		Donnersbachklamm, Parkplatz Gasthof Leitner, Erlsberg 80, 8953 Donnersbach
14. Aug., (Mi.) 14:30 - 17:30 Uhr	Heilkräuterwanderung Verein Zurück zu den Wurzeln, Cornelia Weixelbaumer +43 676 7022595	€ 45	Gatschen 65, 8943 Aigen
15. Aug., (Do.) 16:30 - 18:00 Uhr	Waldyoga mit Sandra Glaser +43 664 99 17 93 12		8953 Donnersbachwald 2
15. Aug., (Do.) 19:00 - 20:30 Uhr	Pilates mit Vitaminkick mit Mag. Simone Feuerle +43 680 1121243		Feuerlehof, Tachenberg 13, 8943 Aigen
16. Aug., (Fr.) 14:00 - 15:50 Uhr	Golf Einstiegskurs - in Schwung bleiben mit Gregor Kotnik +43 664 3912407	€ 50	Driving Range IMLAUER Hotel Schloss Pichlarn, Zur Linde 1, 8943 Aigen
16. Aug., (Fr.) 14:00 - 15:50 Uhr	Golf Trainingskurs - Handicap verbessern für Golfer mit Gregor Kotnik +43 664 3912407	€ 60	Driving Range IMLAUER Hotel Schloss Pichlarn, Zur Linde 1, 8943 Aigen
16. Aug., (Fr.) 16:00 - 18:00 Uhr	Ziegenwanderung 2 h mit Sandra Glaser +43 650 9654783	€ 35	8953 Donnersbachwald 2
20. Aug., (Di.) 10:00 - 11:30 Uhr	Pilates mit Vitaminkick mit Mag. Simone Feuerle +43 680 1121243		Feuerlehof, Tachenberg 13, 8943 Aigen
21. Aug., (Mi.) 10:00 - 15:00 Uhr	Resilienz und mentale Fitness in der Natur genießen mit Dr. Gundl Kutschera +43 676 4144288		Parkplatz Lärchkaralm, 8953 Donnersbachwald
21. Aug., (Mi.) 14:30 - 16:00 Uhr	Waldbaden mit Petra Cibulak +43 664 3014270	€ 10	Kapuzinerkloster Irdning, Klostergasse 1, 8952 Irdning
22. Aug., (Do.) 16:30 - 18:00 Uhr	Tierisches Yoga mit Sandra Glaser +43 650 9654783	€ 35	8953 Donnersbachwald 2

DATUM & ZEIT	KURS & KONTAKT	PREIS (P.P.)	TREFFPUNKT
22. Aug., (Do.) 19:00 - 20:30 Uhr	Pilates mit Vitaminkick mit Mag. Simone Feuerle +43 680 1121243	 FREE	Feuerlehof, Tachenberg 13, 8943 Aigen
23. Aug., (Fr.) 10:00 - 11:15 Uhr	Ziegenwanderung 1,25 h mit Sandra Glaser +43 650 9654783	€ 25	8953 Donnersbachwald 2
23. Aug., (Fr.) 9:30 - 12:00 Uhr	Bauernhof erleben für Groß und Klein mit Roswitha Marold +43 650 27 20 666	 FREE	PlankHof, Ketten 7, 8943 Aigen
27. Aug., (Di.) 10:00-11:30 Uhr	Pilates mit Vitaminkick mit Mag. Simone Feuerle +43 680 1121243	 FREE	Feuerlehof, Tachenberg 13, 8943 Aigen
27. Aug., (Di.) 19:00 - 20:00 Uhr	Vortrag: Ernährung - Treibstoff für ein gesundes Leben mit Heide Hahn-Zach +43 664 88926367	 FREE	Gemeindeamt Irdning, Kultursaal, Irdning Trautenfellerstraße 200, 8952 Irdning
28. Aug., (Mi.) 10:00 - 15:00 Uhr	Resilienz und mentale Fitness in der Natur genießen mit Dr. Gundl Kutschera +43 676 4144288	 FREE	Donnersbachklamm, Parkplatz Gasthof Leitner, Erlsberg 80, 8953 Donnersbach
28. Aug., (Mi.) 14:30 - 17:30 Uhr	Heilkräuterwanderung für Kinder Verein Zurück zu den Wurzeln, Cornelia Weixelbaumer +43 676 7022595	€ 15	Gatschen 65, 8943 Aigen
29. Aug., (Do.) 19:00 - 20:30 Uhr	Pilates mit Vitaminkick mit Mag. Simone Feuerle +43 680 1121243	 FREE	Feuerlehof, Tachenberg 13, 8943 Aigen
31. Aug., (Sa.) 17:30 - 18:30 Uhr	Lauf Training mit Nebosja Dukic +43 660 5686244	 FREE	Sportplatz Irdning
31. Aug., (Sa.) in Anschluss an Lauf Training	Fitness Level Check mit Nebosja Dukic +43 660 5686244	€ 175	Sportplatz Irdning
1. Sep., (So.) 16:00 - 17:00 Uhr	Lauf Training mit Nebosja Dukic +43 660 5686244	 FREE	Sportplatz Irdning
1. Sep., (So.) in Anschluss an Lauf Training	Fitness Level Check mit Nebosja Dukic +43 660 5686244	€ 175	Sportplatz Irdning
3. Sep., (Di.) 10:00 - 11:30 Uhr	Pilates mit Vitaminkick mit Mag. Simone Feuerle +43 680 1121243	 FREE	Feuerlehof, Tachenberg 13, 8943 Aigen
4. Sep., (Mi.) 10:00 - 15:00 Uhr	Resilienz und mentale Fitness in der Natur genießen mit Dr. Gundl Kutschera +43 676 4144288	 FREE	Parkplatz Lärchkaralm, 8953 Donnersbachwald
4. Sep., (Mi.) 14:30 - 16:00 Uhr	Waldbaden mit Petra Cibulak +43 664 3014270	€ 10	Kapuzinerkloster Irdning, Klostersgasse 1, 8952 Irdning
5. Sep., (Do.) 16:30 - 18:00 Uhr	Waldyoga mit Sandra Glaser +43 664 99 17 93 12	 FREE	8953 Donnersbachwald 2

DATUM & ZEIT	KURS & KONTAKT	PREIS (P.P.)	TREFFPUNKT
5. Sep., (Do.) 18:00 - 19:00 Uhr	Vortrag: Bewegung - Investment in Gesundheit und Mobilität mit Nebosja Dukic +43 664 88926367	 FREE	Gasthaus Wöhrer, Lantschern 10, 8943 Aigen
5. Sep., (Do.) 19:00 - 20:30 Uhr	Pilates mit Vitaminkick mit Mag. Simone Feuerle +43 680 1121243	 FREE	Feuerlehof, Tachenberg 13, 8943 Aigen
11. Sep., (Mi.) 10:00 - 15:00 Uhr	Resilienz und mentale Fitness in der Natur genießen mit Dr. Gundl Kutschera +43 676 4144288	 FREE	Wörschach Klamm, beim Kassahäuschen
13. Sep., (Fr.) 14:00 - 15:50 Uhr	Golf Einstiegskurs - in Schwung bleiben mit Gregor Kotnik +43 664 3912407	€ 50	Driving Range IMLAUER Hotel Schloss Pichlarn, Zur Linde 1, 8943 Aigen
13. Sep., (Fr.) 14:00 - 15:50 Uhr	Golf Trainingskurs - Handicap verbessern für Golfer mit Gregor Kotnik +43 664 3912407	€ 60	Driving Range IMLAUER Hotel Schloss Pichlarn, Zur Linde 1, 8943 Aigen
18. Sep., (Mi.) 10:00 - 15:00 Uhr	Resilienz und mentale Fitness in der Natur genießen mit Dr. Gundl Kutschera +43 676 4144288	 FREE	Donnersbachklamm, Parkplatz Gasthof Leitner, Erlsberg 80, 8953 Donnersbach
25. Sep., (Mi.) 10:00 - 15:00 Uhr	Resilienz und mentale Fitness in der Natur genießen mit Dr. Gundl Kutschera +43 676 4144288	 FREE	Parkplatz Lärchkaralm
27. Sep., (Fr.) 14:00 - 15:50 Uhr	Golf Einstiegskurs - in Schwung bleiben mit Gregor Kotnik +43 664 3912407	€ 50	Driving Range IMLAUER Hotel Schloss Pichlarn, Zur Linde 1, 8943 Aigen
27. Sep., (Fr.) 14:00 - 15:50 Uhr	Golf Trainingskurs - Handicap verbessern für Golfer mit Gregor Kotnik +43 664 3912407	€ 60	Driving Range IMLAUER Hotel Schloss Pichlarn, Zur Linde 1, 8943 Aigen
2. Okt., (Mi.) 10:00 - 15:00 Uhr	Resilienz und mentale Fitness in der Natur genießen mit Dr. Gundl Kutschera +43 676 4144288	 FREE	Wörschach Klamm, beim Kassahäuschen
10. Okt., (Do.) 18:00 - 19:00 Uhr	Vortrag: Psyche - Gelassenheit als Gesundheitsfaktor mit Elke Wiedergut +43 664 88926367"	 FREE	Schloss Trautenfels, Seminar- raum, Trautenfels 1, 8951 Pürgg
11. Okt., (Fr.) 14:00 - 15:50 Uhr	Golf Einstiegskurs - in Schwung bleiben mit Gregor Kotnik +43 664 3912407	€ 50	Driving Range IMLAUER Hotel Schloss Pichlarn, Zur Linde 1, 8943 Aigen
11. Okt., (Fr.) 14:00 - 15:50 Uhr	Golf Trainingskurs - Handicap verbessern für Golfer mit Gregor Kotnik +43 664 3912407	€ 60	Driving Range IMLAUER Hotel Schloss Pichlarn, Zur Linde 1, 8943 Aigen
18.-25. Okt. (7 Nächte) oder 18.-27. Okt. (9 Nächte)	Heil- oder Basenfasten Woche IM- LAUER Hotel Schloss Pichlarn +43 3682 24440	ab € 1.887 im EZ, ab € 1.617 p. P. im DZ	Zur Linde 1, 8943 Aigen
26. Okt., (Sa.) 16:00 - 17:00 Uhr	Lauf Training mit Nebosja Dukic +43 660 5686244	 FREE	Sportplatz Irdning
26. Okt., (Sa.) in Anschluss an Lauf Training	Fitness Level Check mit Nebosja Dukic +43 660 5686244	€ 175	Sportplatz Irdning

FREE

KÄSE - WIE WIRD KÄSE PRODUZIERT?

Martin Pötsch, Hüttstädterhof, Aigen



Bei dieser Führung bekommt man Einblicke in die Käse Herstellung. Die Kühe mit ausschließlich weiblicher Nachzucht liefern die wertvolle Milch, welche Martin Pötsch zu feinen Schnitt- und Hartkäse Sorten veredelt. Dabei spielen der Rohstoff Milch, frei von Konservierungsstoffen, und die weitere Verarbeitung eine wesentliche Rolle. Es wird zum Abschluss auch gemeinsam verkostet.



Termine & Anmeldung

FREE

KOCHKISTEN WORKSHOP & GESUNDE ERNÄHRUNG

Agnes Lemmerer & Mag. Simone Feuerle,
Feuerlehof Aigen



Köchin Agnes Lemmerer zeigt die Kochkiste in Aktion. Mit wertvolle Ernährungstipps von Ernährungswissenschaftlerin Mag. Simone Feuerle wird eine gesunde Suppe zubereitet. Alles dreht sich um pflanzliche Proteinquellen sowie um frisches, regionales und saisonales Obst und Gemüse.

Die Teilnehmer:innen können ein warmes Mittagsggericht mit Dessert aus gesunden, frischen, regionalen Zutaten genießen.



Termine & Anmeldung



LAUF TRAINING

Nebosja Dukic, Sportplatz Irdning

Gemeinsames Aufwärmen, Vermittlung der richtigen Lauftechniken und los geht's auf den neue konzipierten Laufstrecken, wo für jedes Level etwas dabei ist. Abschließend wird gedehnt. Dieser Kurs richtet sich an alle, die mit dem Laufen beginnen wollen, sowie an jene, die ihren Laufstil optimieren wollen.



Tipp: Fitness-Level-Check: Im Anschluss an das Lauf Training wird ein Fitness-Level-Check angeboten.
Grimming Volkslauf am 16.6.24 in Aigen: Halbmarathon, Genusslauf, Fun Run, Nordic Walking, Kids Run

Termine & Anmeldung

Laufstrecken neu – Ausgangspunkt Sportplatz Irdning

Für Anfänger:innen, Fortgeschrittene und Profis geeignet. Mit abwechslungsreichen Routen in alle Himmelsrichtungen wird Laufen zu einem einmaligen Erlebnis!



MORGENWANDERUNG UND FRÜHSTÜCK

JUFA Hotel Planneralm***

Das JUFA Frühstücksbuffet bietet eine vielfältige Auswahl mit Lebensmitteln von regionalen Partnern. Gut gestärkt kann zum Panoramasee gewandert werden (ca. 30 Gehminuten), von welchem es einen herrlichen Blick auf den Hausberg der Region, den Grimming, gibt. Weitere aussichtsreiche Wanderungen auf der Planneralm warten darauf entdeckt zu werden.

17.5. - 5.10.24
täglich von
7:00 - 10:30 Uhr



PERSONAL YOGA-STUNDE

Magdalena Weinzerl,
IMLAUER Hotel Schloss Pichlarn, Aigen

Die richtige Balance zwischen Anstrengung und Entspannung ist das Um und Auf bei der privaten Yogastunde mit Magdalena Weinzerl, Yoga-Trainerin. Durch Bewegungen und Dehnungen werden die Muskeln gekräftigt und gelockert. Verspannungen lösen sich und Haltungsmuster verändern sich. Darüber hinaus beruhigen gezielte Übungen den Körper und senken die Stresshormone. Dadurch ist alles wieder in Balance.

Auf Anfrage,
Reservierung
unter:
+43 3682 24440
oder hotel@schlosspichlarn.at

Tipp: Paket „Yoga-Auszeit“ im Schloss mit 2 Übernachtungen, Pichlerner Kulinarik, Yoga-Stunde mit Magdalena und Teilkörpermassage. Mehr unter www.schlosspichlarn.at



FREE

PILATES MIT VITAMINKICK

Mag. Simone Feuerle-Steindacher,
Feuerlehof, Aigen

Effizientes Ganzkörpertraining findet auf der Wiese mit großartigem Bergblick statt. Bei Schlechtwetter wechselt man in den Seminarraum nebenan. Nach dem Auspowern mixt die Diätologin einen Vitamin reichen Smoothie und gibt Tipps zur einer gesunden und ausgewogenen Ernährung.



Termine & Anmeldung

FREE

RESILIENZ UND MENTALE FITNESS IN DER NATUR GENIESSEN

Dr. Gundl Kutschera bzw. Peter Kutschera,
Donnersbach Klamm - Lärchkaralm - Wörschach Klamm

Bei einer gemeinsamen Wanderung durch die Lärchkaralm, Donnersbach - oder Wörschach Klamm (abwechselnd) regt Frau Dr. Kutschera an Gedanken zu ordnen und Fokus zu finden. Durch Stärkung des Selbstbewusstseins werden Resilienz, Gesundheit und Immunsystem verbessert, um schwierige Lebenssituationen erfolgreich zu meistern.



Termine & Anmeldung

Schon gehört? Im Kapuzinerkloster Irdning werden seit mehr als 20 Jahre Exerzitien angeboten. Hier kann man durch Stille und eine intensive spirituelle Erfahrung eine tiefere Verbindung zu Gott und zu sich selbst finden. www.kapuziner.org/irdning

TIERISCHES YOGA MIT ZIEGEN

Sandra Glaser, Donnersbachwald

Zu Beginn lernen sich die Kleingruppe und die Ziegen Herde kennen. Danach wandert man gemeinsam zum Yogakraftplatz im Wald. Im Wald wird eine sanfte Yoga-Einheit (ca. 60 min.) durchgeführt. Durch eine harmonische Verbindung von Asanas, Pranayama und Meditation werden Körper, Geist und Seele in Einklang mit der Natur gebracht. Die Ziegen suchen die Nähe der Menschen oder entspannen währenddessen auf ihre Art und Weise.



Termine & Anmeldung



WALDBADEN

Petra Cibulak, Kapuzinerkloster Irdning

Bei dieser geführten Waldwanderung werden verschiedene DO-IN (Shiatsu-Selbstmassage) Übungen durchgeführt, um die Flexibilität und Beweglichkeit von Muskeln und Gelenken zu fördern. Dadurch lösen sich auch Verspannungen. Die hohe Sauerstoffkonzentration im Nadelwald ermöglicht eine optimale Durchatmung für Lunge und Organismus.



Termine & Anmeldung

Wusstest du, dass der Duft des Waldes Terpene enthält, welche die körpereigenen Killerzellen fördern? Das stärkt unser Immunsystem.



FREE

WALDYOGA

Sandra Glaser, Donnersbachwald

In der Kleingruppe wird vom Parkplatz zum Yogakraftplatz im Wald gewandert. Dort wird eine sanfte Yoga-Einheit (ca. 60 min.) durchgeführt. Durch eine harmonische Verbindung von Asanas, Pranayama und Meditation werden Körper, Geist und Seele in Einklang mit der Natur gebracht.



Termine & Anmeldung



ZIEGENWANDERUNG 1,25 STD. + 2 STD.

Sandra Glaser, Donnersbachwald

Zu Beginn lernen die Teilnehmer:innen die Ziegen kennen und erhalten wichtige Informationen als Voraussetzung für eine gelungene Wanderung. Danach wird in Begleitung der Ziegen durch die Natur gewandert.

Aktivitäten an der frischen Luft stärken Herz, Kreislauf und das Immunsystem. Das Berühren, Beobachten und die Anwesenheit von Tieren führt zu einer Senkung des Cortisolspiegels, dem sogenannten „Stresshormon“. Das erdet und ist für die mentale Gesundheit gut.



Termine & Anmeldung

FREE

VORTRAG:

INVESTMENT IN GESUNDHEIT UND MOBILITÄT

Nebojsa Dukic, Aigen, Trautenfels und Wörschach

POWER
BOX

TRAINIERE
dein **POTENTIAL**
www.powerbox.fit

Mit diesem Vortrag wird dir die Bedeutung von smarten Trainings näher gebracht. Dabei werden Mythen rund um Bewegung und Gewichtsverlust aus dem Weg zu geräumt und gezeigt, wie nicht nur körperliche Leistungsfähigkeit gesteigert, sondern auch das Immunsystem nachhaltig gestärkt werden kann. Nebojsa Dukic ist begeistert und begeistert für mehr Bewegung im Leben. Er findet den passenden Sport für jedes Fitness-Level, von Anfänger:innen bis hin zu Profis.



Termine & Anmeldung

FREE

VORTRAG:

ERNÄHRUNG - TREIBSTOFF FÜR EIN GESUNDES LEBEN

Heide Hahn-Zach, Aigen und Irnding

Jede Mahlzeit eine Chance: Mit jedem Bissen und jedem Schluck entscheidet man aufs Neue, wie man sich ernährt. Gesunde, ausgewogene, verantwortungsvolle Ernährung, wertvolle Lebensmittel, schonende und schmackhafte Zubereitung, Tipps, Tricks und Trends für alle Lebenslagen. In diesem Impulsvortrag werden Ernährungsmythen verabschiedet und Basics für gesunden Genuss präsentiert.



Termine & Anmeldung

FREE

VORTRAG: GELASSENHEIT ALS GESUNDHEITSAKTOR

Elke Wiedergut, Irnding und Trautenfels



Neue Bewältigungsformen und positive Einstellungen sind das Um und Auf für mentale Gesundheit. Spielerisch lernt man bei diesem Vortrag seine inneren Stärken kennen und findet neue Wege, um dem Alltagsstress zu begegnen. Gelassenheit zu leben kann auch gelernt werden!



Termine & Anmeldung

FREE

VORTRAG UND KULINARIK: BRAINFOOD

Styria Vitalis Referent, KunstgARTen, Aigen



Kann cleveres Essen und Trinken konzentrierter und glücklicher machen? Ja, denn die richtige Auswahl der Lebensmittel kann sich positiv auf Konzentration, Nervenstärke und Wohlbefinden auswirken und langfristig sogar die Gehirnentwicklung verbessern. Zu Beginn gibt es theoretischen Input, welcher dann gleich in ein Brainfood-Menü inklusive alkoholfreier Getränke umgesetzt und genossen werden kann.



Termine & Anmeldung

Impressum:

Herausgeber:
Verein Landentwicklung Steiermark
Hans-Sachs-Gasse 5, 3. Stock
8010 Graz

+43 (0)316 82 4846
office@landentwicklung-steiermark.at
www.landentwicklung-steiermark.at

Auftraggeber:
Marktgemeinde Irdning-Donnersbachtal
Trautenfelserstraße 200
8952 Irdning - Donnersbachtal

+43 (0)3682 22420-0
gemeinde@irdning.at
www.irdning-donnersbachtal.at

stv. für die Gesundheitsregion Grimmingland
(Aigen, Irdning-Donnersbachtal,
Stainach-Pürgg und Wörschach)

Druck: Flyeralarm.at
Layout: b&b fotografie



Fotocredits:

freepik
Petra Cibulak
Nebosja Dukic
Simone Feuerle
Sandra Glaser
Edy Gröger
Martin Huber
Mag. Bernadette Leitner (Cover)
Christoph Lukas Fotografie
Plattform Planneralm 3000 e.V.
Romana Rojer
Thomas Sattler
Richard Schabetsberger
Elke Wiedergut
Sibel Zechmann Fotografie



Da es sich um ein laufendes Projekt handelt, können Neuigkeiten und Änderungen stets hinzukommen – bleiben Sie also gespannt auf frische Updates hier:



Kursübersicht online