



VERANSTALTUNGEN

Gesunde Gemeinde &

Kath. Bildungswerk

Arbesbach

Programm 2025

1. Halbjahr

Auskünfte und Anmeldungen unter Tel. 02813/7000
oder persönlich am Gemeindeamt



Inhaltsverzeichnis

Bunter Nachmittag für Menschen deren Vergesslichkeit ein Problem ist	3
Mobilisation im Alter	3
Kinder Yoga.....	4
Wirbelsäulengesundheit AKTIV – Rückentraining mit Physiotherapeutin.....	5
Selbstverteidigung KINDER	6
Selbstverteidigung TEEN´S	6
Selbstverteidigung FRAUEN	7
Fit für den Alltag – Kraft und Ausdauer für Alle	8
„Hab den Mut zur Veränderung – Sag ja zum Leben!“	8
Pilates	9
Wie mache ich meinen Garten klimafit	9
FASTENWOCHE für Gesunde nach F. X. MAYR.....	10
Bewegung und Psyche – Zusammenhang, Motivation finden und Bewegungsübungen für den Alltag.....	11
„Vorausdenken. Für Sie und Ihre Vorsorge“	11
„Gärtnern mal anders – von der Liebe zur Natur und allem was ist“ (Humanenergetisches Gärtnern)	12
Mentale Bewältigungsstrategien gegen den Winterblues – mentale Kraft tanken für den Frühling.....	13
„Eine Reise zu dir selbst“	13
Spielgruppe Arbesbach – startet wieder ab Mai 2025	14
Konzert „Original DON-Kosaken CHOR“ in Arbesbach.....	15

Bunter Nachmittag für Menschen deren Vergesslichkeit ein Problem ist

Pflegende Angehörige können so einen Nachmittag entlastet werden. Das Angebot ist vielfältig und jahreszeitlich geprägt, es ist den Bedürfnissen, Neigungen und Möglichkeiten der Gäste angepasst. Bewegungsübungen und Spaziergänge (falls möglich) fördern die Beweglichkeit und kräftigen die Muskulatur. Gedächtnistraining, Spiele, Entspannungsübungen, Vorlesen, Singen und Erzählen machen Spaß und heben die Lebensqualität.

Termin: Donnerstag, 09.01.2025, 14.00 – 17.00 Uhr
weitere Termine: 13.02., 13.03., 10.04., 08.05., 12.06., 10.07., 14.08.
Ort: Pfarrzentrum, Arbesbach 11

Mobilisation im Alter

Mobilisationsübungen für Senioren sind ein sanfter Weg, um Muskeln aufzubauen, die Beweglichkeit zu erhalten oder zu steigern und sich fit zu halten. Die Übungen werden im Stehen und auf dem Sessel ausgeführt.

Kursleiterin: **Michaela Pfeiffer**
(Senioren yoga Trainerin)

Termin: ab Dienstag, 14.01.2025, 16.00 – 17.00 Uhr
Ort: Pfarrzentrum, Arbesbach 11
Kosten: € 35,-- für 6 Einheiten
(Förderung der Gesunden Gemeinde Arbesbach)

Anmeldung bei Frau Michaela Pfeiffer – 0664/2500360

Kinder Yoga

Auf spielerische Art üben wir Yoga und lernen Entspannung kennen. Bewegungsspiele, Musik und Spaß begleiten uns durch die Stunde. Yogaübungen unterstützen Kinder in der Konzentrationsfähigkeit, Wahrnehmung und stärken das Selbstvertrauen.

Das Kinder YOGA findet dieses Mal unter dem Motto „Kinder helfen Kindern“ statt.

Die gesamten Einnahmen dieses Kurses gehen an den Verein „Hands up for down“.

Mit dem Geld werden erforderliche Therapien unterstützt.



<u>Kursleiterin:</u>	Michaela Pfeiffer (ausgebildete Kinderyogalehrerin)
Termin:	ab Freitag, 10.01.2025 (24.01., 14.02., 28.02., 14.03.)
	<u>Gruppe 1:</u>
	1. und 2. Klasse Volksschule, 15.00 – 16.00 Uhr
	<u>Gruppe 2:</u>
	3. und 4. Klasse Volksschule, 16.00 – 17.00 Uhr
Ort:	Gemeinschaftshaus, Arbesbach 63
Kosten:	€ 25,-- für 5 Einheiten
Termin:	ab Freitag, 07.03.2025 (21.03.,28.03.)
	<u>Gruppe 3:</u>
	Kindergartenkinder (4 – 6 Jahre) 14.00 – 15.00 Uhr
Ort:	Gemeinschaftshaus, Arbesbach 63
Kosten:	€ 15,-- für 3 Einheiten

Anmeldung bei Frau Michaela Pfeiffer – 0664/2500360

Wirbelsäulengesundheit AKTIV – Rückentraining mit Physiotherapeutin

Schmerzen verhindern – Schmerzen lindern

Die Wirbelsäule als zentrale Achse des menschlichen Körpers steht im Zentrum des aktiven Trainings zur Stärkung und Mobilisation unserer Körpermitte und deren angrenzender Gelenke. Optimieren von Körperwahrnehmung und Erlernen von Entlastungs- u. Entspannungspositionen begleiten das aktive Kräftigen gelenksstabilisierender Muskulatur.

Abgerundet wird das Training mit nicht zu vernachlässigbarer Entspannung durch Dehnung und durch das Arbeiten mit der Faszienrolle, neben Empfehlungen und Ideen für einen „wirbelsäulengesunden“ Alltag.

<u>Trainerin:</u>	Rafaela Mühlehner (Physiotherapeutin)
Termin:	ab Dienstag, 14.01.2025, 19.00 – 20.00 Uhr
Ort:	Gemeinschaftshaus, Arbesbach 63
Kosten:	€ 75,-- für 10 Einheiten (Förderung der Gesunden Gemeinde Arbesbach)

Teilnehmerzahl: Mindestens 6 Teilnehmer – maximal 12 Teilnehmer

Mitzubringen: Gymnastik- oder Yogamatte (wenn vorhanden), gemütliche Kleidung

Anmeldung und Rückfragen bei Frau Rafaela Mühlehner – 0699/11719300

Selbstverteidigung KINDER

Kinder sprühen vor Energie und Lebensfreude. Selbstverteidigungskurse schaffen einen behüteten Raum, in dem sie nicht nur spielerisch lernen, ihre Kraft sinnvoll zu nutzen, sondern auch Selbstvertrauen aufbauen.

Gemeinsam erkunden wir die realistischsten Bedrohungsszenarien und stärken ihre Fähigkeit, sich selbstbewusst und respektvoll zu behaupten – für eine Welt ohne Mobbing und Gewalt.

Trainer: **Patrick Kitzler (Dipl. Fitnesstrainer)**

Termin: ab Dienstag, 21.01.2025, 15.30 – 16.30 Uhr

Ort: Turnsaal der MS Arbesbach, Arbesbach 109

Kosten: € 115,-- für 10 Einheiten
(Förderung der Gesunden Gemeinde Arbesbach)

Teilnehmer: ab 10 Kindern (6 – 11 Jahre)

Mitzubringen: Gymnastikmatte und Trinkflasche

Anmeldung und Rückfragen bei Frau Katrina Hinterndorfer – 0664/2165272

oder E-Mail: katrina.hinterndorfer@gmail.com

Selbstverteidigung TEEN´S

Für seine Werte einzustehen und seine Grenzen klar zu kommunizieren, fällt vielen Jugendlichen immer schwerer. Soziale Dynamiken wie Gruppenzwang, Social Media und Versagensängste senken das Selbstbewusstsein zusätzlich.

In 10 Wochen lernst du von mir die Grundlagen der gewaltfreien Kommunikation und Selbstverteidigung. Darüber hinaus widmen wir uns limitierenden Glaubenssätzen, die uns daran hindern, unser volles Potenzial zu entfalten

Trainer: **Patrick Kitzler (Dipl. Fitnesstrainer)**

Termin: ab Dienstag, 21.01.2025, 16.45 – 17.45 Uhr

Ort: Turnsaal der MS Arbesbach, Arbesbach 109

Kosten: € 115,-- für 10 Einheiten
(Förderung der Gesunden Gemeinde Arbesbach)

Teilnehmer: ab 10 Jugendlichen (12 - 18 Jahre)

Mitzubringen: Gymnastikmatte und Trinkflasche

Anmeldung und Rückfragen bei Frau Katrina Hinterndorfer – 0664/2165272
oder E-Mail: katrina.hinterndorfer@gmail.com

Selbstverteidigung FRAUEN

Fühlst du dich manchmal nicht ernst genommen oder überschreiten deine Mitmenschen wiederholt Grenzen? Gab es Momente der Unsicherheit, wenn du abends allein unterwegs warst? Damit ist jetzt Schluss!

In unserem Kurs lernst du praxisnahe Selbstverteidigungstechniken und Strategien, um dich in Konfliktsituationen effektiv zu behaupten. In Kleingruppen simulieren wir typische Szenarien, damit du optimal vorbereitet bist.

Mach den ersten Schritt für mehr Sicherheit und Vertrauen in dich selbst. Ich freue mich auf dich!

Trainer: Patrick Kitzler (Dipl. Fitnesstrainer)

Termin: ab Dienstag, 21.01.2025, 18.00 – 19.00 Uhr

Ort: Turnsaal der MS Arbesbach, Arbesbach 109

Kosten: € 115,-- für 10 Einheiten
(Förderung der Gesunden Gemeinde Arbesbach)

Mitzubringen: Gymnastikmatte und Trinkflasche

Anmeldung und Rückfragen bei Frau Katrina Hinterndorfer – 0664/2165272
oder E-Mail: katrina.hinterndorfer@gmail.com

„Hab den Mut zur Veränderung – Sag ja zum Leben!“

Was bedeutet Veränderung? Wo beginnt eine Veränderung? Warum ist es wichtig, dass wir uns verändern?

Veränderung ist ein fester Bestandteil unseres Lebens – ob im Beruf, im Privatleben oder in unserer persönlichen Entwicklung. Oft löst sie Unsicherheit oder sogar Widerstand aus, doch sie bietet auch eine Chance: die Möglichkeit zu wachsen.

Hier kommt Mentaltraining ins Spiel. Es hilft uns, unsere Gedanken bewusst zu lenken, negative Muster zu durchbrechen und unser Potenzial freizulegen. Lassen Sie uns diesen Moment nutzen, um die Kraft der Gedanken zu entdecken und zu verstehen, wie wir sie als Werkzeug für Wandel und Wachstum einsetzen können.

Vortragende: **Katrin Huber (Mentaltrainerin)**
Termin: **Freitag, 07.02.2025, 19.00 Uhr**
Ort: **Gemeinschaftshaus, Arbesbach 63**

Freiwillige Spenden!

Fit für den Alltag – Kraft und Ausdauer für Alle

Diese 60- minütige Bewegungseinheit ist für alle Fitnesslevel geeignet – egal ob Anfänger oder Fortgeschrittene. Gemeinsam bringen wir den Körper sanft in Schwung, stärken die Muskulatur und verbessern die Beweglichkeit. Mit abwechslungsreichen Übungen, die leicht angepasst werden können, steht der Spaß an der Bewegung im Vordergrund.

Trainerin: **Michaela Buxbaum (Gesundheits- u. Rückentrainerin)**
Termin: **ab Montag, 10.02.2025, 19.00 – 20.00 Uhr**
Ort: **Turnsaal der MS, Arbesbach 109**
Kosten: **€ 65,-- für 10 Einheiten**
(Förderung der Gesunden Gemeinde Arbesbach)

Teilnehmerzahl: maximal 12 Teilnehmer

Mitzubringen: Gymnastikmatte u. Trinkflasche

Information und Anmeldung bei Frau Michaela Buxbaum – 0664/4200885

Pilates

Pilates ist ein Ganzkörpertraining bestehend aus Elementen unterschiedlicher Bewegungskonzepte. Durch Pilates-Training wird die Kernmuskulatur gestärkt, die Flexibilität verbessert, Bewegungen harmonisiert und ein gutes Körperbewusstsein entwickelt.

Kursleiterin: **Mag. Stefanie Kokot (Sportwissenschaftlerin, Trainingstherapeutin)**

Termin: ab Dienstag, 18.02.2025, 17.00 – 18.00 Uhr

Ort: Gemeinschaftshaus, Arbesbach 63

Kosten: € 64,- für 8 Einheiten
(Förderung der Gesunden Gemeinde Arbesbach)

Teilnehmerzahl: mind. 6 Personen – max. 12 Personen

Bitte um Anmeldung per SMS/WhatsApp – 0664/1783558 oder per E-Mail: mamiki.sport@gmx.at

Wie mache ich meinen Garten klimafit

Extreme Trockenheit, langanhaltende Hitze, heftige

Starkregen: Unser Klima ändert sich und solche

Wetterextreme fordern ein Umdenken in der Gestaltung und Pflege unserer Gärten. Im Vortrag berichten wir über einfache und sinnvolle Wege zur Anpassung unserer Gärten an den Klimawandel – so wird Ihr persönlicher Grünraum zu einer klimafitten Wohlfühlzone.



Referentin: **Heidrun Obermeyer von „Natur im Garten“**

Termin: Dienstag, 11.03.2025, 19.30 Uhr

Ort: Pfarrzentrum, Arbesbach 11

Freiwillige Spenden!

FASTENWOCHE für Gesunde nach F. X. MAYR

Die Idee des Arztes F. X. Mayr war, dem Körper durch die Achtung auf den Darm, Gutes zu tun. Er baute seine Kuren auf 4 Säulen auf: **Säuberung - Schonung - Schulung - Substitution**. In den Tagen der Veranstaltung wollen wir auf dieser Basis etwas für unsere Gesundheit tun und für den Alltag mitnehmen.



Fastenbegleitung: **Dr. Anna Altzinger, Dimbach, OÖ**

Infoabend: **Dienstag, 18.03.2025, 19.00 Uhr, Pfarrzentrum**

Fastenwoche: **Samstag 22.03., Montag 24.03., Mittwoch 26.03. und Freitag 28.03.2025 (4 Abende)**
jeweils 18.15 Uhr, im Pfarrzentrum Arbesbach

Begrenzte Teilnehmerzahl: 12 - 16 Personen

Anmeldung erforderlich **bis spätestens Samstag, 08.03.2025** bei Frau Margarete Harrauer 0676/3247141, am Gemeindeamt 02813/7000 oder beim Infoabend!

Ablauf Fastenwoche: Die TeilnehmerInnen treffen sich am Abend (siehe Termine oben) im Pfarrzentrum zur Meditation und Fastenbegleitung mit Basenbrühe und Tee.

Nähere Angaben am Informationsabend!



Bewegung und Psyche – Zusammenhang, Motivation finden und Bewegungsübungen für den Alltag

Bewegung und psychische Gesundheit hängen unmittelbar zusammen. Aber welche Effekte hat Bewegung genau auf die Gesundheit und wie schafft man es seine Bewegungsziele zu erreichen?

Welchen Einfluss hat die psychische Gesundheit auf unsere Bewegung und wieviel und welche Bewegungen sind eigentlich gesund?

Das Geschwisterduo – Sportphysiotherapeutin Vanessa und Psychologin Jeannine – widmen sich diesen Themengebieten und zeigen auf, dass Bewegung und psychische Gesundheit keine Gegensätze sind.

Referentinnen: **Vanessa u. Jeannine Huber (Sportphysiotherapeutin und Psychologin)**

Termin: **Freitag, 21.03.2025, 19.00 – 21.00 Uhr**

Ort: **Gemeinschaftshaus, Arbesbach 63**

Kosten: **€ 7,--**

„Vorausdenken. Für Sie und Ihre Vorsorge“

Eine Informationsveranstaltung über Vorsorgevollmacht, Erwachsenenschutzrecht, Patientenverfügung und Erbrecht.



Referentin: **Notarsubstitutin Mag. Katharina Harrauer, Arbesbach**

Termin: **Freitag, 04.04.2025, 19.30 Uhr**

Ort: **Pfarrzentrum, Arbesbach 11**

Freiwillige Spenden!

Bitte um Anmeldung bei Frau Margarete Harrauer 0676/3247141 oder am Gemeindeamt 02813/7000.

„Gärtnern mal anders – von der Liebe zur Natur und allem was ist“ (Humanenergetisches Gärtnern)

Die diplomierte Humanenergetikerin und Landschaftsgärtnerin Ramona Straka erzählt über ihren Werdegang und über Erkenntnisse in und mit der Natur.

Wie sich Ihr Gärtnern in 20 Jahren verändert hat.

Wo sich der Focus und die Sichtweisen hin entwickeln durften.

Zusammenhänge, die sie vor 20 Jahren noch nicht erkennen konnte und sich jetzt als ganz selbstverständlich zeigen – wie z. B. der Gemüseanbau im eigenen Garten, den sie ganz anders gelernt hat und jetzt auf eine Art und Weise macht, die sie nicht für möglich hielt.

Sie wird vielleicht neue Sichtweisen aufzeigen können und wissenschaftliche Erkenntnisse mitteilen.

Es werden Beispiele, die es schon gibt (z. B. Gärtnern nach Margarete Langerhorst/Österreich) erwähnt.

Praktische Tipps und Tricks werden geteilt und jeder Teilnehmer darf sich eine Pflanze zum Einsetzen mit nach Hause nehmen.

Vortragende: **Ramona Straka (Dipl. Humanenergetikerin, Landschaftsgärtnerin)**

Termin: **Donnerstag 03.04.2025, 19.00 Uhr**

Ort: **Gemeinschaftshaus, Arbesbach 63**

Kosten: **€ 12,--**

Bitte um Anmeldung bei Frau Katrin Huber – 0650/7130631

Mentale Bewältigungsstrategien gegen den Winterblues – mentale Kraft tanken für den Frühling

Trübes Wetter, Herausforderungen des Alltags, ständige Erreichbarkeit und eine ToDo-Liste die nicht enden will.

Wie schafft man es, in einer Zeit, die immer schneller zu werden scheint, nicht in Gedankenspiralen zu versinken?

Wie gelingt ein guter Umgang mit Stress und wie kann ich trotz der Turbulenzen im Außen, innere Ausgeglichenheit fühlen?

Jeannine, Arbeits- und Organisationspsychologin versucht im zweistündigen Workshop, Strategien für den Alltag mitzugeben und den Blick auf förderliche Denkweisen zu lenken.

Referentin: **Jeannine Huber (Psychologin)**
Termin: **Donnerstag, 10.04.2025, 18.30 – 20.30 Uhr**
Ort: **Gemeinschaftshaus, Arbesbach 63**
Kosten: **€ 7,--**

„Eine Reise zu dir selbst“

Eine Meditationsreise ist eine Einladung, den Alltag hinter sich zu lassen und den Blick nach innen zu richten. Mit einfachen Atemübungen beginnen wir, den Geist zu beruhigen und den Körper zu entspannen. Der Atem wird zum Anker, der uns sanft in die Stille führt – eine Stille, in der wir hinhören können. Was möchte sich zeigen? Welche Gefühle, welche Emotionen, welche Bedürfnisse schlummern tief in uns? In diesem geschützten Raum der Achtsamkeit, der Fürsorge und der Geborgenheit spüren wir unseren Körper, unseren Geist und unsere Seele. Sanfte Bewegungen begleiten die Reise und helfen, die Verbindung zwischen Körper und Geist zu stärken. Eine Meditationsreise ist nicht nur Entspannung, sondern auch eine Entdeckung – eine Möglichkeit, uns selbst ganz neu zu begegnen.

Vortragende: **Katrin Huber (Mentaltrainerin)**
Termin: **ab Mittwoch, 26.03.2025, 19.00 Uhr**
jeweils 1-mal im Monat
Ort: **Gemeinschaftshaus, Arbesbach 63**

Bequeme Kleidung, Matte, Kissen und Decke mitbringen!

Spielgruppe Arbesbach – startet wieder ab Mai 2025

Elternkindgruppe im Pfarrsaal Arbesbach 2-mal im Monat

Singen – gemeinsam jausnen – spielen, eine kurze Auszeit vom Alltag nehmen. Jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat von 9 bis 11 Uhr treffen wir uns im Pfarrsaal Arbesbach und genießen die Zeit mit unseren Kindern. In den Schulferien pausiert die Spielgruppe. Ihr begegnet Eltern, die sich gerade im gleichen Lebensabschnitt befinden und könnt euch mit ihnen austauschen. So manche Tipps und Tricks rund um das Leben mit Kindern konnten da schon mit nach Hause genommen werden!

Mit einem Guten-Morgen-Lied und Knireiter-, Streichel- oder Massagespielen starten wir gemeinsam die Spielgruppe. Danach wird eine gesunde Jause aufgetischt und gemeinsam gegessen und geplaudert. Nach der Stärkung werden unterschiedliche Spielmaterialien im Saal angeboten, welche die Kinder zum Spielen einladen (Bällebad, Schüttmaterialien, Bausteine, Puppen, Bälle, Bücher, Fahrzeuge, usw). Nach ca. 2 Stunden beenden wir den Spielvormittag mit einem Abschiedslied und räumen gemeinsam die Spielsachen zurück.

Mir ist wichtig, dass die Spielgruppe einfach und unkompliziert für alle wahrgenommen wird, um somit eine kleine Insel der Entspannung und Freude für Eltern und Kinder zu erschaffen.

Jeden Vormittag ist eine Mama oder ein Papa für die gesunde Jause (Obst, Gemüse, Milch, Brot, Aufstrich, Joghurt, Müsli) zuständig. Auch hier gilt: einfach halten, außer man möchte etwas Besonderes zaubern. Alle anderen zahlen 2 Euro pro Spielgruppenbesuch. Es sind alle Eltern oder betreuenden Personen mit Kindern bis 3 Jahren willkommen. Auch mit jungen Babys dürft ihr gerne kommen, solange ihr euch beide dabei wohl fühlt.

Ich bin Karin Kamleitner, Elternkindgruppenleiterin und leite die Gruppe. Bei Fragen und Anregungen unter 0650 590 99 81 melden.

VORANKÜNDIGUNG

Konzert „Original DON-Kosaken CHOR“ in Arbesbach

Der Original Don Kosaken Chor Serge Jaroff war wohl der berühmteste Chor weltweit und das über fast sechs Jahrzehnte von 1921 bis 1979. Seit vielen Jahren ist der Chor nun wieder unter der künstlerischen Leitung von Wanja Hlibka, dem ehemals jüngsten Solisten Serge Jaroffs mit unverminderter Popularität in den großen Konzerthallen und Kathedralen in Europa und seit 2007 auch im fernen Osten zu hören. Weitere große Tourneen durch Amerika und Australien sind in Vorbereitung.

Bemerkenswert ist, dass der Chor in allen Ländern und fremden Kulturen mit derselben Euphorie und Begeisterung aufgenommen wird, was auch wieder bestätigt, dass Musik Menschen und Völker verbinden kann, auch wenn die Sprache nicht von allen verstanden wird. Die Art der Interpretation der Gesänge, sowie die stimmlichen Möglichkeiten der Sänger, die ausnahmslos auch als Solisten in Erscheinung treten, sind ebenfalls Garant dafür, dass die typischen klanglichen Besonderheiten dieses Chores erhalten bleiben.

Seit 2001 führt Wanja Hlibka den rechtlich geschützten Namen DON KOSAKEN CHOR SERGE JAROFF® Leitung: WANJA HLIBKA.

Termin: Montag, 29.09.2025
Ort: Pfarrkirche Arbesbach

Karten zu € 20,-- sind demnächst am Gemeindeamt erhältlich!