



VERANSTALTUNGEN

Gesunde Gemeinde &

Kath. Bildungswerk

Arbesbach

Programm 2026

1. Halbjahr

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



Inhaltsverzeichnis

Bunter Nachmittag	3
Neustart. Durchstart. Fit werden (Anfänger)	3
Dein Jahr. Dein Start. Deine Energie (Fortgeschritten)	4
Selbstverteidigung KINDER	4
Selbstverteidigung TEEN´S	5
Selbstverteidigung FRAUEN	5
Wirbelsäulengesundheit AKTIV – Rückentraining mit Physiotherapeutin	6
Bewegung im Alter	7
Fit für den Alltag – Kraft und Ausdauer für Alle	7
Kleine Kniffe, große Wirkung -Trickkiste für einen gelingenden Alltag	8
FASTENWOCHE für Gesunde nach F. X. MAYR	8
Yoga Themenabend: Yoga mit Klangschalen	9
Ätherische Öle und Schmerzen	9
Ätherische Öle und Kinder	10
Tagesstätte <i>Immergrün</i> – Ein Ort zum Wohlfühlen für ältere Menschen	10
Elternkindgruppe im Pfarrheim Arbesbach	11

Bunter Nachmittag

Wir möchten Geselligkeit, Lebensfreude und Abwechslung in den Alltag bringen. Pflegende Angehörige können auch so an einem Nachmittag entlastet werden. Bei Kaffee und Kuchen führt ein Bewegungsprogramm für Geist und Seele durch den Nachmittag. Das Angebot ist vielfältig und jahreszeitlich geprägt, es ist den Bedürfnissen, Neigungen und Möglichkeiten der Gäste angepasst. Dabei stehen Spaß, kleine Erfolgserlebnisse und das Miteinander im Mittelpunkt.

Caritas

Diözese St. Pölten

Termin: Donnerstag, 08.01.2026, 14.00 – 17.00 Uhr
weitere Termine: 12.02.2026, 12.03.2026, 09.04.2026, 13.05.2026,
11.06.2026, 09.07.2026, 13.08.2026
Ort: Pfarrzentrum, Arbesbach 11

Neustart. Durchstart. Fit werden (Anfänger)

Dieses 60-minütige Training richtet sich an alle, die nach einer Pause wieder aktiv werden möchten. In angenehmer Atmosphäre trainieren wir gezielt Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit. Mit einfachen, effektiven Übungen stärken wir den ganzen Körper und verbessern die Koordination – für mehr Stabilität, Mobilität und Wohlbefinden im Alltag.

Trainer: Markus Katzenschlager (dipl. Gesundheits- & Fitnesstrainer)
Termin: ab Donnerstag, 15.01.2026, 18.00 – 19.00 Uhr
Ort: Turnsaal MS Arbesbach, Arbesbach 109
Kosten: € 80,-- für 8 Einheiten
(Förderung der Gesunden Gemeinde Arbesbach)

Teilnehmerzahl: maximal 14 Teilnehmer

Mitzubringen: Turnschuhe, Handtuch und Trinkflasche

Information & Anmeldung bei Herrn Markus Katzenschlager – 0664/1281327

Dein Jahr. Dein Start. Deine Energie (Fortgeschritten)

Du willst deine Vorsätze umsetzen, fitter werden und voller Energie ins neue Jahr starten? Dann bist du hier genau richtig!

Dieses 60-minütige Training ist für alle, die mehr wollen: mehr Kraft, mehr Beweglichkeit, mehr Ausdauer. Im durchdachten Zirkeltraining steigern wir systematisch die Leistungsfähigkeit. Verschiedene Techniken und ein motivierender Trainingsaufbau sorgen für ein effektives und abwechslungsreiches Workout.

Trainer:	Markus Katzenschlager (dipl. Gesundheits- & Fitnesstrainer)
Termin:	ab Donnerstag, 15.01.2026, 19.15 – 20.15 Uhr
Ort:	Turnsaal MS Arbesbach, Arbesbach 109
Kosten:	€ 80,-- für 8 Einheiten (Förderung der Gesunden Gemeinde Arbesbach)

Teilnehmerzahl: maximal 18 Teilnehmer

Mitzubringen: Turnschuhe, Handtuch und Trinkflasche

Information & Anmeldung bei Herrn Markus Katzenschlager – 0664/1281327

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, 13.01.2026, 16.00 – 17.00 Uhr
Ort:	Turnsaal der MS Arbesbach, Arbesbach 109
Kosten:	€ 115,-- für 10 Einheiten (Förderung der Gesunden Gemeinde Arbesbach)

Teilnehmer: Kinder zwischen 6 und 11 Jahren
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 Jugendliche daran hindern, ihr volles Potenzial zu entfalten

Trainer: Patrick Kitzler (Dipl. Fitnesstrainer)
Termin: ab Dienstag, 13.01.2026, 17.15 – 18.15 Uhr
Ort: Turnsaal der MS Arbesbach, Arbesbach 109
Kosten: € 115,-- für 10 Einheiten
(Förderung der Gesunden Gemeinde Arbesbach)

Teilnehmer: Jugendliche zwischen 12 und 17 Jahren
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, 13.01.2026, 18.30 – 19.30 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

Wirbelsäulengesundheit AKTIV – Rückentraining mit Physiotherapeutin

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- & 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.

Trainerin: Rafaela Hennerbichler (Physiotherapeutin)

Termin: ab Dienstag 03.02.2026, 19.00 – 20.00 Uhr

Ort: Gemeinschaftshaus, Arbesbach 63

Kosten: € 80,-- für 10 Einheiten
(Förderung der Gesunden Gemeinde Arbesbach)

Teilnehmerzahl: mindestens 6 Teilnehmer – maximal 13 Teilnehmer

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

Anmeldung und Rückfragen bei Frau Rafaela Hennerbichler –
0699/11719300

Bewegung im Alter

Mobilisations-, Kräftigungs- und Koordinationsübungen für Seniorinnen und Senioren.

Ziel dieser Gruppentherapie ist es, fit zu bleiben (oder zu werden) – vorrangig körperlich, aber auch geistig.

Die Übungen werden am Sessel sitzend und teilweise stehend ausgeführt.

Kursleiterin: **Vanessa Huber, BSc (Sportphysiotherapeutin)**

Termin: ab Dienstag, 03.02.2026, 16.45 - 17.45 Uhr

Ort: Pfarrzentrum, Arbesbach 11

Kosten: € 45,-- für 6 Einheiten
(Förderung der Gesunden Gemeinde Arbesbach)

Teilnehmerzahl: max. 15 TeilnehmerInnen

Anmeldung und Rückfragen bei Frau Vanessa Huber - 0680/5062552

Fit für den Alltag – Kraft und Ausdauer für Alle

In dieser 60-minütigen Einheit steht der ganze Körper im Fokus: Mit einer Kombination aus Mobilisation, Kräftigung und Dehnung wird der Kreislauf angeregt, die Muskulatur gestärkt und die Beweglichkeit gefördert. 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, 09.02.2026, 19.00 – 20.00 Uhr

Ort: Turnsaal der MS, Arbesbach 109

Kosten: € 55,-- für 7 Einheiten
(Förderung der Gesunden Gemeinde Arbesbach)

Mitzubringen: Gymnastikmatte u. Trinkflasche

Information und Anmeldung bei Frau Michaela Buxbaum – 0664/4200885

Kleine Kniffe, große Wirkung -Trickkiste für einen gelingenden Alltag

Manchmal braucht es keinen Neustart, sondern nur ein paar Hilfestellungen, um den Alltag gut zu bewältigen. Vom A wie gutem Aufstehen bis Z wie zu friedenen Schlaf.

Referentin: Christine Hackl
Termin: Freitag, 13.03.2026, 19.00 Uhr
Ort: Pfarrzentrum, Arbesbach 11
Kosten: € 8,--

Information und Anmeldung am Gemeindeamt 02813/7000 oder bei Frau Margarete Harrauer 0676/3247141

Zu einem gemütlichen Ausklang mit Imbiss und Getränken laden wir sehr herzlich ein!

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: DI, 17.03.2026, 19.00 Uhr, Pfarrzentrum Arbesbach
Fastenwoche: FR 20.03.2026 bis DO 26.03.2026, jeweils 18.15 Uhr, im Pfarrzentrum Arbesbach

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

Begrenzte Teilnehmerzahl: 12 - 16 Personen

Anmeldung erforderlich **bis spätestens 01.03.2026** bei Frau Margarete Harrauer 0676/3247141, am Gemeindeamt 02813/7000 oder beim Infoabend!

Yoga Themenabend: Yoga mit Klangschalen

An diesem Abend verbinden wir unsere Yogapraxis mit der Schwingung der Klangschale. Dadurch wirst du eingeladen noch tiefer in deine Asana (Yoga-Haltung) hinein zu entspannen.

Unser Körper besteht zu rund 80 % aus Wasser, weshalb sich die Schwingung der Klangschale bis in das Tiefengewebe ausbreitet und sich dadurch unser Körper noch mehr entspannen kann.

Kursleiterin: **Michaela Pfeiffer (ausgeb. Yogalehrerin)
Karin Leutgeb (ausgeb. Klangtherapeutin/Klangpraktikerin)**

Termin: Montag, 23.03.2026, 19.00 – 20.30 Uhr
Ort: Gemeinschaftshaus, Arbesbach 63
Kosten: € 10,--

Mitzubringen: Matte, Decke, ev. Kissen und bequeme Kleidung

Anmeldung bei Frau Michaela Pfeiffer – 0664/2500360

Ätherische Öle und Schmerzen

Ätherische Öle können Schmerzen lindern, indem sie durchblutungsfördernd, entzündungshemmend und krampflösend wirken. Es werden Anwendungen aufgezeigt, wie man ätherische Öle am besten durch Einreibungen, Auflagen, Bäder oder auch als Raumbeduftung verwenden kann. Und auch welche ätherischen Öle am besten dafür geeignet sind.

Vortragende: **DGKP Karin Penz, BSc und Dipl. Aromapraktikerin**

Termin: Freitag, 10.04.2026, 19.00 Uhr
Ort: Gemeinschaftshaus, Arbesbach 63
Kosten: € 7,--/Teilnehmer

Teilnehmer: 10 bis max. 30 Personen

Anmeldung und Rückfragen bei Frau Karin Penz – 0664/9180775

Ätherische Öle und Kinder

Ob Bauchkoliken, Milchzähnen-Auswaschen, Wachstumsschmerzen, Schnupfen-nase, Bettmonster-Attacken, Konzentrationsschwierigkeiten, Pickel oder Liebeskummer ... Ätherische Öle helfen Babys, Kindern und Jugendlichen bei vielen Alltagsbeschwerden – unkompliziert und ohne Nebenwirkungen. Ich zeige euch Anwendungen und welche ätherischen Öle bei Kindern verwendbar sind.

Vortragende: **DGKP Karin Penz, BSc und Dipl. Aromapraktikerin**

Termin: **Freitag, 08.05.2026, 19.00 Uhr**

Ort: **Gemeinschaftshaus, Arbesbach 63**

Kosten: **€ 7,--/Teilnehmer**

Teilnehmer: 10 bis max. 30 Personen

Anmeldung und Rückfragen bei Frau Karin Penz – 0664/9180775

Tagesstätte *Immergrün* – Ein Ort zum Wohlfühlen für ältere Menschen

Die Tagesstätte Immergrün, initiiert von Frau Birgit Dawa, ist mit 1. Juli 2025 in Arbesbach in Betrieb gegangen.

Suchen Sie eine liebevolle Betreuung für Ihre Angehörigen oder wünschen sich selbst mehr Gemeinschaft und Abwechslung im Alltag?

Die Tagesstätte **Immergrün in Arbesbach 1** bietet Seniorinnen und Senioren einen sicheren und herzlichen Ort für gemeinsame Aktivitäten, professionelle Pflege und soziale Kontakte – tagsüber gut umsorgt, abends wieder zu Hause.



Was Sie bei mir erwartet:

- Individuelle Betreuung durch Diplomiertes Gesundheits- und Krankenpflegepersonal
- Gemeinsame Mahlzeiten, Aktivitäten und Ausflüge
- Entlastung für pflegende Angehörige
- Ein freundliches Umfeld in zentraler Lage

Besuchen Sie mich – ich freue mich auf Sie!

Mehr Informationen unter: www.pflege-immergruen.at oder telefonisch bei Frau Birgit Dawa – 0664/1221297

Elternkindgruppe im Pfarrheim Arbesbach 2-mal im Monat (ausgenommen Schulferien)

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 Pfarrheim 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 angeboten, welche die Kinder zum Spielen einladen (Bällebad, Schüttmaterialien, Bausteine, Puppen, Bälle, Bücher, Fahrzeuge usw). Nach ca. 2 Stunden beenden wir den Spielevormittag 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.

Es ist ein Unkostenbeitrag von € 3,-- zu entrichten.

Ich bin Karin Kamleitner, Elternkindgruppenleiterin und leite die Gruppe.

Bei Fragen und Anregungen unter 0650/590 99 81 melden
