



BewegungsTag

der Gesunden Gemeinde Röschitz

Samstag, 18. Mai 2019
von 10:00 bis 17:00 Uhr

**EINTRITT
FREI!**

Treffpunkt: W4, Kultur- und Veranstaltungssaal Röschitz.

- 10:00 Uhr** Start und Vorstellung des Röschitzer Schrittwegs
- 10:30 Uhr** Infovortrag zum „Tut gut! Vorsorge aktiv“ Programm
- 10:30 – 12:00 Uhr** Bewegungsblock I
- 12:00 – 13:30 Uhr** Mittagspause (Möglichkeit zum Mittagessen im W4: es wird ein 3gängiges Bewegungsmenü angeboten sowie Snacks für zwischendurch)
- 13:30 – 14:30 Uhr** Bewegungsblock II
- 15:00 – 16:00 Uhr** Bewegungsblock III
- 16:30 Uhr** Abschluss und gemeinsamer Ausklang

W4 Wein
Genuss
Kultur

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

FOKUSS Röschitz mit dem Team der Gesunden Gemeinde Röschitz



Erwachsenenvortrag zum Thema „Saferinternet – Schutz für unsere Kinder im Umgang mit Handy, Tablet und Cybermobbing“ am Do. 6.6.2019 um 19:30 Uhr im W4.

Folgende Sport- und Bewegungsmöglichkeiten dürfen wir Ihnen anbieten:

Grundsätzlich finden die Sportarten soweit möglich bei jedem Wetter statt.

Informationsvortrag »Tut gut! Vorsorge aktiv«

Mag. Sonja Lugbauer von der Initiative »Tut gut!« präsentiert um 10.30 Uhr das Programm „Vorsorge aktiv“ im Veranstaltungssaal. Das Programm spricht Erwachsene an, die Übergewicht und ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen aufweisen. Es besteht die Möglichkeit einer Begleitung bis zu 9 Monaten in den Bereichen Bewegung, Ernährung und Mentale Gesundheit auf dem Weg in ein gesünderes Leben. Eine Anmeldung dafür wird vorort möglich sein.



Nordic Walking

Instruktor *Sonja Schuhäcker-Mann* bringt Ihnen die korrekte Technik des Nordic Walkings entlang des Röschitzer-Schrittwegs näher. Bitte bringen Sie, wenn vorhanden, eigene Nordic Walking-Stöcke mit!

Klettern und Slackline im Alten Steinbruch

Jeder, der schon immer mal die Felsen des Röschitzer Steinbruchs erklimmen wollte, kann dies unter gesicherten Bedingungen mit *Ed Tiller* probieren! Achtung: Klettern auf eigene Gefahr. Kinder benötigen bitte aus rechtlichen Gründen das schriftliche Einverständnis ihrer Eltern! Ein entsprechendes Formular wird aufliegen!

Tennis für Jung und Alt

Wollten Sie schon lange mal mit Tennis beginnen, wieder einsteigen oder Ihre Kinder probieren lassen? *Jürgen und Gerlinde Menner und Albert Nödl* bieten auf den Röschitzer Tennisplätzen die Möglichkeit! Bitte eigene Schläger falls vorhanden mitbringen!

Faszientraining

Unsere diplomierten Physiotherapeutinnen *Margit Tiller und Irmgard Höglinger* lassen Sie in den Bewegungsblöcken I und III erfahren, welche Geheimnisse in den Faszien stecken! Bei Verfügbarkeit bitte Faszienrollen und Matte mitbringen! Faszientraining findet im Veranstaltungssaal statt.

Elektrofahrräder testen, powered by Fa. Widhalm

Fa. Erhard Widhalm wird uns Elektrofahrräder vor dem W4 zum Testen zur Verfügung stellen, und Sie bei Interesse näher beraten.

Sesselkreisübungen für die Senioren

Monika Hausgnost bietet unseren Senioren und Seniorinnen im Bewegungsblock II von 13:30 bis 14:30 Uhr im Kultur- und Veranstaltungssaal die Möglichkeit, einfache Übungen zur Steigerung der Beweglichkeit, Kräftigung und Dehnung im Sitzen auszuführen!

Beachvolleyball

Bei Schönwetter können Sie am Beachvolleyballplatz unter der Anleitung von *Felix Tiller* die Grundlagen von Volleyball erlernen bzw. auffrischen und Ihr (erstes) Match spielen!

Der Reinerlös des Bewegungstages soll für den Ankauf von Sportgeräten bzw. die Revitalisierung von Bewegungsplätzen in der Gemeinde zur Verfügung gestellt werden.