

# GesundheitsProgramm Herbst 2022



**Fördern Sie Ihre Gesundheit & Ihr Wohlbefinden!**

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	FREITAG
		<b>BABY*ELTERN*KREIS</b> AKTIV PRAXIS ALTENHOF 9.00 - 11.00 Uhr / 0 bis 1 Jahr Eva Schantl-Dunkl, Michaela Rachelsperger Infos & Anmeldung: 0680/1423468	
	<b>GENUSSREISE FÜR ALLE SINNE</b> <b>Achtsam Essen im Alltag</b> GHZ LEBENSMITTELPUNKT 14.00 - 15.30 Uhr Sarah Hödl, BSc Infos & Anmeldung: 0664/1255811		<b>BEWEGUNGSLANDSCHAFT</b> AKTIV PRAXIS ALTENHOF 9.00 - 10.00 Uhr / 1 bis 3 Jahren Melanie Forjan, BSc, Sanja König, BSc Michaela Rachelsperger Infos & Anmeldung: 0664/1127512
<b>GEHIRN-JOGGING</b> GHZ LEBENSMITTELPUNKT 16.00 - 17.00 Uhr Masa Bacic, BSc Infos & Anmeldung: 03329/2955		<b>REVAN -</b> <b>Richtig essen &amp; fördern von Anfang an</b> AKTIV PRAXIS ALTENHOF 15.30 - 17.30 Uhr Johanna Leitgeb, BSc, Melanie Forjan, BSc Infos & Anmeldung ÖGK: 05 0766-131713	
	<b>BALL MIT HALT(UNG)</b> VOLKSSCHULE St. Martin 14.30 - 15.30 Uhr / Kinder DPT Martina Schmidt Infos & Anmeldung: 0660/6507203		<b>PROaktiv -</b> <b>Ich mach etwas für mich</b> AK & ÖGK JENNERSDORF 17.00 - 18.20 Uhr PORaktiv-Team GNR Infos & Anmeldung ÖGK: 05 0766-131713
<b>G'SCHEIT ESSEN -</b> <b>g'sund bleiben</b> AK & ÖGK JENNERSDORF 16.00 - 18.00 Uhr Sarah Hödl, BSc Infos & Anmeldung ÖGK: 05 0766-131713		<b>STRESSMANAGEMENT / ERWACHSENE</b> <b>INNERE STÄRKE / JUGENDLICHE</b> PRAXIS DR. BERENICE EICHER 17.00 - 18.30 Uhr Dr. Christine Csuk-Miksch Infos & Anmeldung: 0664/2136921	<b>ERNÄHRUNGSCAFÉ</b> GHZ LEBENSMITTELPUNKT 14.00 - 15.30 Uhr Johanna Leitgeb, BSc Infos & Anmeldung: 0664/6390278
	<b>LIMA -</b> <b>LEBENSQUALITÄT IM ALTER</b> PAVILLON GH KURTA 14:30 - 16.00 Uhr Barbara Mayer-Schulz Infos & Anmeldung: 0650/2825542		<b>GESUND IM OFFICE</b> AUF ANFRAGE VOR ORT Nachmittags Masa Bacic, BSc & Viktoria Brunner, BSc Infos & Anmeldung: 0664/4115818 03329/2955
<b>SORGE FÜR DICH SELBST</b> PRAXIS DR. B. EICHER 19:00 - 20.30 Uhr Dr. Berenice Eicher Infos & Anmeldung: 03329/2955		<b>STARKE SCHULTER,</b> <b>ENTSPANNTER NACKEN</b> AKTIV PRAXIS ALTENHOF 18.00 - 19.00 Uhr Melanie Forjan, BSc Infos & Anmeldung: 0664/1127512	
			<b>STÜRZ ICH - STÖRT'S MICH!</b> AKTIV PRAXIS ALTENHOF 18.00 - 19.00 Uhr Sanja König, BSc Infos & Anmeldung: 0677/63714708
			<b>BECKEN GUT - ALLES GUT</b> <b>Beckenboden- &amp; Wirbelsäulentraining</b> VOLKSSCHULE JENNERSDORF 19.00 - 20.00 Uhr Victoria Brunner, BSc Infos & Anmeldung: 0664/4115818

Bei Fragen & für Anmeldungen stehen wir Ihnen gerne telefonisch & in unseren Ordinationen zur Verfügung.  
Ihr GNR-Team / Dr. Claudia Gombotz 03325 8457 / Dr. Ernst Eicher 03329 2955 / Dr. Paul Fink 03329 2414

[www.gesundheitsnetzwerk-raabtal.at/termine](http://www.gesundheitsnetzwerk-raabtal.at/termine)

Finanziert aus Mitteln der Sozialversicherungen Österreich / September 2022

**Wir  
begleiten  
Menschen  
und setzen  
neue  
Impulse.**