



Ausgabe Frühjahr 2024

Gesund
(z)URKRAFT

GESUNDHEIT VORAU(S)

im  der Oststeiermark

» Die
Bewegungs-
revolution «
Eine Initiative des Landes
Unsere Angebote zu
Bewegung & Sport
S.15 - S.21



Backen mit Sauerteig (S. 12)



Erste-Hilfe-Kurs für Senioren (S. 11)



Immunsystem & Darm (S. 11)



Sturzprävention (S. 15)



Gemeinsam am Hof (S. 26)



Klima & Hausmittel (S. 32 / S. 34)

Gesundheit in deiner Hand



Der Dalai Lama wurde gefragt, was ihn am meisten überrascht; er sagte: „Der Mensch, denn er opfert seine Gesundheit, um Geld zu machen. Dann opfert er sein Geld, um seine Gesundheit wiederzuerlangen.

Und dann ist er so ängstlich wegen der Zukunft, dass er die Gegenwart nicht genießt;

das Resultat ist, dass er nicht in der Gegenwart oder in der Zukunft lebt; er lebt, als würde er nie sterben, und dann stirbt er und hat nie wirklich gelebt.“



Liebe Vorauerinnen und Vorauer! Liebe Bewohnerinnen und Bewohner im Joglland!

Sie halten gerade das neue Gesundheitsprogramm der Gesunden Region Vorau in Händen. Es ist wieder eine übersichtliche Sammlung, ja ein Nachschlagewerk über das breitgefächerte Bewegungsangebot in Ihrer Gemeinde bzw. in Ihrer näheren Umgebung. In dieser Broschüre gibt es viele Angebote – von der körperlichen Aktivität bis zur geistigen Entspannung – für jeden Bedarf gibt es entsprechende Angebote. Ich bin überzeugt, dass die Bewegung in der Gemeinschaft unter der Anleitung von fachkundigem Personal eine gute Grundlage für die Fitness bis ins hohe Alter ist. Neben der körperlichen und geistigen Ertüchtigung ist das gesellschaftliche Miteinander ein wichtiger Faktor, um Körper und Geist in Einklang zu bringen.

So lade ich herzlich ein, dieses Gesundheitsprogramm durchzuschauen, so manchen Kurs oder Vortrag zu besuchen, von wichtigen Gesundheitsdienstleistern Gebrauch zu machen und wichtige Telefonnummern schnell und übersichtlich zur Hand zu haben.

Es grüßt herzlich, verbunden mit dem Wunsch für Gesundheit
Ihr Bürgermeister

Patriz Rechberger



Liebe Kinder, Jugendliche und Erwachsene!

Es ist uns eine große Freude, euch das Gesundheitsprogrammheft „Gesundheit Vorau(s) im Herzen der Oststeiermark“ für das Frühjahr 2024 zu präsentieren. Ganz besonders möchte ich auf den Sturzpräventionskurs hinweisen. Dieses Angebot wird gemeinsam mit der ÖGK zur Gesundheit älterer Menschen ab 65 Jahre in der Gesunden Region Vorau angeboten.

Es ist mir ein großes Anliegen, euch kompakt und übersichtlich über unsere Angebote, Dienstleistungen, Einrichtungen und Anlaufstellen im Bereich Gesundheit und Soziales zu informieren. Dies ist natürlich nur durch die Vernetzung und Zusammenarbeit mit vielen Akteurinnen und Akteuren auf regionaler und überregionaler Ebene im Gesundheits- und Sozialbereich möglich. Und ich bin sehr glücklich darüber, dass viele mein Arbeitsmotto teilen: „GEMEINSAM AUFEINANDER ABGESTIMMT IN EINE RICHTUNG GEHEN“. Nur so ist es möglich, diese österreichweit einzigartige Broschüre für MEHR GESUNDHEIT zusammenzustellen.

In diesem Sinne wünsche ich dir alles Gute und achten wir gemeinsam auf unser wertvollstes Gut „UNSERE GESUNDHEIT“!

Euer Gesundheitskoordinator

Patriz Pichlhöfer

ELTERN - G'SUND MIT KIND

Mütter-/Elternberatung (S. 22)

SCHWERPUNKTTHEMEN (S. 22): „Beikost“,
„Umgang mit Medien!“,
„Die kleine Hausapotheke“,
Stillvorbereitungskurse (S. 22)
Babymassage (S. 23)

VORTRAG „Kinderstreit –
zuschauen oder eingreifen“ (S. 23)

KURS „Ermutigungstraining für
Eltern von Kindern von 3-6
Jahren“ (S. 23)

WORKSHOP „Babys erstes
Löffelchen – Ernährung im 1.
Lebensjahr“ (S. 23)

WORKSHOP „Gemüsetiger“ (S. 23)



JUGENDLICHE - G'SUND IN DIE



KINDER - G'SUND AUFWACHSEN

WORKSHOP „Coole Kids
kochen“ (S. 12)

WORKSHOP „Meine Mama ist
einzigartig“ (S. 12)

WORKSHOP „Spurensuche im
Wald“ (S. 13)

WORKSHOP „Kreatives Gestalten
mit Ton – entdecke deine
eigene Kreativität“ (S. 13)

WORKSHOP „Schlauer Bauer“ (S. 13)

BEWEGUNGSANGEBOT

Bouldern (S. 18), Kreatives Bewegen
mit Musik (S. 18), Ballett (S. 18), Ballett
und Showdance (S. 19), Schwimmen (S. 19),
Taekwondo (S. 19),
Reiten (S. 19 und S. 20), Fußball (S. 20),
Tennis (S. 20), Schach (S. 20),
Bogenschießen (S. 20),
Eisstock- u. Asphalt-schießen (S. 21),
Wanderungen (S. 21)

BEGEGNUNGSRAUM

Gemeinsam am Hof (S. 26)



SENIOREN - G'SUND IM ALTER

ANGEBOTE FÜR
ERWACHSENE (SIEHE RECHTS)

VORTRAG „Rechtzeitig vorsorgen –
Vorsorgevollmacht &
Patientenverfügung“ (S. 11)

KURS „Erste-Hilfe-Auffrischkurs für
Senioren“ (S. 11)

KURS „Sturzprävention“ (S. 15)

GRUPPENTREFFEN

„Red ma drüber“ (S. 26)

VERANSTALTUNG

„13. Frühjahrsakademie Stift Vorau
zum Thema Gesundheit
und Gesellschaft“ (S. 12)

BEWEGUNGSANGEBOTE

JACKPOT - Bewegungsprogramm
(S. 15), Wanderungen (S. 21),
Tanzen ab der Lebensmitte (S. 17
und S. 18)

BEGEGNUNGSRAUM

Gemeinsam am Hof (S. 26)



ZUKUNFT



WORKSHOP

„Einfache Hautcremen selbst herstellen“ (S. 12)

WORKSHOP „Naturseife selbst herstellen“ (S. 13)

WORKSHOP „Spurensuche im Wald“ (S. 13)

WORKSHOP „Einatmen.Ausatmen – Waldmeditation“ (S. 13)

WORKSHOP „Kreatives Gestalten mit Ton – entdecke deine eigene Kreativität“ (S. 13)

WORKSHOP

„Klangmeditation mit Gong“ (S. 14)

BEWEGUNGSANGEBOTE

Körpertraining mit Focus Wirbelsäule & Beckenboden (S. 17),

bodyArt - fit ohne Geräte (S. 17),
Schwimmen (S. 19),

TaekwondDo (S. 19), Schach (S. 20),

Reiten (S. 20), Mountainbike (S. 19),

Badminton (S. 20), Tennis (S. 20),

Bogenschießen (S. 20),

Eisstock- und Asphalttschießen (S. 21),

Wanderungen (S. 21),

Therapeutisches Klettern (S. 18)

BEGEGNUNGSRAUM

Gemeinsam am Hof (S. 26)



REGIONALE PRODUKTE

Seite 27 – 30



ERWACHSENE – G'SUND DURCHS LEBEN

VORTRAG

„Immunsystem und Darmgesundheit“ (S. 11)

VORTRAG „Gelassenheit als

Gesundheitsfaktor“ (S. 11)

VORTRAG „Rechtzeitig vorsorgen – Vorsorgevollmacht & Patientenverfügung“ (S. 11)

VORTRAG „Der gesunde Fuß – richtige Fußpflege“ (S. 14)

VORTRAG „Cannabi CBD Medizin“ (S. 14)

VORTRAG „Der gute Zucker“ (S. 14)

WORKSHOP „Backen mit Sauerteig“ (S. 12)

WORKSHOP „Einfache Hautcremen selbst herstellen“ (S. 12)

WORKSHOP „Naturseife selbst herstellen“ (S. 13)

WORKSHOP „Spurensuche im Wald“ (S. 13)

WORKSHOP „Einatmen.Ausatmen – Waldmeditation“ (S. 13)

WORKSHOP „Pferdisch zu mehr Bewusstsein“ (S. 13)

WORKSHOP „Kreatives Gestalten mit Ton – entdecke deine eigene Kreativität“ (S. 13)

WORKSHOP „Klangmeditation mit Gong“ (S. 14)

KURS „Massage“ (S. 14)

KURS „Englisch für Erwachsene“ (S. 12)

VERANSTALTUNG „13. Frühjahrsakademie Stift Vorau zum Thema Gesundheit und Gesellschaft“ (S. 12)

GRUPPENTREFFEN „Red ma drüber“ (S. 25)

Mind Body Medizin Gruppe (S. 14)

BEWEGUNGSANGEBOTE

Volkstanzen (S. 18), Körpertraining mit Focus Wirbelsäule & Beckenboden (S. 17), bodyArt - fit ohne Geräte (S. 17),

Schwimmen (S. 19), Reiten (S. 19 und S. 20), Mountainbike (S. 19),

Badminton (S. 20), Tennis (S. 20), Bogenschießen (S. 20),

Eisstock- und Asphalttschießen (S. 21), Wanderungen (S. 21),

Best Age - Ganzkörpertraining (S. 17), Tanzen ab der Lebensmitte (S. 17 und S. 18),

Therapeutisches Klettern (S. 18), Allgemeines Kräftigungstraining (S. 17),

Ausgleichsgymnastik für die Wirbelsäule (S. 17),

Ganzkörper-Workout für Frauen (S. 17), Damen-Turnen (S. 16),

Yoga (S. 16 und 16), Pilates (S. 15), Pilates trifft Yin Yoga (S. 15),

Kaya Soul Dance für Frauen (S. 19),

JACKPOT - Bewegungsprogramm (S. 15),

TaekwonDo (S. 19), Schach (S. 20)

BEGEGNUNGSRAUM

Gemeinsam am Hof (S. 26)

HINWEISE & INFORMATIONEN

Seite 31 – 35

GESUNDHEIT



GESUNDHEITSEINRICHTUNGEN

Marienkrankehaus Vorau gGmbH

Kontakt:
Spitalstraße 101 • Vorau
Tel. 03337 2254 0
E-Mail: mkh-vorau@marienkrankenhaus.at
www.marienkrankenhaus.at



Gesundheitszentrum Joglland

Öffnungszeiten:
Mo., Di., Do. & Fr. 08:00 – 17:00 Uhr
Mi. 08:00 – 16:00 Uhr

Kontakt:
Riegersbach 200 • Vorau
Tel. 03337 310 23
E-Mail: office@gzj.at
www.gzj.at



Augustinus Apotheke

Kontakt:
Vorau 425 • Vorau
Tel. 03337 4150 • 0664 44 52 080
E-Mail: info@apotheke-vorau.at
www.apotheke-vorau.at



Mobile Pflege und Betreuung

Erreichbarkeit (telefonisch):
Mo. bis Fr. 8:00 – 14:00 Uhr

Kontakt:
EL DGKP Archam Sonja
Vorau 412 • Vorau
Tel. 0664 112 84 86
E-Mail: gsd.vorau@st.rotekreuz.at
www.rotekreuz.at



Rettung / Rotes Kreuz Vorau

Notruf: 144
Krankentransport: 14844

Kontakt:
Hauptstraße 412 • Vorau
Tel. 050 144 518 230 (allg. Information)
E-Mail: rkt.vorau@st.rotekreuz.at
www.rotekreuz.at



Vorauer Institut für Physiotherapie

Terminvereinbarung:
Mo. bis Fr. 07:30 – 12:00 Uhr
13:00 – 15:30 Uhr

Kontakt:
Spitalstraße 101 • Vorau
Tel. 03337 22 54 575
E-Mail: office@vip-vorau.at
www.vip-vorau.at



Arzt für Allgemeinmed. & FA für Urologie & Andrologie, Chirurgie Dr. med. Gottfried Pflieger

Kassen: Wahlarzt / Privat

Öffnungszeiten:

Mo, Mi & Fr von 7:30 – 11:30 Uhr

Mo & Mi von 15:00 – 19:00 Uhr

Kontakt:

Hauptstraße 32 • Vorau

Tel. 03337 33 390



Ärztin für Allgemeinmedizin & Naturheilkunde & Hypnose & Mind-Body-Medizin; Dr.med. Katharina Dunst

Kassen: Wahlärztin / Privat

Körper, Geist und Seele sind eine Einheit. Mit Hypnose, Mind-Body-Medizin und mit Naturheilkunde deine Selbstheilungskräfte aktivieren – das ist Ziel meiner Privatpraxis.

- Termin nach Vereinbarung

Kontakt:

Stift Vorau • Vorau

Tel. 0664 38 10 889

E-Mail: kontakt@katharinadunst.at

Terminvereinbarung online über

www.katharinadunst.at



Arzt für Allgemeinmed. & FA für Orthopädie und Orthopädische Chirurgie; Dr. med. Hannes Steinbrenner

Kassen: Wahlarzt / Privat

Öffnungszeiten: Nur gegen tel. Vereinbarung

Zusätzliche Leistungen:

- Akupunktur • Manuelle Medizin
- Orthomolekulare Medizin • Sportmedizin

Kontakt:

Riegersbach 200 • Vorau

Tel. 0650 68 03 330

E-Mail: ordination@ortho360.at

www.ortho360.at



Ergotherapeutin, Veronika Fank-Pötzt BSC

Ergotherapeutische Diagnostik, Beratung und Therapie inkl. Hausbesuch im Bereich Neurologie, Orthopädie/Handchirurgie, Pädiatrie und Prävention. Zusatzausbildungen: Spiraldynamik®, Triggerpunkt, Kinesio-Taping, etc.

- Termin nach Vereinbarung

Kontakt:

Schachen 104 • Vorau

Gemeinschaftspraxis PinkaRATT 7423

Tel. 0664 889 258 25

E-Mail: fank.veronika@htb.at



Physiotherapeut, Markus Kolb

Physiotherapeutische Untersuchung und Behandlung in den Fachbereichen Orthopädie und Unfallchirurgie. Therapieformen: Triggerpunkttherapie, med. Trainingstherapie, funktionelle Bewegungslehre etc.

- Freiberuflicher Physiotherapeut
(Hausbesuche in Vorau und Umgebung)

Kontakt:

Urkraftpraxis • Rathausplatz 40 • Vorau

Tel. 0660 736 82 96

E-Mail: kolb.markus@gmail.com

www.urkraftpraxis.at



Heilmasseurin, Hermine Mauerbauer

gewerbliche Masseurin & Dipl. Aromapraktikerin

- Heilmassagen auf Überweisung
- Massagen zur Gesundheitsförderung
- Aromatherapie mit ganzheitlichem Ansatz
- Workshops

Termin nach Vereinbarung

Kontakt:

Urkraftpraxis • Rathausplatz 40 • Vorau

Tel. 0664 58 35 213

E-Mail: info@urkraftpraxis.at

www.urkraftpraxis.at



Heilmasseurin, Edita Geier

Meine Hauptbehandlungsfelder zur Heilung, Regeneration oder Entspannung sind:

- Wellness & Osteopathie
- Massagen zu Heilzwecken
- Therapie und Taping

Hinweis: Nach ärztlicher Verordnung wird ein Teil der Kosten von der Krankenkasse und von den Privatversicherungen zur Gänze rückerstattet.

Kontakt:

Schachen 77 • Voralpe
Tel. 0664 38 12 002
E-Mail: edita_geier@yahoo.com
www.heilmassage-edita.at



Klinische und Gesundheitspsychologin & Marte Meo® Therapeutin, Mag.^a Ute Holzer-Schachinger

Ob Säugling, Kleinkind, Schulkind, Jugendliche-Krisen gibt es in jedem Alter.

Wie Unterstützung funktionieren kann, finden Sie auf meiner Homepage:
www.entwicklungszeit.at

Kontakt:

Urkraftpraxis • Rathausplatz 40 • Voralpe
Tel. 0677 634 061 74
E-Mail: office@entwicklungszeit.at
www.entwicklungszeit.at



Diätologin & Ernährungswissenschaftlerin, Mag.^a Judith Scherf BSc

Ernährungstherapeutische Beratung bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Magen-/ Darmerkrankungen, Fettstoffwechselstörungen, Diabetes, Rheuma, Multiple Sklerose, Bluthochdruck, Übergewicht und vieles mehr.

Kontakt:

Urkraftpraxis • Rathausplatz 40 • Voralpe
Tel. 0664 62 60 870
E-Mail: judith.scherf@landpraxis-diatologie.at
www.landpraxis-diatologie.at



Orthopäde & Schuhe, Valentin Otter

Orthopädienschuhmacher Meisterbetrieb & Fachgeschäft für Comfortschuhe, Arbeit und Sicherheit, Sport und Wanderschuhe
Individuelle Beratung nur nach Terminvereinbarung, Maßanfertigung von orthopädischen Schuhen, Umbau von Konfektionsschuhen, Einlagen für Sport & Alltag und Sicherheitsschuhe, fachmännische Schuhreparaturen

Kontakt:

Kringstraße 62 • Voralpe
Tel. 03337 2277 • Fax: DW 4
Mobil: 0664 52 34 471
E-Mail: office@otter-schuhe.at
www.otter-schuhe.at



Optiker, Harald Steinhöfer

Meisteroptiker für Brillen, Kontaktlinsen & spezielle Sehhilfen

Individuelle Sehstärkenbestimmung & Kontaktlinsenanpassung, kostenloses Brillenservice, Krankenkassenleistungen, Feldstecher, Augenkosmetik, topmodische Brillen & Sonnenbrillen

Kontakt:

Griesplatz 12 • Voralpe
Tel. 03337 20 300
E-Mail: office@optik-steinhoefer.at
www.grebien-optik.at



Gesundheitsberatung, Augustinus Apotheke

Öffentliche Apotheke - umfassendes Sortiment

Individuelle Beratung:

Arzneimittelberatung, Homöopathie, Bachblüten, Schüssler Salze, Antlitzanalyse, Aromatologie, Fitnessberatung, Darmgesundheit, alter Rezepturenchatz & Naturkosmetik

Kontakt:

8250 Voralpe 425
Tel. 03337 4150 • 0664 44 52 080
E-Mail: info@apotheke-voralpe.at
www.apotheke-voralpe.at



Carolina Steinhöfler

Fußpflege nach neuesten Standards, auch für Diabetiker.

Kosmetische Gesichtsbehandlungen, unterstützt durch modernste Technik, Haarentfernung für Damen und Herren.

Kontakt:

Schachen 211 • Vorau
Tel. 0664 739 19 640 od. 03337 2977
E-Mail: carolina.steinhoefler@a1.net



Eva Fast

Angewendete Methoden:

- Blütenessenzen & Kräuter • Biofeedback & Bioresonanz • Farben & Lichtquellen
- Kinesiologie nach Dr. Klinghardt
- Sanfte Berührungen „Kinesiologie - zur eigenen Mitte finden, gesund durchs Leben gehen.“

Kontakt:

Urkraftpraxis • Rathausplatz 40 • Vorau
Tel. 0660 769 48 33
E-Mail: eva.fast@gmx.at
www.eva-fast.at



Gabriela Glettler

- Yoga (TriYoga, Hormonyoga, Face Yoga) für Erwachsene und Kinderyoga / Einzel und Gruppen
- Nachhilfe für Englisch und Unterstützung bei Lernthemen

Kontakt:

Urkraftpraxis • Rathausplatz 40 • Vorau
Tel. 0664 53 26 528
E-Mail: gabriela.margit@gmx.at
www.gabrielaglettler.at



Suzanne Svoboda

Angewendete Methoden:

- Musik & Klänge

„Klänge sprechen die Sprache der Seele und führen uns tief in unsere Seelenräume jenseits von Worten und Begriffen.“

Kontakt:

Urkraftpraxis • Rathausplatz 40 • Vorau
Tel. 0664 50 77 772



Monika Zörrer-Buchas

Bowen – ein alternativer Weg zur Heilung
Mit der BOWTECH© Methode setzt man Impulse, die dem Körper dazu verhelfen sich selbst zu regulieren und ihn zu entspannen. Bowen wirkt u.a. bei Rückenschmerzen, Allergien, Migräne, Verdauungs- und Kieferproblemen. Die erste Behandlung ist gratis. Termin nach Vereinbarung. Hausbesuche

Kontakt:

Tel. 0650 927 08 70
E-Mail: info@bowenmitmonika.at
www.bowenmitmonika.at



Astrid Mauerbauer

- Kräuterwissen, Kräuterworkshops, Kräuterwanderungen
- Klangenergetik
- Bachblütentherapie nach Dr. Bach
- "Neue Therapien mit Bachblüten" nach Dietmar Krämer

Kontakt:

Schachen 247 • Vorau
Tel. 0664 13 03 115
E-Mail: mauerbauer.astrid@gmail.com



"Heile die Seele, nicht die Krankheit." Edward Bach

Regina Kolb

- Lebendigkeitsberater ®
- Aroma & Düfte & Energiearbeit
- Bach & Blütenessenzen
- Vitori Kristall Behandlung
- Radionisch hergestellte Globuli
- Beratung bei Nahrungsergänzungsmitteln

Zusätzlich biete ich Aromaöl- und Hot Stone-Anwendungen an.

Kontakt:

Puchegg 63a • Vorau
Tel. 0664 38 79 323
E-Mail: reginakolb@gmx.at



Michaela Ebner

- Pilates und Yin Yoga
- Klangschalenmassage
- Ernährungsberatung nach TCM

„Tue dem Körper etwas Gutes,
damit die Seele Lust hat darin zu wohnen“.

Kontakt:

Schachen 193 • Vorau
Tel. 0664 24 43 769
E-Mail: michaela.ebner@outlook.at
www.michaelaebner.com



Barbara Höfler

Komm wieder in Balance! Mit diesen Techniken kannst du dein eigenes Gleichgewicht wieder finden:

- Kinesiologischer Meridianausgleich
- Tier- und naturgestützte Arbeit

Erstgespräch kostenlos.

Kontakt:

Puchegg 56 • Vorau
Tel. 0699 81 70 82 38
E-Mail: barbara@hupfezihof.at
www.hupfezihof.at



Bibiana Höfler

Mit diesen Techniken helfe ich dir Blockaden zu lösen, damit du wieder leichter durchs Leben gehst. Erstgespräch kostenlos.

- Klangmeditation mit Gong
- Klangschalenmassage
- Raidho healing horses® - Pferde als Spiegel der Seele

Kontakt:

Puchegg 56 • Vorau
Tel. 0664 39 82 816
E-Mail: bibiana@hupfezihof.at
www.hupfezihof.at



Christa Rois

Zertifizierte Yogalehrerin in Verbindung mit Natur, Ernährung und Kräuterkunde
Finde deine Kraft - Ganzheitlich Yoga praktizieren für Körper, Geist und Seele:

- Yoga individuell bei körperlichen, geistigen od. seelischen Unstimmigkeiten und Beschwerden
- Yogaretreats in der Gruppe rund um Bewegung, Ernährung, Singen, Erlebnisse in der Natur, ...

Kontakt:

Im Zentrum Urkraft STIFTen • Vorau 2
Tel. 0664 65 66 229
E-Mail: nilblume@gmx.at
www.nilblume.com



Melanie Zingl

Ich begleite Menschen in schwierigen Lebensphasen, stärke sie mental und fördere ihre persönliche Entwicklung.

Mit klaren Kommunikationsmethoden, Resilienz-, Achtsamkeits- und Emotionstraining, Trauerbegleitung sowie Meditation und Energiearbeit stehe ich Ihnen zur Seite.

Kontakt:

Im Zentrum Urkraft STIFTen • Vorau 2
Tel. 0676 46 03 140
E-Mail: melaniezingl@gmail.com
www.melaniezingl.at



VORTRÄGE und KURSE



Kurs zur Sturzprävention (Start: 12. März)

In zwölf Kurseinheiten verbessern die Teilnehmenden durch spezielle Übungen Gleichgewicht, Kraft und Reaktionsvermögen.

Sie bekommen individuelle Tipps, wie Ihre Beweglichkeit und Sicherheit im Alltag bestmöglich bewahrt und Stürzen vorgebeugt werden kann.

Wann: Dienstag
16:00 – 17:00 Uhr

Wo: Bewegungsraum der Musikschule

Ref.: Mag. Patriz Pichlhöfer MA

Kontakt: Patriz Pichlhöfer (03337 2228-313)



Vortrag „Immunsystem und Darmgesundheit“

Fit durch den Winter und voll Energie das Frühjahr starten. Wie kann ich mein Immunsystem stärken und was hat der Darm damit zu tun?

Erfahre mehr über die Bedeutung deines Mikrobioms.

- Anmeldung erforderlich!
- Kostenbeitrag: € 5,-

Wann: Mittwoch, 06.03.
19.00 Uhr

Wo: Räumlichkeiten Stift Voralpe

Ref.: Dr.ⁱⁿ Katharina Dunst

Kontakt: Patriz Pichlhöfer (03337 2228-313)



Vortrag „Gelassenheit als Gesundheitsfaktor“

Um Herausforderungen gut bewältigen zu können, begeben wir uns auf die Suche nach Verhaltensweisen, die uns unterstützen Belastungen und Krisen zu bewältigen. Wertvolle Bausteine für Gesundheit, Resilienz und Lebensfreude werden in diesem Vortrag aufgezeigt.

- Anmeldung erforderlich!
- Kostenfrei

Wann: Donnerstag, 14.03.
19:00 Uhr

Wo: Impulszentrum Voralpe

Ref.: Andrea Kirschenhofer
(Lebens- und Sozialberaterin)

Kontakt: Patriz Pichlhöfer (03337 2228-313)



Erste-Hilfe-Auffrischkurs für Senioren

In diesem Kurs frischen Sie die lebensrettenden Sofortmaßnahmen auf

- Kursinformationen & Anmeldung:
info.st.rotekreuz.at
- Dauer: 4 Stunden
- Kosten: € 37,-

Wann: Montag, 11.03.
14.00 – 18.00 Uhr

Wo: Sozialzentrum Voralpe

Ref.: Rotes Kreuz

Kontakt: Patriz Pichlhöfer (03337 2228-313)



„Rechtzeitig vorsorgen“ – Vorsorgevollmacht & Patientenverfügung

Wenn man beispielsweise aufgrund eines Unfalls, einer schweren Krankheit oder einer Demenzerkrankung nicht mehr in der Lage ist, selbst Entscheidungen zu treffen, ist eine Vorsorgevollmacht bzw. eine Patientenverfügung hilfreich. In diesem Vortrag erfahren Sie mehr darüber.

- Anmeldung erforderlich! • kostenfrei

Wann: Donnerstag, 04.04.
19:00 Uhr

Wo: Impulszentrum Voralpe

Ref.: Mag. Christoph Künzel
(Öffentlicher Notar)

Kontakt: Patriz Pichlhöfer (03337 2228-313)



13. Frühjahrsakademie Stift Vorau

Thema: „Gesundheit und Gesellschaft - Warum braucht es mehr an regionaler Verantwortung?“

Bei der diesjährigen Frühjahrsakademie Stift Vorau setzen sich Expert:innen mit diesen Herausforderungen auseinander und diskutieren dazu.

- Anmeldung ist nicht erforderlich!
- Kosten: € 15.-

Wann: Freitag, 12.04.
18.00 Uhr

Wo: Barocksaal Stift Vorau

Ref.: Dr. Martin Sprenger (Hauptreferent, Public Health Experte)

Kontakt: Stifts-Porte (03337 2351)



Englisch-Kurse für Erwachsene (A2 Level 1 & 2)

Auffrischen und Vertiefen der englischen Sprache mit Spaß und Begeisterung (Schwerpunkt Sprechen und Hörverstehen)

Inhalt: Austausch von Informationen über Herkunft etc./ Gespräche über Arbeit, Freizeit etc. / Unterhaltung am Urlaubsort etc.

- Kosten: € 120,- inkl. Kopien u. Materialien

Wann: ab Dienstag, 05.03.
8 Einheiten zu je 1,5 Std.

Wo: Vorau
(genauer Ort wird bekanntgegeben)

Ref.: Gabriela Glettler, BEd

Kontakt: Gabriela Glettler (0664 53 26 528)



Backen mit Sauerteig

Wir tauchen ein in die Kunst des traditionellen Sauerteigbrotbackens: Grundlagen der Sauerteigerstellung, Verschiedene Mehlsorten & Teigführungsarten

- Kursbeitrag: € 35.-
(exkl. Materialkosten, ca. € 2-3,-)
- Anmeldeschluss: 29.02.
- Teilnehmerzahl: max. 6-8 Personen

Wann: Donnerstag, 07.03.
18:00 – 21:00 Uhr

Wo: Fachschule Vorau

Ref.: Dipl.- Ing. Julia Freidorfer, BEd
(Brotsommeliere)

Kontakt: Fachschule Vorau (03337 2319)



Cooler Kids kochen

Wenn du gerne knetest, schneidest, rührst und kostest, dann bist du bei diesem Kinderkochkurs goldrichtig. Auch kreative Kochexperimente stehen am Programm.

- Kursbeitrag: € 13.- (inkl. Verpflegung)
- Anmeldeschluss: 10.04.
- Teilnehmerzahl: max. 25 Kinder, ab 5 Jahren

Wann: Mittwoch, 17.04.
15:00 – 18:00 Uhr

Wo: Fachschule Vorau

Ref.: FSDir. Dipl. Päd. Karoline Kolb und
angehende Kinderbetreuerinnen

Kontakt: Fachschule Vorau (03337 2319)



„Meine Mama ist einzigartig“

Gemeinsam werden wir backen und kreative Geschenke für eure einzigartigen Mamas gestalten. Also schnappt euch eure Schürzen und seid dabei!

- Kursbeitrag: € 13.- (inkl. Verpflegung)
- Anmeldeschluss: 29.04.
- Teilnehmerzahl: max. 25 Kinder, ab 5 Jahre

Wann: Montag, 06.05.
15:00 – 18:00 Uhr

Wo: Fachschule Vorau

Ref.: FSDir. Dipl. Päd. Karoline Kolb und
angehende Kinderbetreuerinnen

Kontakt: Fachschule Vorau (03337 2319)



Einfache Hautcremen selbst herstellen

Es ist wahrlich keine Hexerei eine Hautcreme selbst herzustellen. Wir zeigen dir die Grundlagen, damit du dann - abgestimmt auf deine Haut - dein eigenes Pflegprodukt entwickeln kannst.

- Dauer: 3 Stunden
- Kosten: € 45,- (inkl. Material)

Wann: Freitag, 12.04. von 9.00 – 12.00 Uhr,
ab dem 1. Teilnehmer (max. 5 Pers.)
oder nach Terminvereinbarung

Wo: HuPfeZi Hof, Puchegg 56, Vorau

Kontakt: Barbara Höfler (0699 81 708 238)
Bibiana Höfler (0664 39 82 816)
www.hupfezihof.at



Naturseife selbst herstellen

Wir zeigen dir, wie's geht und was du dazu brauchst. Schutzbrille, Schutzkleidung (z.B. Kochschürze) und altes Handtuch oder Decke bitte unbedingt mitbringen!

- Dauer: 3 Stunden
- Kosten: € 45,- (inkl. Material)

Wann: Freitag, 12.04. von 14.00 – 17.00 Uhr, ab dem 1. Teilnehmer (max. 5 Pers.) oder nach Terminvereinbarung

Wo: HuPfeZi Hof, Puchegg 56, Vorau

Kontakt: Barbara Höfler (0699 81 708 238)
Bibiana Höfler (0664 39 82 816)
www.hupfezihof.at



Spurensuche im Wald

Der Wald hält so viel Spannendes für uns bereit. Mit Lupe und Fernglas machen wir uns auf eine Spurensuche im Wald.

- Dauer: ca. 2 Stunden
- Kosten: Erwachsene € 30,-, Kinder ab 4 Jahren € 18,-, Kinder unter 4 Jahren kostenlos (erwachsene Begleitperson erforderlich)

Wann: jeden 1. Samstag im Monat, 14.00 – 16.00 Uhr, ab dem 1. Teilnehmer (max. 15 Pers.) oder nach Terminvereinbarung

Wo: Treffpunkt HuPfeZi Hof, Puchegg 56

Kontakt: Barbara Höfler (0699 81 708 238)
Bibiana Höfler (0664 39 82 816)
www.hupfezihof.at



Einatmen. Ausatmen - Waldmeditation

Der Aufenthalt im Wald tut uns allen gut. Durch verschiedene Achtsamkeitsübungen öffnen wir uns noch mehr für die entspannende Wirkung der Bäume.

- Dauer: ca. 3 Stunden
- Kosten: € 45,-

Wann: jeden 1. Samstag im Monat, 09.00 – 12.00 Uhr, ab dem 1. Teilnehmer (max. 20 Pers.) oder nach Terminvereinbarung

Wo: Treffpunkt HuPfeZi Hof, Puchegg 56

Kontakt: Barbara Höfler (0699 81 708 238)
Bibiana Höfler (0664 39 82 816)
www.hupfezihof.at



Pferdisch zu mehr Bewusstsein

Wenn dich Pferde interessieren und du den Umgang mit ihnen lernen oder du mehr Klarheit über deine unbewussten Verhaltensweisen erlangen möchtest – die Pferde und ich helfen dir dabei. Garantiert!

- Für wen: Erwachsene
- Dauer: 2 Stunden
- Kosten: € 30,-

Wann: jeden 1. Freitag im Monat, 15:00 – 17.00 Uhr ab dem 1. Teilnehmer (max. 6 Pers.) oder bei Terminvereinbarung

Wo: HuPfeZi Hof, Puchegg 56, Vorau

Kontakt: Bibiana Höfler (0664 39 82 816)
www.hupfezihof.at



Schlauer Bauer

Enten füttern, Pferde ausmisten, Kartoffeln pflanzen, einfache Gerichte kochen. An diesem Nachmittag bist du Bauer! Erlebe hautnah, wie ein kleiner Bauernhof funktioniert.

- Für wen: Kinder von 4 – 12 Jahren
- Dauer: 4 Stunden
- Kosten: € 36,-

Wann: jeden 1. Donnerstag im Monat von 14.00 – 18.00 Uhr (Schulzeit) / 08.00 – 12.00 Uhr (Ferienzeit) ab dem 1. Teilnehmer oder bei Terminvereinbarung

Wo: HuPfeZi Hof, Puchegg 56, Vorau

Kontakt: Bibiana Höfler (0664 39 82 816)
www.hupfezihof.at



Kreatives Gestalten mit Ton – entdecke deine eigene Kreativität

Mit dem Naturmaterial Ton sind deiner Kreativität kaum Grenzen gesetzt. Lass deiner Phantasie freien Lauf, wir helfen dir mit der Aufbautechnik dein einzigartiges Werkstück zu kreieren.

- Dauer: 3 Stunden
- Kosten: € 45,- (inkl. zusätzlich benötigtes Kleinmaterial)

Wann: jeden 1. Freitag im Monat, 14.00 – 17.00 Uhr, ab dem 1. Teilnehmer (max. 5 Pers.) oder nach Terminvereinbarung

Wo: HuPfeZi Hof, Puchegg 56, Vorau

Kontakt: Barbara Höfler (0699 81 708 238)
www.hupfezihof.at



Klangmeditation mit Gong

Unser Körper besteht zu 80% aus Wasser. Die Schwingungen des Gongs setzen dieses in Bewegung und lösen somit Spannungen im Körper. Durch die Kombination aus Gongspiel und Meditation können sich Blockaden zeigen und losgelassen werden.

- Dauer: 1 Stunden • Kosten: € 20,-

Wann: jeden 1. Mittwoch im Monat,
19.00 -20.00 Uhr, ab dem 1. Teilnehmer
(max. 5 Pers.) oder nach Terminvereinbarung

Wo: Urkraftpraxis, Rathausplatz 40, Voralpe

Kontakt: Bibiana Höfler (0664 39 82 816)
www.hupfezihof.at



Klassische Massage – Grundkurs

Die Klassische Massage dient vor allem der Entspannung, Lockerung und Dehnung des Muskelgewebes, kann aber auch schlaffe Muskeln kräftigen.

- Voraussetzung: keine
- Kosten: € 1090,-
- Abschluss mit Prüfung u. Diplom

Wann: 20.04. – 21.04.
27.04. – 28.04.
10.05. – 12.05.

Wo: Räumlichkeiten des Stift Voralpe

Kontakt: Christian Wallisch
(0660 81 08 710)
www.christian-wallisch.at



Fußreflexzonenmassage

Am Fuß werden alle Organsysteme, Gelenke und Muskeln reflektiert und sind somit über die Fußreflexzonenmassage beeinflussbar. Die Massage wirkt daher entspannend, lindert Schmerzen und fördert die Selbstheilungskräfte.

- Voraussetzung: keine
- Kosten: € 760,-
- Abschluss mit Prüfung u. Diplom

Wann: 25.05. – 26.05.
08.06. – 09.06.

Wo: Räumlichkeiten des Stift Voralpe

Kontakt: Christian Wallisch
(0660 81 08 710)
www.christian-wallisch.at



Massageschule – Christian Wallisch – Weitere Kursangebote

- Biomechanical Taping
- Akupunkturmassage
- Bindegewebsmassage
- Segmentmassage
- Manuelle Lymphdrainage

Wo: Räumlichkeiten des Stift Voralpe

Kontakt: Christian Wallisch
(0660 81 08 710)

info@christian-wallisch.at
www.christian-wallisch.at



Mind Body Medizin Gruppe

In diesem Programm treffen wir uns, um unser Leben nachhaltig Richtung Gesundheit zu verändern. Bedeutung von Stress, Gedanken, Entspannung, Bewegung uvm. werden interaktiv beleuchtet und erfahren. Deine Chance, freudvoll dein Leben zu verändern!

- Gesamtes Programm inkl. Unterlagen € 450,-

Wann: 10 Abende, jeweils 3 Stunden
(sobald genügend Anmeldungen)

Wo: Stift Voralpe

Ref.: Dr.med. Katharina Dunst

Kontakt: Dr.med. Katharina Dunst
(0664 38 10 889)



Selbsthilfe Gruppe Voralpe - Aktive Diabetiker

Vortrag „Der gesunde Fuß – richtige Fußpflege“

Freitag, 12.04. um 19:00 Uhr

Vortrag „Cannabi CBD Medizin“

Freitag, 14.06. um 19:00 Uhr

Vortrag „Der gute Zucker“

Freitag, 09.08. um 19:00 Uhr

- alle Vorträge sind kostenfrei!

Wo: Gasthof Kutscherwirt

Veranst.: Selbsthilfegruppe Voralpe
Aktive Diabetiker Austria

Kontakt: Robert Riegler (0664 38 79 120)



BEWEGUNG und SPORT



Sturzpräventionskurs (Start: 12. März)

In zwölf Kurseinheiten zu je 50 Minuten verbessern die Teilnehmenden in Kleingruppen durch spezielle Übungen Gleichgewicht, Kraft und Reaktionsvermögen

- kostenfrei!
- Ein Angebot in Zusammenarbeit mit der Österreichischen Gesundheitskassa!

Wann: Dienstags, 16:00 - 17:00 Uhr

Wo: Bewegungsraum der Musikschule

Für wen: Senioren ab 65 Jahre

Kontakt: Patriz Pichlhöfer (03337 2228-313 oder 0664 88 747 201)



JACKPOT - Bewegungsprogramm

Dieses von den Sozialversicherungsträgern geförderte standardisierte Bewegungsprogramm mit Schwerpunkt Ausdauer & Kraft soll zur Steigerung der Gesundheit beitragen.

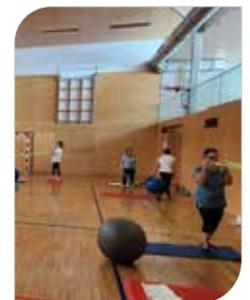
- Einfach ausprobieren und 1 Semester kostenlos nutzen.

Wann: Dienstags, 18:30 - 20:00 Uhr
Donnerstags, 08:30 - 10:00 Uhr

Wo: Turnsaal der MS Voralpe

Für wen: Frauen und Männer ab 45 Jahre

Kontakt: Patriz Pichlhöfer (0664 88 747 201)



Yin Yoga

Yin Yoga ist ein ruhiger passiver Yoga Stil. Der Fokus liegt auf den tieferen Körperschichten für mehr Flexibilität, Ruhe, Entspannung von Körper und Geist.

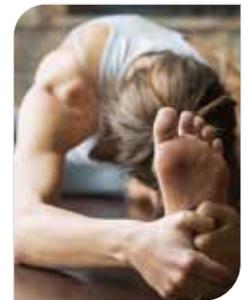
- 6 Einheiten mit Fokus auf die Meridiane der TCM

Wann: Dienstags, 19:00 – 20:30 Uhr

Wo: Schachen 193, 8250 Voralpe

Für wen: Frauen und Männer

Kontakt: Michaela Ebner (0664 24 43 769)



Pilates trifft Yin Yoga

In Pilates wird der gesamte Körper sanft trainiert, wobei der Fokus auf der Körpermitte liegt. Anschließend im Yin Yoga kommen wir zur Ruhe und legen unsere Aufmerksamkeit auf unsere Sehnen, Bänder, Gelenke.

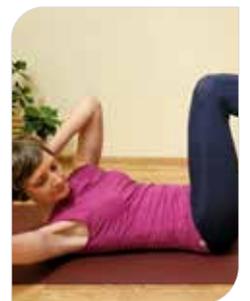
- kostenloses Schnuppern & Einstieg jederzeit möglich!

Wann: Freitags, 08:00 – 09:30 Uhr

Wo: Schachen 193, 8250 Voralpe

Für wen: Frauen und Männer

Kontakt: Michaela Ebner (0664 24 43 769)



Yoga – Sanft

Schonender und langsamer Einstieg in Yoga. Durchwegs leichte Übungen führen zu der Yoga - Standard - Übungsreihe.

- Kostenloses Schnuppern & Einstieg jederzeit möglich!

Wann: Donnerstags, 17:30 - 19:00 Uhr

Wo: Bewegungsraum der VS Voralpe

Für wen: Frauen und Männer jeder Altersgruppe

Kontakt: Andrea Weghofer (0660 46 15 872)



Yoga – Mittelstufe

Hier wird tiefer in Theorie und Praxis des Yoga eingestiegen. Die Übungen werden intensiver, die Meditationen länger und tiefer. Der Körper wird mit frischer Energie aufgeladen, das Immunsystem gestärkt.

- Kostenloses Schnuppern & Einstieg jederzeit möglich!

Wann: Mittwochs, 18:30 - 20:00 Uhr

Wo: Bewegungsraum der VS Vorau

Für wen: Frauen und Männer jeder Altersgruppe

Kontakt: Andrea Weghofer (0660 46 15 872)



Yoga – Fortgeschritten

Beim Yoga-Fortgeschrittenen Kurs wird tiefer in Theorie und Praxis des Yoga eingestiegen. Die Übungen werden intensiver und anspruchsvoller sowie die Meditation länger und tiefer.

- Kostenloses Schnuppern & Einstieg jederzeit möglich!

Wann: Dienstags, 18:00 - 19:30 Uhr

Wo: Bewegungsraum der VS Vorau

Für wen: Frauen und Männer jeder Altersgruppe

Kontakt: Andrea Weghofer (0660 46 15 872)



Yoga für 60+

Es werden sanfte Körper- und Atemübungen durchgeführt. Yoga erhält und verbessert die körperliche Beweglichkeit und die Koordination und hält gleichzeitig auch geistig fit und beweglich.

- Kostenloses Schnuppern & Einstieg jederzeit möglich!

Wann: Donnerstags, 16:00 - 17:00 Uhr

Wo: Pfarrheim Vorau

Für wen: Männer und Frauen 60+

Kontakt: Andrea Weghofer (0660 46 15 872)



Hormonyoga

Kopfschmerzen, Schlafstörungen, emotionale Schwankungen, Gelenkschmerzen oder Antriebslosigkeit können mit einem schwankenden Hormonhaushalt zu tun haben. Hormonyoga wirkt dabei balancierend und anregend.

- Übungsplan und Videos für zu Hause

Wann: ab Februar 2024

Wo: Online / Urkraftpraxis

Für wen: Frauen jeder Altersgruppe

Kontakt: Gabriela Glettler (0664 53 26 528)
www.gabrielaglettler.at



Face Yoga

Gezieltes Muskeltraining für Gesicht, Hals und Nacken hilft bei Verspannungen, schlaffer Muskulatur, Asymmetrien, Falten. Es regt die Durchblutung und die Collagenbildung an und verbessert das Hautbild.

Wann: ab Februar 2024

Wo: Online / Urkraftpraxis

Für wen: Frauen und Männer jeder Altersgruppe

Kontakt: Gabriela Glettler (0664 53 26 528)



Damenturnen

Ein abwechslungsreiches Training für Sie. Verschiedene Gymnastikarten, wie zum Beispiel Aerobic, Konditionstraining sowie Übungen mit unterschiedlichen Geräten und vieles mehr erwarten dich.

Wann: Dienstags, 18:00 - 19:00 Uhr

Wo: Gymnastikraum der NMS

Für wen: Frauen ab der Lebensmitte

Kontakt: Christine Bocek (0681 20 35 52 92)



Ganzkörper - Workout

Mit einem bunten Übungsmix wird unser gesamter Körper gestärkt, gestrafft und gedehnt. Ausdauer und Beweglichkeit werden verbessert.

Schwerpunkt ist Core-Training zur Verbesserung der Rumpfstabilität und Stärkung der Tiefenmuskulatur - für eine gute Haltung und eine gesunde Wirbelsäule.

Wann: Mittwochs, 18:45 - 20:00 Uhr

Wo: Bewegungsraum der Musikschule

Für wen: Frauen

Kontakt: Monika Krenn (0650 56 04 815)



Körpertraining mit Focus Wirbelsäule & Beckenboden

Mit schwungvoller Musik geht es nach einem kurzem Warmup mit speziellen Übungen weiter zur Mobilisierung, Kräftigung und Dehnung des Körpers und zusätzlicher Stärkung des Beckenbodens.

- Anmeldung erbeten

Wann: Freitags, 17:40 - 18:30 Uhr

Wo: Gymnastikraum der MS Vraun

Für wen: Jugendliche & Erwachsene

Kontakt: Gabriele Buchegger (0664 55 37 527)



Allgemeines Kräftigungstraining

Allgemeines Kräftigungstraining, um eine Grundkraft in den Gelenken zu entwickeln und um die Stützkraft im Rumpf zu verbessern.

Stärkung der tiefliegenden jedoch enorm wichtigen kleinen Muskeln unseres Körpers. Gezieltes Muskeltraining wirkt sich positiv auf die Gesundheit aus.

Wann: Dienstags, 19:00 - 20:30 Uhr

Wo: Bewegungsraum der Musikschule

Für wen: Frauen und Männer

Kontakt: Verein Sicher und Fit Vraun
Otmar Kernbauer (0664 51 72 115)



Best Age – Ganzkörpertraining für Junggebliebene

Ziel ist die Steigerung der Lebensqualität im Alter durch die Verbesserung der Beweglichkeit, Erhöhung der Rumpfstabilität, gekräftigter Beckenboden, mehr Kraft im Alltag, verbesserte Koordination und geistige Fitness sowie ein gesteigertes Körperbewusstsein.

- Bitte um telefonische Voranmeldung!

Wann: Termine auf Anfrage

Wo: Bekanntgabe bei der Anmeldung

Für wen: Frauen & Männer jeder Altersgruppe

Kontakt: Zita Rath (0664 53 35 467)



bodyArt – fit ohne Geräte

Das ganzheitliche und funktionelle Bewusstseins- und Körpertraining kombiniert in besonderer Weise das Training von Kraft, Flexibilität, Herz-Kreislauf und Atmung.

- Bitte um telefonische Voranmeldung!

Wann: Termine auf Anfrage

Wo: Bekanntgabe bei der Anmeldung

Für wen: Jugendliche & Erwachsene

Kontakt: Zita Rath (0664 53 35 467)



Tanzen ab der Lebensmitte

Tänze aus aller Welt und gesellige Formen aus dem Gesellschaftstanz trainieren Gedächtnis und Beweglichkeit, wirken positiv auf Herz, Kreislauf u. das vegetative Nervensystem.

- Partnerunabhängig!
- Einstieg jederzeit möglich!

Wann: Freitags, 15:00 - 16:30 Uhr

Wo: Bewegungsraum der Musikschule

Für wen: Frauen und Männer (Anfänger)

Kontakt: Gerti Knapp (0664 16 55 081)



Tanzen ab der Lebensmitte

Tänze aus aller Welt und gesellige Formen aus dem Gesellschaftstanz trainieren Gedächtnis und Beweglichkeit, wirken positiv auf Herz, Kreislauf u. das vegetative Nervensystem.

- Partnerunabhängig!
- Einstieg jederzeit möglich!

Wann: Freitags, 17:00 - 18:30 Uhr

Wo: Bewegungsraum der Musikschule

Für wen: Frauen und Männer

Kontakt: Erna Froihofer (0680 30 43 069)



Volkstanzengut für Körper, Geist und Gemüt.

Das Vorauer Sing- und TanzKranzl tanzt aus Freude und will traditionelles Volkstanzen generationenübergreifend pflegen und weitergeben (Steirische u. Alpenländische Volkstänze).

- kostenfrei • Partner:in unabhängig
- Einstieg jederzeit möglich • 2x im Monat
- in den Schulferien kein Tanzen

Wann: jeden 2. Samstag, 18:30 – 20:30 Uhr
jeden 4. Sonntag, 15:00 – 17:00 Uhr

Wo: Musikschule Vorau im Erdgeschoß

Für wen: Für alle Altersgruppen

Kontakt: Richard Romirer (0664 51 75 333)
Robert Sedlmaier (0664 34 60 981)



Bouldern für Vorschul- und Volksschulkinder

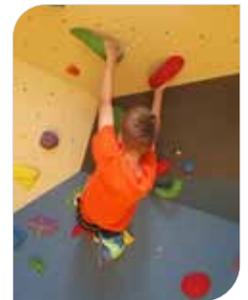
- Spielerisches Heranführen an das Bouldern.
- Förderung des natürlichen Bewegungsdranges der Kinder: keine Bewegung gleicht der anderen – ständig neue Herausforderungen. Das motiviert.
- Verschiedene Routen mit unterschiedlicher Schwierigkeit.

Wann: Termine Website ÖAV Vorau
& Gruppen durch Absprache der Eltern

Wo: Boulderhalle URKRAFT Arena Vorau

Für wen: 5-7 Jahre, 8-10 Jahre

Kontakt: Dr. Gerhild Weichberger
(0660 40 09 922)



Therapeutisches Klettern

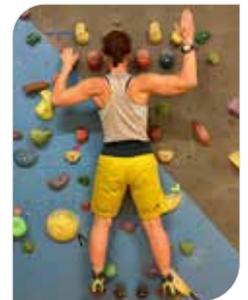
- Gezieltes muskuläres Aufbau- und Stabilisationstraining an der Boulderwand.
- Indikationen: Verletzungen, Überlastungen und Abnützungen an den verschiedenen Gelenken, Skoliose
- Ziele: Verbesserung der Haltung, Schulterblattstabilisation, Training von Muskelketten, ...

Wann: nach telefonischer Vereinbarung

Wo: Boulderhalle URKRAFT Arena Vorau

Für wen: Einzelpersonen

Kontakt: Dr. Gerhild Weichberger
(0660 40 09 922)



Kreatives Bewegen mit Musik

In speziellen Kinderkursen lernen die Kleinsten spielerisch – durch Kindertänze, Gesang und einfachen Ballettübungen – die Freude am Tanzen.

Wann: Freitags, 16:00 – 16:50 Uhr

Wo: Gymnastikraum der MS Vorau

Für wen: Kinder ab 4-6 Jahre

Kontakt: Gabriele Buchegger
(0664 55 37 527)



Ballett

Ballett führt durch harmonische Bewegungsabläufe, Körperspannung und Haltungstraining zu einem neuen Körpergefühl!

Ballett bildet eine gute Basis für jede Tanzrichtung, dabei wird besonders auf ein gesundes, korrektes Körpertraining Wert gelegt.

Wann: Freitags, 15:00 - 15:50 Uhr

Wo: Gymnastikraum der MS Vorau

Für wen: Kinder 6 - 8 Jahre

Kontakt: Gabriele Buchegger (0664 55 37 527)



Ballett & Showdance

Die Einheit startet mit dem Balletttraining (Waganowa-Methode) und danach folgt das Einstudieren verschiedener Show- und Musicals. Abgerundet wird das Programm mit Stretching-Übungen.

Wann: Freitags, Termin nach Vereinbarung

Wo: Gymnastikraum der MS Voralpe

Für wen: ab 10 Jahre

Kontakt: Gabriele Buchegger
(0664 55 37 527)



Kaya Soul Dance

SoulDance wurde von mir kreiert, um deine Wilde Weiblichkeit zu heilen und zu entfesseln. Es ist der mystische Weg des Frau-Seins. Hierbei wechseln sich freie Tanzsequenzen mit vorgegebenen Bewegungen ab, um dich in deine Tiefe zu führen.

- Schnuppern & Einstieg jederzeit möglich!
- Keine Vorkenntnisse notwendig

Wann: Dienstags, 19:30 - 21:00 Uhr

Wo: Stift Voralpe

Für wen: Frauen jeder Altersgruppen

Kontakt: Katharina Dunst (0664 38 10 889)
www.kayalaska.at



Schwimmunterricht

- Anfängerschwimmen für Kinder: Kleingruppe zu 4 Personen (Absprache der Eltern) oder Privatstunden – ab 5 Jahre
- Kraulcourse für Kinder, Privatstd. Kraulen
- Techniktraining Schwimmen für Kinder
- Anfängerschwimmen Erwachsene - Privatstunden
- Schwimmunterricht Volksschulen

Wann: nach telefonischer Vereinbarung

Wo: Jogglandoase – Wenigzell

Kontakt: Dr. Gerhild Weichberger
(0660 40 09 922)



TaekwonDo

Taekwondo fördert durch das Training von Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit das körperliche Wohlbefinden.

Die zur Ausübung von Taekwondo erforderliche Konzentration und Disziplin erlaubt es den Alltag auszublenden und stellt auch eine Lebensschule im geistigen Sinne dar.

Wann: Mittwochs, 18:30 - 20:00 Uhr
Freitags, 18:30 - 20:00 Uhr

Wo: Turnsaal der MS Voralpe

Für wen: Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Kontakt: Kwon Baek Voralpe
Bernd Kraussler (0676 39 60 153)



Mountainbiken

Gefahren wird auf ausgewiesenen Strecken im Kessel Voralpe. Ob schon ein erfahrener Mountainbiker oder doch eher Anfänger, jeder ist herzlich willkommen. E-Biker sind ebenfalls herzlich willkommen!

- kostenfrei!

Wann: Sonntags, 07:30 - 12:00 Uhr

Wo: Griesplatz Voralpe

Für wen: Jugendliche und Erwachsene

Kontakt: Peter Kerschbaumer
(0664 85 98 638)



Reiten - Pferdefreunde Voralpe

Der Reitverein Voralpe ist ein Hobbyverein für Freizeitreiter. Gemeinsame Ausritte in der hügeligen Landschaft der Oststeiermark stehen im Vordergrund.

Kinder und Erwachsene können bei uns das Reiten lernen oder ihre Reitkenntnisse verbessern.

Pferdefreunde Voralpe

Wo: Schachen 13, 8250 Voralpe

Kontakt: Hannes Gschiel
(0664 52 43 128)



Reiten - Skill Horse Club

- Bewegung und Spaß: Gemeinsame Freizeitgestaltung mit Pferden. Für Anfänger und Fortgeschrittene.
- Spring-Dressur-Geschicklichkeitsreitparcour & berittenes Bogenschießen
- Kleine Reithalle vorhanden

Wann: Termin nach Vereinbarung

Wo: Skill Horse Club,
Reinberg 16, 8250 Voralpe

Kontakt: Viktor Nunner (0664 73 339 750)



Fußball für Anfänger

Im Vordergrund steht der Spaß am Spiel und der Bewegung. Die Kinder erwartet fußballspezifisches Training, vielseitige Bewegungsaufgaben und alle möglichen Spiele.

Wann: Termin nach Vereinbarung

Wo: URKRAFT Arena oder NMS Voralpe

Für wen: Kinder ab 4 Jahre

Kontakt: TuS Voralpe, Christoph Pretterhofer
(0680 13 03 565)



Badminton

Rückschlagspiel für Anfänger und Fortgeschrittene

- Einstieg jederzeit möglich!
- Anmeldung erforderlich!

Wann: Freitags, 19:00 - 21:00 Uhr

Wo: Mehrzwecksaal der MS Voralpe

Für wen: Jugendliche, Frauen und Männer
jeder Altersgruppe

Kontakt: Christine Bocek (0681 20 35 52 92)



Tennis - Schnuppern

Jeder kann Tennisspielen lernen, egal ob jung oder schon etwas älter ... einfach einmal ausprobieren und schauen, was sich hinter diesem Sport verbirgt.

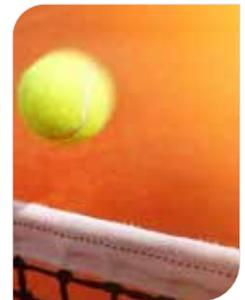
- kostenfrei!

Wann: nach telefonischer Vereinbarung

Wo: Tennisanlage des TC Voralpe

Für wen: Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Kontakt: Lukas Krausler (0664 39 03 180)



Bogenschießen - Schnuppern

Bogenschießen auf 3 Dimensionale Zielscheiben.

- kostenfrei!

Wann: Termine nach Vereinbarung

Wo: Clubhaus Schachen

Für wen: Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Kontakt: Bogenschützenverein Voralpe
(0664 46 17 740)



Schach

Der Schachclub Voralpe, welcher bereits seit 40 Jahren in Voralpe besteht, lädt zum Gehirnjogging der Extraklasse ein! Lernen Sie Schach spielen oder verbessern Sie Ihr Können.

- Für Anfänger & Fortgeschrittene
- Anmeldung erforderlich!

Wann: auf Anfrage

Wo: GH Weghofer, Voralpe

Für wen: Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Kontakt: Hannes Haberler (0664 41 28 028)



Eisstock- & Asphalt-schießen

Alle Stocksportinteressierten sind herzlich dazu eingeladen.

Wo: ESV Stocksporthalle Vornholz
Kontakt: Elfriede Glatz (03336 2260)

Wo: Vereinshütte Eisblume Vornholz
Kontakt: Anton Storer (0664 86 69 219)

Wo: Anlage ESV Riegersberg
Kontakt: Markus Milchrahm (0650 511 27 10)

Wo: ESV Schachen (Bauhof)
Kontakt: Gerhard Kerschbaumer
(0664 46 06 522)

Wo: ESV Puchegg (Bauhof)
Kontakt: Adolf Kogler (0676 74 84 760)



URKRAFT Arena Vornholz

- 1 Naturrasen- & Kunstrasenplatz (105 x 68m)
- 1 Trainingsplatz (52,5 x 68m)
- Boulderhalle mit 230 m2 Kletterfläche,
- Fitnessstudio mit TechnoGym Trainingsgeräte,
- 100-Meter Laufbahn,
Weitsprung- & Kugelstoßanlage
- 2 Indoor Tennisplätze
- Bewegungspark für Motoriktraining,
- Pumptrack
- Spielplatz mit Wellenrutsche, Wasserspiele usw.
- Funcourt für Fußball, Basketball, Federball usw.

Die „URKRAFT Arena Vornholz“ bietet viele verschiedene Freizeit- und Sportmöglichkeiten und ist ein Ort zur Freizeitgestaltung für Kinder, Jugendliche, Erwachsene und Familien. Die einmalige Lage in der Gesunden Region Vornholz, direkt neben dem Freilichtmuseum und dem Stift Vornholz, bietet den Bewohnerinnen und Gästen eine Vielfalt von Bewegungsmöglichkeiten in ruhiger und entspannter Atmosphäre.

Mehr Infos finden Sie auf www.urkraftarena.at

URKRAFT
ARENA **Vornholz**
DAS FREIZEIT- & SPORTZENTRUM



Wanderungen in der Gesunden Region Vornholz

Donnerstag, 18. April

14 Uhr: Treffpunkt Kutscherwirt: Frühlingsspaziergang rund um Vornholz. Gehzeit ca. 2,5 Stunden

Donnerstag, 23. Mai

14 Uhr: Treffpunkt Kagerwirt: Wanderung ab Holzerseff - Pongrazen – Mesner – Häusl – Maiandacht – retour Kagerwirt. Gehzeit ca. 2,5 Stunden

Donnerstag, 20. Juni

14 Uhr: Treffpunkt Griesplatz: Wanderung – Dörfelweg – Tommerhöhe – Forsthofer – Feichtinger – Gasthof Schützenhöfer (Wanderweg 3). Gehzeit ca. 3 Stunden

Donnerstag, 18. Juli

14 Uhr: Treffpunkt Griesplatz: Wanderung – Stift – Weinweg - Waldlehrpfad – Vornholzer Schweiz - Greilberg – Kirchenwirt Weghofer. Gehzeit ca. 2,5 Stunden

Donnerstag, 22. August

14 Uhr: Treffpunkt Griesplatz: Wanderung Stift- Straßbauerwirt - Schachenwald – Gabi's Imbiss – (Jause) retour Vornholz (Wanderweg 1). Gehzeit ca. 2 Stunden

Für wen: Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Kontakt: Julia Steinhöfer (0664 41 11 225)



RUND um's KIND



Mütter- und Elternberatung

Beratung und Unterstützung von Eltern bei ihren Pflege- und Betreuungsaufgaben von Säuglingen und Kleinkindern von 0 – 3 Jahren

- Schwerpunktthemen ab 10:00 Uhr

Wann: 14.03., 11.04., 16.05., 13.06. & 11.07.
jeweils 08:30 - 10:00 Uhr

Wo: Sozialzentrum Voralpe • Voralpe 412

Veranst.: EBZ Hartberg - Fürstenfeld

Kontakt: Marion Wanasky (0676 866 40 356)



Schwerpunktthemen / Mütter- und Elternberatung

14.03.: „Beikost“

11.04.: „Umgang mit Medien! Worauf muss ich bei meinem Säugling oder Kleinkind achten?“

13.06.: „Die kleine Hausapotheke“

Wann: ab 10:00 Uhr nach jeder Mütter- und Elternberatung

Wo: Sozialzentrum Voralpe • Voralpe 412

Kontakt: Marion Wanasky (0676 866 40 356)



Frühe Hilfen „Gut begleitet von Anfang an“

Frühe Hilfen unterstützen, beraten und begleiten Familien bei Überlastung im Alltag. Sie helfen das passende Angebot im Gesundheits- und Sozialwesen zu finden. Familienbegleitung ist anonym, freiwillig und kostenlos!

Für Familien in der Schwangerschaft und mit Kindern bis zum 3. Lebensjahr

Wann: Mo - Fr: 08:00 - 14:00 Uhr

Wo: mobil.betreut, Ferdinand-Leihs-Str. 5, 8230 Hartberg

Kontakt: Frühe Hilfen
0664 80006 3100
fruehe.hilfen.hf@jaw.or.at



Klinische und Gesundheitspsychologin & Marte Meo® Therapeutin, Mag.^a Ute Holzer-Schachinger

Ob Säugling, Kleinkind, Schulkind, Jugendliche- Krisen gibt es in jedem Alter.

Wie Unterstützung funktionieren kann, finden Sie auf meiner Homepage: www.entwicklungszeit.at

Kontakt:
Urkraftpraxis • Rathauspl. 40 • Voralpe
Tel. 0677 634 061 74
E-Mail: office@entwicklungszeit.at
www.entwicklungszeit.at



Stillvorbereitungskurse

Stillen ist die natürlichste Art, Ihr Baby zu ernähren. Der Körperkontakt vermittelt Geborgenheit und eine intensive Beziehung zur Mutter.

- Anmeldung erforderlich!
- Kostenlos!

Wann: 06.03. & 13.03., 11.04. & 18.04.,
05.06. & 12.06., 11.07. – 18.07.
jeweils von 19:00 - 21:00 Uhr

Wo: EBZ Hartberg - Fürstenfeld

Ref.: Angelika Hellinger und
Carola Schwengerer

Kontakt: EBZ (0676 866 40 356)



Babymassage

Techniken erlernen, um sein Kind zu beruhigen und dem Kind Gutes zu tun. Sie ist speziell für Säuglinge, aber auch für Kleinkinder geeignet.

- Mitzubringen sind 1 bis 2 Decken
- Anmeldung erforderlich!

Wann: 21.03., 18.04., 23.05., 20.06. & 18.07.
jeweils 09:00 - 10:30 Uhr und
10:30 - 12:00 Uhr

Wo: Sozialzentrum Vorau • Vorau 412

Ref.: Angelika Hellinger

Kontakt: Angelika Hellinger (0664 22 022 78)



„Kinderstreit – zuschauen oder eingreifen?“

Streit hilft Kindern im späteren Leben Konflikte besser zu lösen. Aber richtig streiten will gelernt sein. Warum entsteht Streit und welche Rollen nehmen die Kinder dabei ein? Wann ist es sinnvoll einzugreifen?

Erfahre in diesem Vortrag, wie du deine Kinder in diesen Situationen gut unterstützen kannst.

Wann: Donnerstag, 21.03.
19:00 Uhr

Wo: Kindergarten Vorau

Ref.: Elisabeth Günther MSc

Kontakt: EBZ (0676 866 40 356)



Ermutigungstraining für Eltern von Kindern von 3-6 Jahren

Wenn Kinder stören, permanente Aufmerksamkeit wollen, dann haben wir es nicht mit „schlechten“ Kindern zu tun, sondern mit Kindern, die sich nicht zugehörig fühlen. Ein Zugehörigkeitsgefühl kann man nicht mit Drohungen, Strafe, Kontrolle oder Belohnung erzeugen - wohl aber mit Ermutigung.

Wann: 24.04., 08.05., 15.05. & 22.05. jeweils
18:30-20:00 Uhr (4-teiliger Workshop)

Wo: EBZ Hartberg - Fürstenfeld

Ref.: Mag. Silke Grangl (Psychologin,
Ermutigungstrainerin)

Kontakt: EBZ (0676 866 40 356)



„Babys erstes Löffelchen - Ernährung im 1. Lebensjahr“

Um den 6. Lebensmonat reichen Muttermilch und Säuglingsnahrung alleine nicht mehr aus, damit ein Kind gut gedeihen kann. Doch wie geht es jetzt am besten weiter? Diese und viele weitere Fragen rund um die bunte Babykost werden in diesem Workshop praxisnah beantwortet.

Wann: Montag, 03.06.
15:00 Uhr

Wo: EBZ Hartberg-Fürstenfeld

Ref.: Andrea Fassl (Diätologin)

Kontakt: ÖGK (05 076615 1131)



„Gemüsetiger“

Damit aus unseren Kleinsten keine Naschkatzen, sondern richtige Gemüsetiger werden, muss man sie schon früh für unser vielfältiges Nahrungsangebot begeistern.

Wie das am besten funktioniert, wird in diesem Workshop berichtet.

- In Kooperation mit der ÖGK Steiermark

Wann: 11.03. & 10.06.
jeweils um 15:00 Uhr

Wo: EBZ Hartberg-Fürstenfeld

Ref.: Andrea Fassl

Kontakt: ÖGK (05 076615 1131)



SOZIALES



„Leib & Söl Vorau“ – regionale Hilfsaktion

Unbürokratische und anonyme Hilfe in schwierigen Zeiten.

Die zur Verfügung stehenden Spenden werden direkt an Menschen mit Bedarf in der Region vergeben. Anfragen können jederzeit an eine nebenan angeführte Kontaktperson gestellt werden.

Kontakt: Zita Rath (0664 53 35 467)
Angela Kogler (0680 50 32 722)
Andrea Weghofer (0664 389 15 53)
Patriz Pichlhöfer (0664 88 747 201)



Team Österreich Tafel

Unter dem Motto „Retten wir gemeinsam Lebensmittel“ gibt es seit Februar 2023 in Vorau die Möglichkeit, kostenlose Lebensmittel bei der Team Österreich Tafel zu erhalten.

Wann: 14-tägig – jeweils in den geraden Kalenderwochen – am Freitag um 18:00 Uhr

Wo: Rotkreuz-Dienststelle Vorau

Kontakt: Ing. Marcus Romirer (0664 53 47 936)



Seniorenbetreuung mit Herz und Gefühl

Meine Tätigkeiten sind unter anderem:

- Soziale Betreuung älterer Menschen
- Hilfestellung bei alltäglichen Verrichtungen
- Begleitung u. Unterstützung bei Freizeitaktivitäten
- Entlastung betreuender Angehöriger
- Förderung der körperlichen und kognitiven Fähigkeiten

Wann: nach telefonischer Vereinbarung

Wo: vor Ort

Kontakt: Susanne Scherbichler
(0664 64 48 532,
susannescherbichler@hotmail.com)



Gesundheit voraus - Pflege & Beratung mit Herz, Karina Knapp

Dipl. Gesundheits- und Krankenpflegerin

- Pflegeberatungen, Schulungen und Gesundheitsberatungen für pflegende Angehörige und Betroffene
- Durchführung pflegerischer Tätigkeiten für Personen die Pflege benötigen inkl. Stundenbetreuung

Wann: nach telefonischer Vereinbarung

Wo: vor Ort

Kontakt: Karina Knapp (0650 520 40 34)



Pflegedrehscheibe Hartberg - Fürstenfeld

Die Pflegedrehscheibe des Landes Steiermark ist die zentrale Anlaufstelle für pflegebedürftige Menschen und ihre Angehörigen. Die Mitarbeiter:innen stehen Pflegebedürftigen bzw. deren Angehörigen kostenlos für Beratung und Information zur Verfügung. Bei Bedarf bzw. auf Wunsch kann die Beratung auch zuhause stattfinden.

Wann: Mo, Mi, Do & Fr
09:00 bis 12:00 Uhr

Wo: Rotkreuzplatz 1, 8230 Hartberg
oder vor Ort

Kontakt: Pflegedrehscheibe HF (0316 877 7475)



„Leben mit Demenz“ – Unterstützung für Betroffene & Angehörige

Information, Begleitung und Betreuung rund um das Thema „Demenz“.

Gefördert aus den Mitteln des Gesundheitsfonds Steiermark

Wann: auf Anfrage
Wo: Verein Soziale Dienste
Hartberg-Fürstenfeld (VSDHF)
Ref.: Team Leben mit Demenz
Kontakt: VSDHF (03332 66 0 66-15,
lebenmitdemenz@sdhf.at)



Mediation & Konfliktberatung, Mag.^a Melanie Carmen Punz

- Mediation / Gesprächsmoderation (Familie, Haus-Hof-Übergaben, Soziales Umfeld)
- Mentalen Techniken (Glaubenssätze auflösen, Mut-Schöpfen, Digitales Fasten, Selbstwert)
- Seminare und Workshops zu Kommunikation, Zielfindung & Selbstwertthemen

Wann: nach telefonischer Vereinbarung
Wo: Urkraftpraxis • Rathausplatz 40 • 8250 & Hausbesuche
Kontakt: Mag. Melanie Carmen Punz
(0720 518 976)
info@mediation.vision



Behinderten- Selbsthilfe- Gruppe Hartberg Fürstenfeld

- Beratungstätigkeit, Unterstützung, Veranstaltungen, Aufklärungsarbeit, Verleih von Rollstühlen
- Wir beraten, unterstützen oder übernehmen auf Wunsch diverse Ansuchen. Gleichzeitig unterstützen wir unsere Mitglieder gegebenenfalls auch finanziell, um Ihnen aus diversen Notlagen zu helfen.

Wann: Mo & Mi von 07.30 - 16.30 Uhr;
Di & Do von 07.30 -14.30 Uhr;
Fr von 07.30 - 12.00 Uhr
Wo: Sparkassenplatz 4, 8230 Hartberg
Kontakt: BSG Hartberg-Fürstenfeld
(03332 65405, info@bsgh.at)



Beratungszentrum für Menschen mit Behinderung – Sprechtag in Vorau

- Beratung und Information
- Bearbeitung von Beschwerden
- Interessenvertretung

Wir beraten Sie bei allen Fragen, die sich aus dem Leben mit Behinderung ergeben. Für die Termine bitten wir um Voranmeldung.

Wann: Do. 07.03., 23.05., 18.07. & 07.11
jeweils von 14:00 – 16:00 Uhr
Wo: Marktgemeinde Vorau, Rathaus
Kontakt: Rotkreuzplatz 1, 8230 Hartberg
(0676 866 60 775)



Red ma drüber - von Betroffenen für Betroffene

GRUPPENTREFFEN für Menschen, die einen geliebten Menschen verloren haben

Das Ziel dieser Initiative ist, dass sich Betroffene in einer Gruppe zum gegenseitigen Erfahrungsaustausch finden.

Der Grundsatz dieser Gruppe ist ein vertrauens- und respektvoller Umgang. Dabei ist besonders hervorzuheben, dass jeder Mensch seine eigenen Erfahrungen macht und einen Verlust anders erlebt – doch eines bleibt gemeinsam - was den Verlust eines geliebten Menschen betrifft, es schmerzt...

Wann: Do. 21.03., 25.04., 23.05., 27.06.,
jeweils von 18:30 – 20:00 Uhr

Wo: Trauungssaal der Gemeinde Vorau

Info & Anmeldung:
Gesundheitskoordinator Patriz Pichlhöfer
03337 2228-313 oder 0664 88747201
gesundheit@voraus.gv.at



Hauptinitiator dieses Angebotes ist Johann Notter aus Schachen, unterstützt wird dieses Vorhaben von Bürgermeister Patriz Rechberger, Gesundheitskoordinator Patriz Pichlhöfer, Pastoralreferentin Monika Grabner, Vikar im Seelsorgeraum Herrn Patrick Schützenhofer und Veronika Spiller (Selbsthilfe Steiermark).

„Gemeinsam am Hof“ – Ein Begegnungsort für Jung und Alt

Bei diesem Angebot steht das Miteinander der Generationen durch gemeinsame Aktivitäten am Hof im Mittelpunkt. Die Aktivitäten sind bunt gemischt, von Karten spielen, gemeinsames Verarbeiten von Lebensmitteln bis hin zu kleinen Wanderungen in der Natur oder einfach nur gemütlich Zusammenkommen und bei netten Gesprächen einen schönen Nachmittag verbringen.



Aktivitäten im Frühjahr und Sommer:

Dienstag, 12.03. von 14:00 – 17:00 Uhr **„Dem Osterhasen auf der Spur“**

Erinnerungsarbeit: Ostern früher und heute, Aktivierung mit Bewegungsgeschichte, Ostereier und Osterdeko gestalten

Dienstag, 09.04. von 14:00 – 17:00 Uhr **„Der Frühling erwacht“**

Frühlingsboten bei einem Spaziergang entdecken und bestimmen, Erinnerungsarbeit, Aktivierung und Rätsel rund um den Frühling

Dienstag, 07.05. von 14:00 – 17:00 Uhr **„Bald ist Muttertag“**

Anagramm und Buchstabengitter zum Thema Muttertag, Erinnerungsarbeit mit Fotos, Muttertagsgedichte, Herze aus Ton gestalten

Dienstag, 04.06. von 14:00 – 17:00 Uhr **„Juni ist Erdbeerzeit“**

Bewegungsgeschichte, Rätsel, Erdbeeren pflücken, gemeinsame Verarbeitung

Dienstag, 09.07. von 14:00 – 17:00 Uhr **„Stadt, Land, Urlaub“**

Fotopuzzle, Städte erkennen, biografische Fragen und Erzählrunde, Spiel z.B. „Ich packe meinen Koffer“.

Wo: Fam. Kirchsteiger • Schachen 81 • Vorau

Kontakt: Astrid Kirchsteiger (0676 911 02 11)

SOZIALEINRICHTUNGEN

Gesundheitszentrum Jogland/ Sozialarbeit

Kontakt:

Riegersbach 200 • Vorau

Tel. 03337 310 23

www.gzj.at



Mobile Pflege und Betreuung

Erreichbarkeit (telefonisch):
Mo. bis Fr. 8:00 – 14:00 Uhr

Kontakt:

Hauptstraße 412 • Vorau

Tel. 0664 112 84 86

E-Mail: gsd.vorau@st.rotekreuz.at



Lebenshilfe – Tageswerkstätte Vorau

Kontakt:

Hauptstraße 430 • Vorau

Tel. 03337 36 44

www.lebenshilfe-stmk.at



Pflegeheim Sommersgut

Kontakt:

Spitalstraße 10 • Vorau

Tel. 03337 300 50

E-Mail: pflegeheim@sommersgut.at



Sozialpsychiatrische Tagesstruktur kreaktiv Vorau

Kontakt:

Gerichtsgasse 109 • Vorau

Tel. 03337 30 066

www.gfsg.at



Tageszentrum Menda

Kontakt:

Spitalstraße 101 • Vorau

Tel. 03337 305 59

E-Mail: isgs.tageszentrum-vorau@a1.net



Essen auf Rädern

Kirchenwirt Weghofer

Kontakt:

Hauptstraße 32 • Vorau

Tel. 03337 2205 • Fax 03337 2205-4

E-Mail: weghofer.KEG@aon.at



REGIONALE PRODUKTE



Joglland Bauernladen in der Gesunden Region Vorau

Unser Joglland Bauernladen bietet eine Vielfalt an hand- und hausgemachten „Echt aus dem Joglland“ Produkten an. Das Hoamatkisterl ist eine ideale Geschenksidee und kann nach Ihren Wünschen befüllt werden. Wir bieten auch bäuerliches Handwerk und mit Liebe gemachte Dekorationsartikel.



Imbiss & Frühstück im Laden:

Zur Stärkung gibt es in unserer gemütlichen Stube einen kleinen Imbiss mit Getränken, Säften, Kaffee und Mehlspeise sowie Frühstück und Jausenangebot aus regionalen Produkten. Hier können Hungrige und Genießer gleich zum Genuss unserer regionalen Schmankerl kommen.



Öffnungszeiten:

Mittwoch bis Freitag von 07:30 – 18:00 Uhr • Samstag von 07:30 – 12:00 Uhr

Kontakt:

Gabi Kirchsteiger • T. 0664 54 19 773 • Schachen 360 • 8250 Vorau • www.joglland-bauernladen.at

LIEFERANTEN & PRODUZENTEN aus der Region Vorau für den JOGLLAND BAUERNLADEN

Fank Christian vlg. Roathofer

Fank Veronika und Wolfgang vlg. Roster

Faustmann Alois vlg. Feichtinger

Krausler Bernd vlg. Hummelmühle

Mostgut Fam. Kuchlbauer

Holzer Johannes

Holzer Markus und Daniela vlg. Mailbauer

Schafferhofer Monika und Martin

Kirchsteiger Antonia u. Pongratz Michael vlg. Leitenbauer

Kirchsteiger Astrid und Werner vlg. Kirchsteiger

Kirchsteiger Gabriele vlg. Holdn

Kolb Josef und Regina vlg. Schluchtenbauer

Krausler Irene und Michael vlg. Auermichl

Kraußler Alois vlg. Luis in Hof

Mosbacher Martin und Maria vlg. Martin am Berg

Naturama Silbermann Nicole

Prenner Paul vlg. Josl

Weinbau Buchegger

... und weitere Lieferanten aus der Oststeiermark:
Gerald Gaulhofer, Kneißl Käsemax, Krogger Minibauer,
Hannes Schuller, Kneipp Aktiv Club, Maria Gabriele



SORTIMENT im Bauernladen

- Obst & Gemüse
- Bauernbrot aus dem Holzofen
- Fleisch- & Wurstprodukte
- Selchwaren & Aufstriche
- Milch & Milchprodukte
- verschiedene Käsesorten
- Nudeln & Eier
- Essig & Öle
- Honig & Knabberkerne
- Mehl & Getreide
- hausgemachte Säfte & Eingelegtes
- Most, Wein & Schnäpse
- diverse Geschenkartikel
- Lebensmittel ohne Verpackung
- Bauernhofeis vom Eis-Greissler
- Aronia Produkte



BROT & GEBÄCK

Fank Christian vlg. Roathofer Schachen 56, Tel. 0664 8450986	Bauernbrot aus reinem Roggenmehl, ab Hof: Fr u. Sa nach Vorbestellung, Spar Schlagl: Fr ab 14 Uhr
Mostgut Fam. Kuchlbauer Riegersbach 33, Tel. 03337 2792 od. 0664 8619168	Holzofenbrot ab Hof: Fr nach Vorbestellung
Holzer Markus u. Daniela vlg. Mailbauer Riegersbach 77, Tel. 03337 2473	Bauernbrot aus reinem Roggenmehl, nach Vorbestellung, ab Hof: Fr von 07-13 Uhr
Kerschenbauer Bernadette u. Christian vlg. Zeilbauer, Vornholz 84, Tel. 0664 9264412	Bauernbrot (Roggen-Weizenmischbrot), Vollkornbrot (Roggenvollmehl – Dinkelvollmehl) ab Hof: Mi, Do und Fr nach Vorbestellung
Krausler Bernd vlg. Hummelmühle Schnellerviertel 14, Tel. 03337 2640	Hausbrot jeden Mittwoch im Joglland Bauernladen
Krausler Irene u. Michael vlg. Auermichl Zeilerviertel 18, Tel. 0664 1507314	Bauernbrot aus reinem Roggenmehl im Adeg Markt Vorau (Fr) im Joglland Bauernladen (Do)
Mosbacher Martin u. Maria vlg. Martin am Berg, Vornholz 13, Tel. 0664 88538149	Holzofenbrot jeden Freitag im Joglland Bauernladen



FLEISCH & FLEISCHPRODUKTE

Faustmann Alois vlg. Feichtinger Schachen 122, Tel. 0664 4658604	Kobe-Wagyu-Rind, Iberisches Eichelschwein, Schmalz, Grammelschmalz, ab Hof: nach tel. Vorbestellung und im Joglland Bauernladen
Faustmann Alois u. Angelika vlg. Hansl im Graben, Lebing 33, Tel. 03337 2391 oder 0664 4232534	Selchwaren, Würste und Aufstriche, Schweinehälften, Rindfleisch, ab Hof: Mo, Di, Do, Fr 08-12 und 14-18 Uhr; Mi und Sa 08-12 Uhr
Familie Haas vlg. Seppl in der hohen Rinn, Puchegg 47, Tel.: 0664 8937788	Rindfleisch (Frischfleisch), ab Hof: nach telefonischer Vorbestellung
Kern Peter vlg. Peter in Wiesenhöf Schachen 126, Tel. 0660 3710484	Bio-Styria Beef (Frischfleisch), ab Hof: nach telefonischer Vorbestellung
Kerschenbauer Hannes vlg. Hansl in Reiherbach, Vornholz 24, Tel. 0664 3896538	Bio-Jungrind (Frischfleisch, alle 4 Wochen) ab Hof: nach telefonischer Vorbestellung
Kirchsteiger Antonia und Pongratz Michael vlg. Leitenbauer, Schachen 76, Tel. 0664 2106987	Bio-Lammfleisch ab Hof: nach telefonischer Vorbestellung
Kirchsteiger David vlg. Kirchsteiger, Schachen 81, Tel. 0676 9110211	Schweinefleisch/ -hälften, (auf Stroh aufgezogen, naturgefüttert), ab Hof: nach telefonischer Vorbestellung
Kolb Josef u. Regina vlg. Schluchtenbauer Puchegg 63, Tel. 0664 1528263	Bio-Styria Beef (Frischfleisch) ab Hof: nach telefonischer Vorbestellung
Romirer-Maierhofer Sandra u. Martin vlg. Moar im Feld, Riegersbach 55, Tel. 03337 2460 od. 0664 2227813	Frischhendl (4-mal jährlich: jeweils Ende Februar, April, September, November), ab Hof und Zustellung nach telefonischer Vorbestellung



ESSIG & ÖLE

Mostgut Fam. Kuchlbauer Riegersbach 33, Tel. 0664 8619168 oder 03337 2792	Kürbiskernöl, Apfel- und Hirschiirnenessig, Balsamessig, ab Hof: Mo-Sa oder nach telefonischer Voranmeldung und im Joglland Bauernladen
Kraußler Alois vlg. Luis in Hof Schachen 380, Tel. 0664 88500339	Kürbiskernöl, Hanföl, Leinöl, Rapsöl, Cuvée aus Kürbiskern- u. Hanföl; ab Hof: nach tel. Vorbestellung od. im Joglland Bauernladen, Adeg & Freilichtmuseum
Mosbacher Martin u. Maria vlg. Martin am Berg, Vornholz 13, Tel. 0664 88538149	verschiedene Essige ab Hof: nach telefonischer Vorbestellung und im Joglland Bauernladen



MEHL, GETREIDE & TEIGWAREN

Fank Veronika u. Wolfgang vlg. Roster Schachen 104, Tel. 0650 7314590	Nudeln mit Hartweizengrieß oder Dinkelmehl mit unseren Freilandeiern in verschiedensten Variationen; ab Hof: Mo-Sa und im Adeg Vorau, Bäckerei Maierhofer, Joglland Bauernladen, Spar Schlagl
Kern Peter vlg. Peter in Wiesenhöf Schachen 126, Tel. 0660 3710484	Dinkel, Dinkelmehl glatt, Vollmehl, Dinkelgrieß, Dinkelreis, ab Hof: nach telefonischer Vorbestellung und im Joglland Bauernladen
Kolb Josef u. Regina vlg. Schluchtenbauer Puchegg 63, Tel. 0664 1528263	Aronia-Dinkelnudeln, Hanfsamen geschält oder ungeschält, ab Hof: nach telefonischer Vorbestellung
Krausler Bernd vlg. Hummelmühle Schnellerviertel 14, Tel. 03337 2640	Roggenmehl, Weizenmehl, Vollkornmehl und Dinkelmehl, ab Hof: Mo-Sa
Kraußler Alois vlg. Luis in Hof Schachen 380, Tel. 0664 88500339	Gekochte und getrocknete Käferbohnen, Hanfmehl, ab Hof: nach tel. Vorbestellung und im Joglland Bauernladen, Adeg und Freilichtmuseum Vorau
Prenner Paul vlg. Josl Reinberg 43, Tel. 0660 4880207	Dinkel- und Hartweizennudeln mit Bio Eier, ab Hof: nach telefonischer Vorbestellung und im Joglland Bauernladen



KRÄUTER, KAFFEE & TEE

Kern Peter vlg. Peter in Wiesenhöf Schachen 126, Tel. 0660 3710484	Dinkelkaffee, ab Hof: nach telefonischer Vorbestellung und im Joglland Bauernladen
Kirchsteiger Antonia und Pongratz Michael vlg. Leitenbauer , Schachen 76, Tel. 0664 2106987	Verschiedenste Kräutersalze und Kräutersirupe, ab Hof: Di 09-18 Uhr und nach telefonischer Vorbestellung
Kolb Josef u. Regina vlg. Schluchtenbauer Puchegg 63, Tel. 0664 1528263	Aronia-Tee ab Hof: nach telefonischer Vorbestellung und im Joglland Bauernladen
Silbermann Nicole Schachen 38, Tel. 0664 3202361	Kräuterprodukte (Hydrolate, Essenzen, Tees), ab Hof: nach telefonischer Vorbestellung und im Joglland Bauernladen



MILCH

Kolb Josef u. Brigitte vlg. Mitteregger Vornholz 69, Tel. 03337 2767	Bio-Frischmilch ab Hof: nach Voranmeldung
--	--



HONIG & BIENENPRODUKTE

Holzer Johannes , Schachen 342, Tel. 0681 10215995	Honig ab Haus: nach tel. Vorbestellung und im Joglland Bauernladen
Lechner Franz , Vornholz 129, Tel. 0676 9166061	Honig ab Haus: nach telefonischer Vorbestellung
Ing. Perl Jakob , Josef-Kernbichlerg. 56, Tel. 0664 9260385	Honig, Bienenprodukte und Propolis ab Haus: nach tel. Vorbestellung
Pfleger Karl , Kremserweg 268, Tel. 03337 2441	Honig ab Haus: nach telefonischer Vorbestellung
Semmler Gerhard , Vornholz 198, Tel. 0664 5827976	Honig ab Haus: nach telefonischer Vorbestellung
Zingl Karl , Riegersbach 123, Tel. 0664 4014990	Honig ab Haus: nach telefonischer Vorbestellung



OBST, GEMÜSE & PILZE

Kirchsteiger David vlg. Kirchsteiger
Schachen 81, Tel. 0676 9110211

Kartoffeln verschiedene Sorten, ab Hof: nach tel. Vorbestellung, BIO-Aus-ternseitlinge (frisch oder getrocknet), Pilzsalz, Pilzaufstriche, „Vegetari-sches Verhackerts“, ab Hof und im Joglland Bauernladen

Kirchsteiger Gabriele vlg. Holdn
Schachen 91, Tel. 0664 5419773

Saisonal: Kartoffeln, Karotten, Petersilie, Sellerie im Joglland Bauernladen

Kolb Josef u. Regina vlg. Schluchtenbauer
Puchegg 63, Tel. 0664 1528263

Aronia-Produkte, Kartoffeln, saisonal: gemeinsame Kartoffelernte (mit Vor-anmeldung bis Ende März), ab Hof: nach telefonischer Vorbestellung

Riegler Gerhard u. Eva vlg. Doppelhofer
Riegersbach 10/22, Tel. 0664 4252651

Frische Speisepilze auf Bestellung, Shiitake Pilze und Kräuterseitlinge, Zu-stellung möglich



EIER & FISCH

Fank Veronika u. Wolfgang vlg. Roster
Schachen 104, Tel. 0650 7314590

Freilandeier in versch. Gewichtsklassen, ab Hof: Mo - Sa und im Adeg & Spar Vorau, Fleischeri Gruber, Bäckerei Maierhofer, Joglland Bauernladen,

Kerschenbauer Bernadette u. Christian vlg. Zeilbauer Vornholz 84, Tel. 0664 9264412

Frischer Speisefisch
ab Hof: nach telefonischer Vorbestellung

Kraußler Alois vlg. Luis in Hof
Schachen 380, Tel. 0664 88500339

Freilandeier nur ab Hof:
nach telefonischer Vorbestellung

Pfeifer Harald u. Sandra Reithofer vlg. Wendl,
Schachen 99, Tel. 0664 88699191

Bio-Freilandeier
ab Hof: täglich, rund um die Uhr

Prenner Paul vlg. Josl
Reinberg 43, Tel. 0660 4880207

Bio-Freilandeier in versch. Gewichtsklassen
ab Hof: nach telefonischer Vorbestellung und im Joglland Bauernladen



SÄFTE, MOST, WEIN & EDELBRÄNDE

Haspl Anton u. Theresia vlg. Kuchlbauer
Riegersbach 33, Tel. 0664 8619168 od. 03337 2792

Most, Säfte (verschiedene Sorten), Edelbrände, Apfelschaumwein, ab Hof: Mo-Sa oder nach tel. Voranmeldung und im Joglland Bauernladen

Holzer Markus u. Daniela vlg. Mailbauer
Riegersbach 77, Tel. 03337 2473

Most, Säfte (verschiedene Sorten), Edelbrände, Apfelfrizzante, Apfelschaumwein, ab Hof: Mo-Fr von 07-18 Uhr, Sa 07-13 Uhr und im Joglland Bauernladen

Kerschenbauer Bernadette u. Christian vlg. Zeil-bauer, Vornholz 84, Tel. 0664 9264412 od. 03337 2291

Edelbrände und Liköre (diverse Sorten),
ab Hof: nach telefonischer Vorbestellung

Kirchsteiger Antonia und Pongratz Michael vlg. Leitenbauer, Schachen 76, Tel. 0664 2106987

Apfelsaft (filtriert, naturtrüb oder gespritzt), Hirschbirnensaft, Schneiderbir-nensaft, Kräutersirupe, ab Hof: Di 09-18 Uhr und nach tel. Vorbestellung

Kolb Josef u. Regina vlg. Schluchtenbauer
Puchegg 63, Tel. 0664 1528263

Aronia-Ursaft
ab Hof: nach telefonischer Vorbestellung

Mosbacher Martin u. Maria vlg. Martin am Berg,
Vornholz 13, Tel. 0664 88538149 od. 0664 1500778

Versch. Fruchtsirupe, Sambucus (Holunderwein), Edelbrände, Liköre,
ab Hof: nach tel. Vorbestellung, im Joglland Bauernladen oder Adeg Vorau

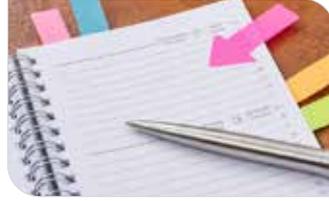
Pittermann-Glatz Claudia vlg. Seppl auf der Eben,
Vornholz 54, Tel. 0664 7655748

Most, Säfte (verschiedene Sorten), Edelbrände
ab Hof: nach telefonischer Voranmeldung

Weinbau Buchegger
Schachen 68a, Tel. 0664 2029355

Qualitätsweine
ab Hof: nach telefonischer Voranmeldung und im Joglland Bauernladen

INFORMATIONEN & HINWEISE



Öffentliches Gesundheitsportal Österreich

Das öffentliche Gesundheitsportal Österreichs ist eine Initiative des Bundesministeriums für Gesundheit und Frauen und bietet Ihnen unabhängige, qualitätsgesicherte und serviceorientierte Informationen rund um die Themen Gesundheit und Krankheit.



Die telefonische Gesundheitsberatung

Die telefonische Gesundheitsberatung unter der Nummer 1450 gibt es seit November 2019 in ganz Österreich. Mit diesem Service erhalten Sie nun in ganz Österreich rund um die Uhr, an sieben Tagen in der Woche die Möglichkeit, bei gesundheitlichen Problemen anzurufen. Sie erhalten Auskunft über die Dringlichkeit Ihres Anliegens und eine medizinisch validierte Behandlungsempfehlung.



SMS Newsletter – Gesundheit Vorau(s)

Seien Sie über die Angebote & Neuigkeiten in der Gesunden Region Vorau informiert und erhalten Sie eine Kurznachricht (SMS) auf Ihr Mobiltelefon. Einfach eine kurze SMS mit „Newsletter Ja“ an Patriz Pichlhöfer (0664 88 747 201) schicken und Sie werden einmal im Monat über Veranstaltungen zum Thema Gesundheit informiert.



Individuelle Ernährungsberatung

MEHR
GESUNDHEIT
DURCH
INDIVIDUELLE ERNÄHRUNGSBERATUNG

Das Programm „**GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN – daheim und unterwegs**“ bietet kostenlose Ernährungsberatungen in Ihrem Bezirk.

- ✓ Sie erhalten geprüfte und sichere Informationen zur Ernährung durch Diätologinnen.
- ✓ Sie werden auf dem Weg zu Ihrem persönlichen Ernährungsziel begleitet.

Steiermarkweiter Kontakt: FH JOANNEUM, Institut Diätologie
Tel.: 0664 804 53 67 69, ernaehrungsberatung@fh-joanneum.at
www.fh-joanneum.at/ernaehrungsberatung

Ihre Ansprechpartnerin im
Bezirk Hartberg-Fürstenfeld

Andrea Fassl, BSc
Diätologin
Telefon: 0664 635 17 15

VERMEIDEN UND ENTFERNEN VON MAUERSCHIMMEL

Schimmel sieht hässlich aus und kann die Gesundheit gefährden. Er muss so rasch wie möglich entfernt werden. Aber erst wenn die Ursache beseitigt ist, sind Sie den Schimmel wirklich los!

Schimmelpilzsporen finden sich prinzipiell überall in der Luft. Um sich ausbreiten zu können, brauchen die Sporen jedoch einen feuchten Untergrund. Um Schimmelbildung langfristig zu vermeiden, muss die Ursache der zu hohen Feuchtigkeit gefunden und beseitigt werden, sonst droht unweigerlich wieder neuer Schimmelbelag!

Erhöhte Sporenkonzentrationen können Allergien auslösen oder verstärken. Schimmel darf im Wohnraum nicht toleriert werden – daher bekämpfen Sie ihn so schnell wie möglich!

Ursachen für Schimmel und Tipps:

Hohe Luftfeuchtigkeit

Die warme feuchte Luft kondensiert an kalten Oberflächen und führt zu Feuchte und in der Folge häufig zu Schimmelbefall. Deshalb soll feuchte Luft (z.B. aus Bad oder Küche) nicht im Haus verteilt, sondern direkt nach draußen weggelüftet werden. Optimal ist eine Luftfeuchtigkeit von 30 bis 50%.

Bauliche Ursachen

Baumängel sind, neben falschem Lüftungsverhalten, die Hauptursache für Schimmelbildung im Wohnraum. Dies sind z.B. mangelnde Wärmedämmung (z.B. kalte Oberflächentemperaturen an den Innenseiten der Bauteile, an denen dann warme Luft kondensieren kann), Wärmebrücken, Mängel in der Bauausführung oder Baurestfeuchte.

Richtiges Lüften

Den größten Trocknungseffekt durch Lüften erreichen Sie in der kalten Jahreszeit: Die kalte Außenluft ist immer trockener als die warme Raumluft. Wird die trockene, kalte Außenluft im Wohnraum erwärmt, kann sie Feuchtigkeit aufnehmen. Beim nächsten Lüften wird diese Feuchtigkeit dann nach Außen abgeleitet. Querlüften: 1 – 5 Minuten (optimal im Winter); Stoßlüften: 5- 10 Minuten (optimal im Winter für Räume wo keine Querlüftung möglich ist); Fenster gekippt: nur im Sommer

Schimmel nach einem Fenstertausch

Häufig tritt Schimmelpilz nach einem Fenstertausch auf. Während die alten, undichten Fenster noch für einen konstanten Luftwechsel (mit hohen Wärmeverlusten) gesorgt haben, sind die neuen Fenster dicht. Dadurch steigt die Luftfeuchtigkeit in den Wohnräumen. Die Luftfeuchtigkeit muss durch bewusstes und richtiges Lüften abgeführt werden!

Temperaturunterschiede zwischen Räumen von mehr als 3°C vermeiden

Wird ein Raum nicht beheizt (z.B. Schlafzimmer), sollte die Tür zum Raum geschlossen bleiben. Da warme Luft mehr Feuchtigkeit enthält als kalte, würde die warme Luft beim Auftreffen auf die kalten Oberflächen Feuchtigkeit abgeben. Schimmelgefahr besteht vor allem bei schlecht gedämmten Außenwänden, da die Innenseiten der Wände bei Nichtbeheizung sehr kalt werden.

Möbel richtig platzieren

Große Möbel immer an Innenwänden aufstellen. Ist es notwendig, sie an der Außenwand zu platzieren, muss zur Wand 5 cm Abstand eingehalten werden, damit die Luft dahinter noch zirkulieren kann!



Für weitere Infos steht Ihnen die KEM Managerin jederzeit zur Verfügung.
DI (FH) Angelika Allmer-Glatz,
Impulszentrum Vorau, 0664 88717037, aallmer-glatz@spitzer.at



Klima- und Energie-
Modellregionen
heute aktiv, morgen autark



Nicht heimische Pflanzen (Neophyten) und Auswirkungen auf die Gesundheit

Die Veränderungen im Klima, vor allem die steigenden Temperaturen, begünstigen die Ausbreitung von Pflanzen, die wärmere Bedingungen bevorzugen und ursprünglich nicht in der Region beheimatet sind – diese werden als Neophyten bezeichnet. Diese Pflanzen wurden entweder absichtlich als Nutz- oder Zierpflanzen eingeführt oder gelangten unbeabsichtigt in neue Gebiete. Der Verlust heimischer Arten aufgrund der Konkurrenz mit Neophyten führt zu einer Beeinträchtigung der biologischen Vielfalt. Dieser Verlust an Vielfalt hat wiederum weitreichende Auswirkungen auf die Wechselwirkungen in Ökosystemen.



Die Interaktionen zwischen verschiedenen Arten sind entscheidend für die Stabilität und Funktionsweise von Ökosystemen. Der Wettbewerb mit eingeführten Pflanzen kann jedoch dazu führen, dass einheimische Arten verdrängt werden, was das Gleichgewicht der Natur stört und langfristige ökologische Konsequenzen nach sich zieht.

Einige dieser Neophyten können jedoch problematisch werden und sogar potenzielle Risiken für die menschliche Gesundheit darstellen können.

Auswirkungen auf die Gesundheit



Zwei nicht heimische Pflanzenarten, die eine besondere Relevanz für die menschliche Gesundheit aufweisen, sind der Riesenbärenklau und die Ambrosie, auch als „Ragweed“ bekannt. Die Pollen der Ambrosie können allergische Reaktionen hervorrufen und zu Atemproblemen, Bronchitis und Asthma führen.

Auf der anderen Seite verursacht der Riesenbärenklau bei Hautkontakt schwere Irritationen, die mit Verbrennungen vergleichbar sind. Die Berührung dieser Pflanzen stellt somit direkte Gefahren für die Gesundheit dar und erfordert besondere Vorsichtsmaßnahmen im Umgang mit ihnen.

Tipps

- **Bevorzuge Saatgut aus der Region.**
- **Verwende keine Pflanzen, die nicht in der Region heimisch sind.**
- **Entsorge Grüngut von nicht heimischen Pflanzen ordnungsgemäß.**
- **Berühre unbekannte Pflanzen nicht ohne Handschuhe.**
- **Lasse nicht heimische Arten fachgerecht entfernen.**



Für eine kostenlose Beratung steht der KLAR! Manager jederzeit zur Verfügung.
DI Markus Plank, Impulszentrum Voralpe, 0664 88926841, mplank@spitzer.at
weitere Informationen: www.iz-vorau.at





g'sund IM JOGLAND

Augustinus Apotheke

Mag. pharm. Sallegger KG
8250 Vorau 425 • Tel. 03337 / 4150
www.apotheke-vorau.at

HAUSMITTEL FÜR ERWACHSENE

Erkältungskrankheiten:

Bei ersten Anzeichen einer Verkühlung trinken Sie am besten Lindenblüten mit Holunderblüten, eventuell auch mit Ingwerwurzel gemischt. Gleichzeitig empfiehlt sich ein heißes Fußbad.

Rezept Teemischung:

Zutaten: 20g Lindenblüten, 20g Holunderblüten, 10g Ingwerwurzel

Zubereitung: 2TL der Mischung mit ¼ L kochendem Wasser übergießen, 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen und den etwas abgekühlten Tee mit Honig mischen. Alle 3 – 4 Stunden mäßig warm trinken

Sehr gut eignet sich ein „aufsteigendes Fußbad“, bei dem die Wassertemperatur ständig erhöht wird. Dafür die Füße und Unterschenkel 5 bis 15 Minuten in heißem Wasser baden. Die Wassertemperatur sollte zu Beginn ca. 37 Grad betragen und am Ende der Anwendung gerade noch auszuhalten sein (ca. 40 Grad).

ACHTUNG: Bei Venenleiden ist von einem Fußbad abzuraten!

ACHTUNG: Bei einer Erkältung sollten sich die Beschwerden nach 3 – 7 Tagen bessern und spätestens nach 2 Wochen verschwunden sein. Dauern die Beschwerden an, unbedingt einen Arzt aufsuchen!

Schnupfen - Rezept für Majoransalbe:

Zutaten: 10g getrocknetes, grob zerkleinertes Majorankraut, 85 Milliliter Mandelöl

Zubereitung: das Majorankraut mit dem Mandelöl übergießen, 15 Minuten leicht erwärmen und über Nacht ziehen lassen. Am nächsten Tag wieder erwärmen und 15 g Bienenwachs darin schmelzen. Gut vermischen und dann in einen Tiegel filtrieren.

ACHTUNG: nicht für Kinder unter 6 Jahren!

Anwendung: lokal unterhalb der Nase und/oder über den Nasenrücken auftragen.

Husten - Ein gutes Hausmittel gegen Husten ist der Zwiebelwickel:

Zubereitung Zwiebelwickel: 1-2 Zwiebeln klein hacken und in ein Tuch packen und erwärmen. Auf die Brust auflegen, mit einem Tuch und darüber einem Wolltuch bedecken. 1-2 Stunden oder auch über Nacht einwirken lassen Um zähen Schleim zu lösen, bietet sich folgende Mischung an:

Rezept für Kren-Zwiebel-Honig-Mischung: 1EL geriebener Kren, 5EL Honig, 1EL klein gehackter Zwiebel, 5 EL Wasser

Zubereitung: Kren mit Honig vermischen, klein gehackten Zwiebel unterrühren. Wasser hinzufügen, zum Sieden erhitzen und abkühlen lassen. Von der Mischung 5x täglich 1 TL einnehmen.

ACHTUNG: Diabetiker sollten wegen des Honigs auf die Mischung verzichten.

Quelle: Hausmittel für Erwachsene, ÖGK

HAUSMITTEL FÜR KINDER

Erkältungskrankheiten

Kinder leiden im Gegensatz zu Erwachsenen deutlich häufiger an Verkühlungssymptomen und grippalen Infekten. Eine Erkältung bedeutet immer eine Belastung für den kindlichen Körper. Bitte geben Sie Ihrem Kind daher ausreichend Ruhe, Wärme und Schlaf sowie ausreichende Flüssigkeitszufuhr (nicht zu kaltes Wasser und möglichst wenig gesüßte Tees).

Schnupfen - Rezept Kochsalzlösung für die Nase:

Eine Pipette mit Kochsalzlösung (aus der Apotheke) füllen. 3- bis 4-mal täglich 1-2 Tropfen in die Nase träufeln. Bei Säuglingen kann man anstatt der Kochsalzlösung einige Tropfen Muttermilch mit der Pipette in die Nase träufeln.

Auch ein Erkältungsbad kann helfen – lassen Sie so viel Badewasser in die Badewanne einlaufen, dass der Körper des Kindes bedeckt ist. Die Badetemperatur darf 37°C nicht überschreiten, die Badedauer soll zwischen 10 und 20 Minuten betragen.

Rezept Kindererkältungsbad (ab 4 Jahren):

2 Tropfen Thymian linalool, 3 Tropfen Lavendel fein, 6 Tropfen Orange süß, 6 Tropfen Cajeput, Handelsübliches Badesalz pur 200g (Anwendung: 1-2 EL pro Vollbad bzw. 1-2 TL pro Fußbad)

Quelle: Hausmittel für Kinder, ÖGK

HAUSMITTEL FÜR FRAUEN

Regelbeschwerden

Es gibt eine Vielzahl an Pflanzen, welche krampflindernd wirken und die Heftigkeit der Blutung reduzieren können.

Rezept Teemischung:

Zutaten: 20g Kamillenblüten, 20g Schafgarbenkraut, 10g Melissenblätter, 10g Frauenmantelblätter, 10g Hirtentäschelkraut

Zubereitung: 2 TL dieser Mischung mit ¼ Liter kochendem Wasser übergießen und 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen. Abseihen und 2 – 3 Tassen täglich trinken.

Heublumensack: Zur Schmerzlinderung leistet der Heublumensack hervorragende Dienste. Dazu näht man einen Leinensack in der gewünschten Größe und befüllt diesen mit Heublumen bis er 5 cm dick ist. Danach mit kochendem Wasser übergießen und 15 Minuten zugedeckt ziehen lassen. Den Heublumensack zwischen zwei Holzbrettern gut ausdrücken und in ein Tuch einschlagen. Anschließend auf die schmerzende Stelle legen und mit einem Wolltuch fest umwickeln, damit die Wärme nicht so schnell entweicht.

Magnesium: Vor allem Magnesium ist hilfreich, da es die Muskulatur entspannt. Man findet es in Vollkornprodukten, Mineralwässern und frischem Gemüse.

Rezept für Massageöl:

50 g Sesamöl oder Johanniskrautöl, 6 Tropfen Limette, 3 Tropfen Myrte, 2 Tropfen Muskatellersalbei, 2 Tropfen Cistrose (griechische Bergrose), 1 Tropfen Narde

Anwendung: Den Unterleib sanft einmassieren und eine Wärmequelle auflegen.

Wärme, leichter Sport & richtige Ernährung nehmen ebenfalls einen günstigen Einfluss auf Regelbeschwerden.

Quelle: Hausmittel für Frauen, ÖGK



GESUNDHEIT VORAU(s) im der Oststeiermark

Mag. Patriz Pichlhöfer MA

Gesundheitskoordinator und
Gesundheitsförderer der
Gesunden Region Voral

Marktgemeinde Voral

Rathausplatz 43, 8250 Voral

☎ 03337 2228 - 313

0664 88 747 201

✉ gesundheit@voral.gv.at

🌐 www.voral.at

