



Frühjahrsprogramm 2016 - Gesunde Gemeinde Golling

Jeden Montag ab sofort bis Juni

mehrteiliger Kurs, 09.00 – 11.00 Uhr
Vereinsheim Golling

Kostenbeitrag: € 5,00 / Vormittag

TREFFPUNKT TANZ – die etwas andere Art zu tanzen

Tanzen ab der Lebensmitte ist mehr als nur Tanzen!
Vitalität, Lebensfreude, Koordination und vieles mehr!

Information: Anna Huber, Tel. 0664-139 63 71

Jeden 1. Donnerstag im Monat

ab 07. April 2016
14.30 Uhr
Seniorenheim Golling

STRICKCAFÉ – alle Altersgruppen sind willkommen!

jeden 1. Donnerstag im Monat.
Spaß und Erfahrungsaustausch für Alt & Jung!

Information: Angela Kirchgatterer, Tel. 0664-403 30 08

Jeden 3. Dienstag im Monat

am 15. März, 19. April, 17. Mai
19.00 – 20.30 Uhr
Hotel Gelingen, Seminarraum

Kostenbeitrag: € 7,00 pro Abend

Keine Vorkenntnisse oder Anmeldung nötig,
einfach kommen und mitmachen!

HerzenSingen – die heilsame Kraft des Singens

Einfache Lieder in Kombination mit einfachen Tänzen führen zu Verbundenheit mit uns selbst, den Menschen um uns, dem Universum. Jeder Ton ist willkommen – es gibt keine falschen Töne, nur Variationen! Singen ist ein wunderbares Lebenselixier, das unsere Seele beflügelt und heilsam auf den Körper wirkt.

Information: Marianne Kahaun, Tel. 0688-869 97 60
Singkreisleiterin für heilsames Singen, Ergotherapeutin

Dienstag, 08. März 2016

5-teiliger Kurs, 09.00 – 10.00 Uhr
Cafe Maier Golling

Kostenbeitrag: € 40,--

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke/Matte

YOGA „mit und auf dem Stuhl“ - Zeit für meinen Körper

Einfache Übungen mit und auf dem Stuhl kräftigen die Wirbelsäule, entschlacken und stabilisieren das Nervenkorsett.

Kursleitung: Mathilde Voglreiter, ärztl. gepr. Yogalehrerin

Anmeldung: Elisabeth Mielach, Tel. 0650-523 37 60

Bitte wenden!



Mittwoch, 06. April 2016

18.00 Uhr
Vereinsheim Golling

Eintritt frei!

Pflegestammtisch: Pflegende Angehörige stark machen!

Für alle, die Angehörige pflegen oder betreuen oder sich darauf vorbereiten möchten – reden wir darüber!

Information: Angela Kirchgatterer, Tel. 0664-403 30 08

„Gesundheit ist eine Ressource, die für ein gesundes Leben benötigt wird.“

Mittwoch, 20. April 2016

19.00 Uhr
Vereinsheim Golling

Eintritt frei!

VORTRAG: Allergien – Das Immunsystem auf Abwegen

*Referent: Leitender OA Dr. Thomas Hawranek,
Leiter der Allergieambulanz Universitätsklinik für Dermatologie
SALK*

Samstag, 09 April 2016

14.00 – 17.00 Uhr
Vereinsheim Golling

*Für weitere Informationen kontaktieren Sie bitte:
Karen De Souza,
Tel. 0664-632 88 19*

Kaffeenachmittag: „Von Apfelstrudel bis Baklava“

„*Interkulturell*“ ist das Stichwort!
Wir freuen uns auf Speisen aus aller Herren und Frauen Länder.

Ganz herzlich sprechen wir somit unsere Einladung an alle GollingerInnen ohne und mit Migrationshintergrund aus, mit süßen und pikanten Kleinigkeiten aus der Heimat zum Nachmittagskaffee zu kommen oder einfach nur zu gustieren....

Kaffee, Tee, Säfte und Wein werden bereitgestellt.

„Gesundheit ist eine Ressource, die für ein gesundes Leben benötigt wird.“

Samstag, 04. Juni 2016

ab 08.30 Uhr
Gemeindeamt Golling Vorplatz

Freiwilliger Unkostenbeitrag erbeten.

Köstlich, biologisch & fair frühstücken!

Gemütlich Zeit nehmen, Freunde zum Frühstück treffen, sich freuen, lachen und Köstliches genießen!



Gleichzeitig können Sie sich über das biologische und faire Angebot in Golling informieren.



Auf Ihr Kommen zu unserem jährlichen Frühstücksbuffet freut sich das Team der Gesunden Gemeinde Golling!

[bitte wenden!](#)