

Gesundheitswochenende „Mentale und körperliche Stärke“

Ein gemeinsames Projekt der Partnergemeinden Schweigergers und Osová Bítýška

Freitag, 14.06.2019

17.30 Uhr Treffpunkt im Turnsaal Schweigergers und Begrüßung durch
 Bürgermeister Josef Schaden und Bürgermeisterin Mag. Lenka Štěpánková

Kinderprogramm im Turnsaal/Schule:

Freitag, 14.06.2019

17.45 - 20.15 Uhr Workshop in der Backstube
 Bäckerei Prinz Schweigergers

Samstag, 15.06.2019

09.00 - 12.00 Uhr Hinter die Kulissen des Roten Kreuzes
 13.00 - 18.00 Uhr Buntes Kinderprogramm
 18.00 Uhr offizieller Abschluss

Alle Veranstaltungen sind für Kinder kostenlos - Anmeldeschluss beachten!
 Für Kinder aus den Partnergemeinden, andere Kinder auf Anfrage und bei freien Plätzen!

Erwachsenenprogramm im Turnsaal/Schule:

Freitag, 14.06.2019

17.45 - 18.45 Uhr NATURALFLOW®
 18.50 - 19.50 Uhr FUNCTIONALFIT®
 20.05 - 21.05 Uhr Modern Yoga

Kosten: Auswärtige Teilnehmer € 8,- pro Einheit;
 Teilnehmer aus Partnergemeinden freiwillige Spende

Referentin: **Johanna Fellner**, Fitnessexpertin und
 Persönlichkeitstrainer, Dozentin, Autorin,
 Creator FUNCTIONALFIT® und NATURALFLOW®,
 bekannt auch durch „Tele Gym“ im Bayerischen
 Fernsehen. Johanna arbeitete lange als internationale
 Presenterin u.a. für Reebok und Cirque du soleil,
 www.johannafellner.de



Samstag, 15.06.2019

08.45 - 12.45 Uhr Workshop zum Thema „Emotionaler
 Stress“ inkl. einer Turnstunde passend
 zum Thema (Johanna Fellner)

Kosten: Auswärtige Teilnehmer € 40,-
 Teilnehmer aus Schweigergers € 20,-

Oftmals sind es nicht die vielen Aufgaben
 im Job, die belastend sind. Es ist der
 innere Zustand, der emotionale Stress,
 der zermürbend sein kann. Genau mit
 diesem inneren Zustand wird gearbeitet
 und individuelle Lösungen entwickelt.

13.00 - 18.00 Uhr Kochshow „Pflanzliche Powerküche“

Kosten: Alle Teilnehmer € 15,- Selbstbehalt;
 Auswärtige nur bei freien Plätzen

Das erwartet sie:

- *5 leckere Gerichte rein pflanzlich zubereitet
- ***Peter Koblhirt** kocht, du darfst entspannt sitzen oder freiwillig mithelfen
- *Ernährungswissen vom Profi einfach und verständlich erklärt
- *Viele praktische Kochtipps für die Umsetzung im Alltag
- *Alternativen zu Mehl, Gluten und tierischem Eiweiß

