

29.11.2024, 14:00 Uhr

Gemeindeamt St. Ulrich bei
Steyr

Anmeldung:

Traudi Singer

Tel.: 0664 600 727 16 11

edeltraud.singer@shvse.at

ERSTE HILFE KURS FÜR SENIOREN

Gesunde Gemeinde Sankt Ulrich und die Community Nurse Traudi Singer laden (nicht nur) Senioren zu einem 3-stündigen Erste Hilfe Kurs. Melde dich schon jetzt an. Es ist wichtig zu wissen, wie man helfen kann!



VORTRAG IM RAHMEN DES SENIORENCAFES: BETRÜGEREIEIEN IM INTERNET



Betrügereien im Internet oder via Telefon werden immer häufiger. Holen Sie sich Tipps, wie man sich dagegen wehren kann.

23. Oktober 2024

Pfarrzentrum St. Ulrich bei Steyr

Anmeldung:

Ksenia Eckel, Tel.: 07252 533 03 13

eckel@st-ulrich.at

*Mit Empfehlung von
Michaela Mayer*

Arbeitskreisleiterin der
Gesunden Gemeinde St. Ulrich



WOHLFÜHLTAG IN DER THERME GEINBERG

Abfahrt: 07.00 Uhr
ab St. Ulrich bei Steyr

Rückkehr: ca. 17.00 Uhr

Preis: € 49,00 inkl. Tageskarte und Bus

Mitzunehmen sind:

Badebekleidung, Bademantel, Badeschlapfen und Badetücher

20. November 2024

Anmeldung:

Ksenia Eckel, Tel.: 07252 533 03 13
eckel@st-ulrich.at

KOCHKURS SMART KOCHEN

Kennen sie das auch? Der Hunger ist groß, die Zeit knapp und die Inspiration für leckere Gerichte fehlt? Aber keine Sorge! Tauchen Sie ein in die Welt des Genusses und entdecken Sie gemeinsam mit einer erfahrenen Seminarbäuerin die Kunst des smarten Kochens!

24. Oktober 2024, 18.00 - 21.00 Uhr

LWFBS Kleinraming

Kosten: € 40,00 exkl. Lebensmittel

Anmeldung:

Ksenia Eckel, Tel.: 07252 533 03 13
eckel@st-ulrich.at

29. November 2024

Pfarrzentrum St. Ulrich

Kosten: € 90,00 inkl. Lebensmittel

Anmeldung:

Lisa Kerbler

Tel.: 0676 404 98 38

lisa@lisakerbler.at

PFLANZLICH VEGANE KÜCHE MIT ELEMENTEN AUS DER AYURVEDA

Wir bereiten viele einfache Gerichte zu, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen. Mit viel Liebe, Gewürzen und ein wertvollen Tipps, Tricks und Infos bringen wir viel Geschmack auf die Teller!



WOHLFÜHLTAG IN DER THERME GEINBERG

Abfahrt: 07.00 Uhr
ab St. Ulrich bei Steyr

Rückkehr: ca. 17.00 Uhr

Preis: € 49,00 inkl. Tageskarte und Bus

Mitzunehmen sind:

Badebekleidung, Bademantel, Badeschlapfen und Badetücher

20. November 2024

Anmeldung:

Ksenia Eckel, Tel.: 07252 533 03 13
eckel@st-ulrich.at

KOCHKURS SMART KOCHEN

Kennen sie das auch? Der Hunger ist groß, die Zeit knapp und die Inspiration für leckere Gerichte fehlt? Aber keine Sorge! Tauchen Sie ein in die Welt des Genusses und entdecken Sie gemeinsam mit einer erfahrenen Seminarbäuerin die Kunst des smarten Kochens!



24. Oktober 2024, 18.00 - 21.00 Uhr

LWFBS Kleinraming

Kosten: € 40,00 exkl. Lebensmittel

Anmeldung:

Ksenia Eckel, Tel.: 07252 533 03 13
eckel@st-ulrich.at



FIT & BEWEGLICH MIT YOGA SENIORENKURS

TERMINE:

ab 22.10.2024

jeweils 08:00 – 09:00 Uhr

Vortragende:
Rita Zwettler

**Pfarrzentrum St. Ulrich
bei Steyr**

Anmeldung:
Rita Zwettler

Tel.: 0677 63 68 35 16
rita.zwettler@aventourita.com

**Gratis Probeinheit
jederzeit möglich!**

YOGA FÜR GESUNDEN RÜCKEN

TERMINE:

ab 22.10.2024

jeweils 18.00 – 19.00 Uhr

YOGA TOTAL MEINS

TERMINE:

- 03.10.2024
- 10.10.2024
- 24.10.2024
- 07.11.2024
- 14.11.2024
- 21.11.2024

jeweils 08.30 – 10.00 Uhr

Vortragende:
Sabine Wimmer

Kosten:

Einzelstunde €15,00

5 mal fix: € 65,00

5er Block: € 70,00

Pfarrzentrum St. Ulrich

Anmeldung:

Sabine Wimmer

Tel.: 0676 53 05 276

sabinewimmer@gmail.com

HERZFLOW RETREAT

TERMINE:

- 09.11.2024, 09.30 – 17.00 Uhr
- 10.11.2024, 09.30 – 17.00 Uhr

Vortragende: Heidemarie Teuschl,
Energetikerin @ Aromaexpertin IL-DO
Körperkerzen Trainerin, Karin Asen, Aroma-
und Klangexpertin und Sabine Wimmer,
Dipl. Yogalehrerin

Kosten: € 220,00
**Hoferweg 6
4400 St. Ulrich bei
Steyr**

Anmeldung:

Sabine Wimmer

Tel.: 0676 53 05 276

sabinewimmer@gmail.com

