

Lichtenberg, Ende Jänner

Liebe Mitglieder!



GEMINSAM BEWEGEN. GESÜNDER LEBEN ist das Motto des Seniorenbundes für 2025. In unserer Gemeinschaft gibt es ja viele Möglichkeiten sich zu bewegen und dadurch gesünder zu leben.

Wir in Lichtenberg bieten zur sportlichen Betätigung zB den **Stocksport** an. Dieser kann jeden Dienstag am Vormittag in der Stockhalle betrieben werden. Wir freuen uns über alle SeniorInnen die dabei sein möchten. Bitte einfach um 8:30 vorbeikommen und ausprobieren. Obmann Stellvertreter **Johann Schwarz** 0650 8961950 freut sich über neue TeilnehmerInnen.



Vielleicht macht **kegeln** mehr Freude? Für die Kegelpartien im GH Reisinger ist **Sepp Reichör** 0677 63088985 Ansprechpartner. Auch die Kegler freuen sich über Interessierte. Schnuppern ist jederzeit möglich.

Es gibt monatlich, jeden 1. Mittwoch, tolle **Wanderungen**. Im Winter in der Umgebung und im Sommer geht es weiter hinaus. Mit einer **Lang-** und einer **Kurzwandergruppe** decken wir fast alle Bedürfnisse ab und die moderate Bewegung in der Natur ist einfach gesund! Auch die Gemütlichkeit kommt dabei nicht zu kurz. Wanderwart ist **Gottfried Durstberger** 0699 10630019. **Martin Mayrhofer** 0676 885592109 betreut die Kurzwanderer.



Sitzgymnastik und **Bewegung** in der Turnhalle bietet der **SVL** in allen Variationen und für alle Altersgruppen an.



Die wöchentliche **Wirbelsäulengymnastik** vom Volksbildungswerk ist auch zu empfehlen. Dafür ist VzBgmln **Melanie Wöss** ((0664 6190055) zuständig.

Seniorentanz darf auch nicht vergessen werden. 14tägig treffen wir uns im Seelsorgezentrum und erlernen neue Kreis- und Paartänze. Es sind keine Partner notwendig und neben der körperlichen ist auch die geistige Betätigung gewährleistet. Auskunft erteilt **Veronika Leiner** (0664 1945829).

Tanzen ist eine gute Möglichkeit Koordination und Gleichgewicht zu trainieren!





Die **geistige Beweglichkeit** wird mit dem monatlichen **SelbA** Training gefördert und unterstützt. SelbA gibt es in drei Gruppen in Lichtenberg.

Schnuppern ist jederzeit möglich. Gleich anrufen und einen Schnuppernachmittag buchen. **Veronika Leiner** 0664 1945829

Für alle aktiven Mitglieder liegen zwei Arbeitsblätter bei.

Also, es gibt viele Angebote – annehmen müssen wir sie selber!

Über sportliche Aktivitäten des Seniorenbundes für die warme Jahreszeit wie, knitteln, Radfahren ect., informiere ich im nächsten Infoblatt.

Nun lade ich noch zu einigen Veranstaltungen ein: Am **13. Februar** informiert um 14 Uhr im Gemeindezentrum Frau **Mag. Uli Hofinger** von der Apotheke am Pöstlingberg über das Thema



Vitalität – Nährstoffe für Junggebliebene



Eine Einladung zu dieser Veranstaltung liegt bei. Über viele ZuhörerInnen freuen sich die Bäuerinnen, der Seniorenbund und die Gesunde Gemeinde Lichtenberg.

Am **27. Februar** fahren wir zum **Modehaus Adler**, genießen ein gutes Frühstück und eine Modeschau, haben dann die Möglichkeit einzukaufen und nach dem Mittagessen geht es nach Unterweißenbach zur Fa. **BIOFleisch**. Nach einer Besichtigung des Betriebes treffen wir uns im Speckhimmel zu einer Verkostung. Anmeldung bitte sofort bei Johann Schwarz.

2025 veranstaltet die Gemeinde wieder einen **Kulturfrühling** und hat alle Vereine eingeladen, mitzumachen. Der SB ist mit einer tollen Veranstaltung am **14. März**, um 17 Uhr im Gemeindezentrum dabei.

„Bis ans Ende der Welt und noch ein Stück weiter“
Weltreisebericht von Fritz und Kathi Buchroithner



Die genaue Einladung findet ihr in der Kulturbroschüre, die von der Gemeinde an alle Haushalte verschickt wird und im nächsten Infoblatt des Seniorenbundes. Aber bitte jetzt schon den Termin vormerken.

Ich hoffe das waren jetzt nicht zu viele Informationen und freue mich schon euch bei den nächsten Aktivitäten zu treffen.

Liebe Grüße und

Veronika

