



Stadtgemeinde Dürnstein
A-3601 Dürnstein 25
Tel.:0043/(0)2711/219, Fax:0043/(0)2711/442
e-mail: office@duernstein.at
www.duernstein.at

Dürnstein, am 25.06.2018

AMTLICHE MITTEILUNG

Sehr geehrte Gemeindebürgerinnen und Gemeindebürger !



Tut gut – Gesunde Gemeinde Dürnstein

Unser Projekt wurde mittlerweile zertifiziert, was eine Erhöhung der finanziellen Unterstützung von Seiten des Landes NÖ darstellt. Bei dieser Gelegenheit möchte ich mich für die zahlreiche Unterstützung aus der Bevölkerung bedanken.

Wichtige Termine:

Am **Samstag, den 22.09 2018** findet von **14:00 Uhr bis 18:00 Uhr** ein **Kinder- und Familienwandertag** statt, bei dem, verbunden mit Spiel und Spaß, unsere Gemeinde besser kennengelernt wird. Ablauf und Programm werden noch bekannt gegeben.

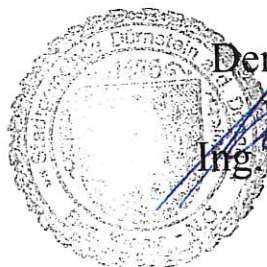
Am **Montag 29.10.2018** wird Fr. DGKS Lea Hofer-Wecer einen Vortrag zum Thema **Demenz** um **19:00 Uhr** im Multifunktionssaal halten.

Ab **Mittwoch, den 7.11.2018** gibt es das Angebot für ein „**Modernes Rückentraining**“:

Fr. Doris Scherz (diplomierte Vital- und Rückentrainerin, Lehrwartin für Allgemeine Körperausbildung) bietet 10 Trainingseinheiten (je 75min; 18:30 Uhr – 19:45 Uhr) um € 95,-/ Teilnehmer (abzüglich der Landesförderung!) für alle Altersgruppen im Multifunktionssaal an.

Bei diesem Kurs geht es um gezieltes Wirbelsäulentraining mit Schwerpunkt „Kräftigung, Mobilisation, korrekte Körperhaltung und Koordination“. Das regelmäßige Üben ermöglicht die eigene Körperwahrnehmung als auch die Stabilität des Bewegungsapparates zu verbessern und sich bewusst zu „Spüren“. Jede Einheit schließt mit ausgewählten Dehnungsübungen und einer kurzen Endentspannung als Ausklang.

Da dieser Kurs erst ab einer Mindestteilnehmerzahl von 8 Personen stattfindet, bitte ich um **telefonische Anmeldung bis 15.8.2018** bei mir: Gertrude Schmidl 0676 5605129.



Der Bürgermeister

Johann Schmidl
Ing. Johann Schmidl