



**GESUNDES
MAUERBACH**

ein Mal im Quartal (ganzjährig)
**Mauerbacher GESUNDHEITS-TALK:
für und von MauerbacherInnen**

Ort: Sitzungssaal (2. OG) im Gemeindeamt

DI., 18. März 2025, 19 Uhr

Key-Note: „Faszinierender als gedacht: Was uns der Stütz- und Bewegungsapparat über den ganzen Körper verrät“ - **Dr. Michaela Klausner**

Vortrag: „Gut gerüstet Wandern - zusammenhängendes Denken“ - **Christine Weber**

Aussteller: Die Welt der Düfte (Sylvia Pilati), Tut gut Gesunde Gemeinde, Infopoint Demenzfreundliche Gemeinde

DO., 24. April 2025, 19 Uhr

Key-Note: Was Sie schon immer über Osteoporose wissen w(s)ollten - **Dr. Michaela Klausner**

Vorträge: Ernährungstechnisch Osteoporose vorbeugen - **Verena Puchner, MSc** und Bewegungstipps als Prävention von Osteoporose - **Mag. Elisabeth Fink-Smolak**

Aussteller: lokale Mauerbacher Gesundheitsdienstleister, Tut gut Gesunde Gemeinde, Infopoint Demenzfreundliche Gemeinde

„Schenken Sie sich selbst Zeit“

**jeden 3. Donnerstag (Oktober - Mai)
ab 17 Uhr (20.3., 17.4., 15.5.)**

**Mauerbacher SPIELENACHMITTAG
mit PUB-QUIZ tut gut!**

Ort: Pizzeria Mia Bella, Hauptstr. 39

Egal ob jung oder jung geblieben, Spieleprofi oder Anfänger, es gilt miteinander neue oder altbekannte Spiele im gemütlichen Miteinander nach Herzenslust zu spielen. Lieblingsspiele können gerne mitgenommen werden.



**jeden 2. Sonntag (November - März)
ab 14 Uhr (9.3.)**

ASPHALT-STOCKSCHIESSEN

Ort: Bahn neben der FF Mauerbach

Für Jung und Junggebliebene sowie Familien bietet die gesunde Gemeinde die Möglichkeit die Stockbahn, neben dem Haus der Feuerwehr Mauerbach im geselligen Umfeld einmal selbst auszuprobieren.



**jeden 1. Freitag (Mai - Oktober)
ab 17 Uhr (2.5., 6.6., 4.7., 1.8.)**

**BOCCIA RUNDE - Kugelwurfspiel
gemeinsam erleben**

Ort: Gastgarten des Gasthaus Mauerwerk, Kartäuserplatz 2

Geschicklichkeitsspiel für Kinder und Erwachsene. Wer wirft seine Kugel am nächsten zur Zielkugel?



**Anmeldung und Informationen direkt unter:
gesundegemeinde@mauerbach.gv.at**



gesund.leben.tut.gut



www.noetutgut.at/vorsorge-aktiv



Neben unseren regelmäßigen Veranstaltungen organisiert das Team der Gesunden Gemeinde Mauerbach einige Einzelveranstaltungen. Wir freuen uns Sie bei unseren Aktivitäten begrüßen zu dürfen.

**GESUNDES
MAUERBACH**

**Donnerstag
10.04.**
Start: 18.30 Uhr
Gemeindeamt
Mauerbach

DUFT & KLANG - Wohlfühlzeit

Eine Stunde Entspannung mit den Düften ätherischer Öle und den Schwingungen von Klangschalen. Bitte bequemen Kleidung und Matten mitbringen.

Vortragende: Sylvia Pilati und Claudia Tischler



**Sonntag
27.04.**
Start: 12 Uhr
Gemeindeamt
Mauerbach

Tut gut! WANDER-ERWACHEN - Sternwanderung der Kleinregion „Wir 5 im Wienerwald“

Gehzeit ca. 3 Stunden und Rückkehr mittels Fahrgemeinschaft bei Anmeldung möglich.

Ziel in der Wir 5 im Wienerwald Region wird online genannt.

Routenführung: FVVV Mauerbach



**Samstag
17.05.**
Start: 8.30 Uhr
Gemeindeamt
Mauerbach

Tut gut! Gut gerüstet WANDERTOUR

Für alle, die gerne eine geführte Wanderung (ca. 4 Stunden Gehzeit) von Perchtoldsdorf nach Heiligenkreuz, durch Wiesen und Wälder mit Einkehrmöglichkeit und Abschlussessen unternehmen wollen. Rückkehr ca. 16 Uhr mit Fahrgemeinschaften oder Öffis. Details & Anmeldung über die zertifizierte Wanderführerin Christine Weber unter christine.weber@unterwegs.training.



**Sonntag
22.06.**
14 - 16 Uhr
Start & Ziel:
Kartäuserplatz

Tut gut! RAD-RÄTSELRALLYE - Mauerbach erfahren

Nimm dein Fahrrad und erkunde mit deinen Freunden / Familie die Rätzelstationen mit den kniffligen Fragen des Fremdenverkehrs- und Verschönerungsverein, Kultur- und Museumsverein, Radlobby Mauerbach, uvm.



**Samstag
20.09.**
13 - 16 Uhr
Wiese bei der
Kartausenmauer

Tut gut! Mauerbacher GESUNDHEITSTAG

Entdecken Sie den Gesundheitspfad für Ihr Wohlbefinden unterstützt von lokalen Gesundheitsdienstleistern mit Fitness- und Vitaldatenchecks vor Ort zum Ausprobieren.

Die Veranstaltung findet zeitgleich und in direkter Umgebung zum dem Kartausen-Lauf statt.



Laufende Informationen der Gesunden Gemeinde Mauerbach finden Sie unter www.mauerbach.gv.at/Gesunde_Gemeinde



gesund.leben.tut.gut



www.noetutgut.at/vorsorge-aktiv