



Nr. 03/2024

15.01.2024

Mittelschule Sinabelkirchen: Tag der offenen Tür 2024

Freitag, 19. Jänner 2024, 8.00 bis 12.00 Uhr

Mittelschule Sinabelkirchen

Veranstalter: Mittelschule Sinabelkirchen

Paintingparty

Freitag, 19. Jänner 2024, 18.00 Uhr

Öffentliche Bücherei Sinabelkirchen

Siehe Seite 2!

Veranstalter: Öffentliche Bücherei Sinabelkirchen

Gemeindegottesdienst 2024

Samstag, 20. Jänner 2024, Abfahrt: 5.30 Uhr, Marktgemeindegottesdienst

Hauser Kaibling oder Nassfeld

Veranstalter: Marktgemeinde Sinabelkirchen

Eisbaden beim Workshop nach der WIM HOF Methode

Sonntag, 21. Jänner 2024, 9.00 Uhr

Gasthof Rominger

Siehe Seite 3!

Veranstalter: Mario Groß, Tel. 0664 5336073

Umweltkalender KW 03

Problem- und Altstoffübernahme in Untergroßau:

Montag, 15. Jänner 2024, 7.00 - 10.30 Uhr

Dienstbereitschaftswoche der Apotheke

Montag, 15. Jänner 2024, bis Sonntag, 21. Jänner 2024

Kur-Apotheke, Laßnitzhöhe, Tel. 03133 2456-0

Apotheke St. Margarethen, Tel. 03115 22065

Kulmland Apotheke, Pischelsdorf, Tel. 03113 8330

Zur Markt Apotheke St. Ruprecht/Raab, Tel. 03178 28311

Sprechstunden des Herrn Bürgermeister

Die Sprechstunden von Herrn Bürgermeister Emanuel Pfeifer finden nach telefonischer Vereinbarung unter Tel. 03118 2211 statt.

Mit freundlichen Grüßen
Der Bürgermeister
Emanuel Pfeifer



Paintingparty

Freitag,

19. Januar 2024, 18:00 Uhr

Öffentliche Bücherei, Sinabelkirchen

Jeder kann malen. Für jeden, der gerne malt oder es probieren möchte. Schritt für Schritt-Anleitung, ca. 2 Stunden, alle Materialien inkludiert (45 €/Person)

*Wir malen
diesmal
folgendes Bild:*

Anmeldung
erbeten unter
0664/377 34 90
(Jasmine Fall)



Veranstalter: öffentliche Bücherei!

WIM HOF METHOD CERTIFIED INSTRUCTOR DANIEL MEISSL



in Kooperation
mit:



DATUM & ORT

Sonntag, 21.01.2024

von 09:00 Uhr
bis 14:00 Uhr



Ungestört & mitten in der Natur
GASTHOF & BIO WEINHOF
ROMINGER in Frösau 5,
8261 Sinabelkirchen



weitere Infos zum
WHM-Instructor

BERGE VERSETZEN

DER ABLAUF

- > Hintergründe der Vorteile
- > Theorie **Atmung**
- > Ausdauerübung & Atemtechniken
- > Geführte Atemrunden
- > Pause mit gesunder Jause
- > Theorie **Mindset** und **Eisbad**
- > Ab ins Eisbad & Warm up
- > Ausklang (Tee & Kuchen) und Q&A

Teilnahmegebühr & Anmeldung

inkl. gesunder Jause, Getränke & Kuchen

GroßFit-Mitglieder: € 89,-

Externe: € 119,-

=> Anmeldung direkt bei GroßFit unter
mail@grossfit.at oder [+43 664 53 36 073](tel:+436645336073)

- > Immunsystem stärken
- > Schlaf verbessern
- > Ängste überwinden
- > Stressresilienz aufbauen
- > Mentale Fitness erhöhen
- > Regenerationszeit verkürzen
- > Entzündungen reduzieren
- > Energie für Alltag erhöhen
- > Effektives Herz-Kreislauf-Training



MITZUBRINGEN SIND

- > Bequeme und warme (Sport-)Kleidung
- > Badesachen (inkl. Badeschuhe)
- > Dicke Socken und Haube
- > Yoga- bzw. Turnmatte
- > Warme Decke evtl. kleiner Polster
- > Neugier & Entschlossenheit

