



Gesunde Gemeinde Pernegg

> ein Programm der »Tut gut!« Gesundheitsvorsorge GmbH <



Das **vielfältige Programm der Gesunden Gemeinde** wird – wie immer – sehr gut angenommen und bietet eine gelungene Mischung aus **bewährten Angeboten** und **neuen Impulsen**. Nachfolgend finden Sie **nähere Informationen** sowie **erste Nachberichte**. Wir freuen uns darauf, auch weiterhin viele Teilnehmerinnen und Teilnehmer bei unseren Veranstaltungen begrüßen zu dürfen.

Gemeinsam aktiv gestalten – Rückblick und Ausblick beim Arbeitskreis



Die **21. Arbeitskreissitzung** war von sehr konstruktiven Inputs und engagierten, motivierten TeilnehmerInnen geprägt. Auch "neue" Gesichter durften wir diesmal begrüßen.

Arbeitskreisleiterin Vbgm. Cornelia Weiß gab einen Rückblick auf die Veranstaltungen des **2. Halbjahres 2025** und informierte über laufende sowie bereits geplante **Kurse für 2026**.

Zudem wurden mögliche neue Veranstaltungen diskutiert und teilweise bereits in die Wege geleitet. Das Programm bietet wieder **Angebote für alle Altersgruppen**, mit dem heurigen Fokus auf die **mentale Gesundheit** und die **SeniorInnen – ganz nach dem Motto „Fit bis ins hohe Alter“**.



Abenteuerturnen | 10.01. und 14.02.2025 | Turnsaal VS-Pernegg

Vom Schneeabenteuer zur Luftballon-Party – Turnspaß für kleine Entdecker!

In den letzten beiden Einheiten des Abenteuerturnens erlebten die Kinder wieder **abwechslungsreiche Bewegungsstunden**. Im **Jänner** ging es auf Entdeckungsreise in den „**Schnee**“: Beim Eislaufen, Rodeln, Balancieren, Schneeschaufeln und bei der lustigen Schneeballschlacht waren Geschicklichkeit, Gleichgewicht und vor allem viel Bewegungsfreude gefragt.

Im **Februar** verwandelte sich der Turnsaal – passend zum Fasching – in eine bunte **Luftballon-Bewegungslandschaft**. Mit großer Begeisterung turnten die Kinder durch die Stationen und halfen sogar fleißig beim Auf- und Abbauen der Geräte mit.



Die nächste Einheit findet voraussichtlich am **Samstag, 14.03.** statt.

Erste-Hilfe-Führerscheinkurs



Termin

Sa, 07. März 2026

Zeit

08:00 - 14:00 Uhr (6h)

Ort

Gasthaus Schillinger
3753 Nödersdorf 24

Kosten | Teilnehmer

€ 85,- (bar vor Ort zu bezahlen) | max. 16 Teilnehmer

Kursleiter

Bruno PIND, Bezirksstellen Stv. - Rotes Kreuz Horn

Im Kurs „Unterweisung in lebensrettenden Sofortmaßnahmen“ für die Lenkberechtigung der Klassen A, B, C (C1), F und G, erlernen Sie die Grundzüge der Hilfeleistung bei Verletzten im Straßenverkehr.



Info/Anmeldung

Vbgm. und BHW-Obfrau Cornelia Weiß
0664 / 750 39 822 | cornelia.weiss@pernegg.info
BHW | Bildungs- und Heimatwerk Pernegg | ZVR 1804213967

Kids-Beats (Trommeln)



Termin

Sa, 07. März 2026

weiterer Termin

21.03. Änderungen vorbehalten

Zeit

10:00 Uhr und 11:00 Uhr (nach Alter)

Ort

VS-Turnsaal (Eingang über das ZiP)

Kosten

€ 10,- / Kind

Kursleiterin

Diplompädagogin Ingrid HUBER (Drums Alive)

Info/Anmeldung

AK-Leiterin / Vbgm. Cornelia Weiß 0664/75039822
BHW | Bildungs- und Heimatwerk Pernegg | ZVR 1804213967



Abenteuerturnen 1 + 2

ab ca. 3 bis 6 Jahren MIT Begleitung
ab 6 Jahren, OHNE Begleitung

Termin

Sa, 14.03.2026 weitere Termine folgen

Zeit | Ort

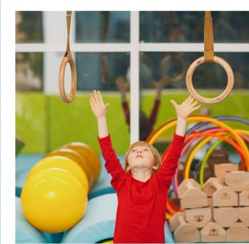
09:00 - 10:15 bzw. 10:15 - 11:30
Turnsaal der VS-Pernegg (Eingang über das ZiP)

Kursleiterin

Theresa LAGER, BSc / Physiotherapeutin / Übungsleiterin Kinderturnen

Kosten

€ 10,- bar vor Ort zu bezahlen, kein Block - komme wann du Zeit hast!



Info/Anmeldung

Vbgm. und GG-Arbeitskreisleiterin Cornelia Weiß
0664 / 750 39 822 | cornelia.weiss@pernegg.info
BHW | Bildungs- und Heimatwerk Pernegg | ZVR 1804213967

GESUNDES
PERNEGG

Tut
gut!

BHW
PERNEGG

Turnen für Junggebliebene



Termin

jeden Donnerstag Einstieg jederzeit möglich

Zeit

09:00 - 10:00 Uhr

Ort

Pfarr- und Jugendzentrum

Kosten

€ 80,- / 6er-Block (bar vor Ort zu bezahlen, kann auch in anderen Kursen von Trainer Jürgen ZUBA eingelöst werden)

Kursleiter

Personal Trainer Jürgen ZUBA | www.zuba-training.at



Info/Anmeldung

Vbgm. und GG-Arbeitskreisleiterin Cornelia Weiß
0664 / 750 39 822 | cornelia.weiss@pernegg.info
BHW | Bildungs- und Heimatwerk Pernegg | ZVR 1804213967

GESUNDES
PERNEGG

Tut
gut!

BHW
PERNEGG

Letzte-Hilfe-Kurs

Termin

Di, 05. Mai 2026

Zeit

17:00 - 21:00 Uhr

Ort

Pfarr- und Jugendzentrum Pernegg
3753 Pernegg 44 / beim Kloster

Kosten

€ 20,- (bar vor Ort zu bezahlen)

Kursleiterinnen

DGKP Margit Josl, MSc und DGKP Claudia Grötz vom Palliativteam LK Horn-Allentsteig

max. 20 Personen



Info/Anmeldung

Vbgm. und BHW-Obfrau Cornelia Weiß
0664 / 750 39 822 | cornelia.weiss@pernegg.info
BHW | Bildungs- und Heimatwerk Pernegg | ZVR 1804213967

GESUNDES
PERNEGG

Tut
gut!

BHW
PERNEGG

Gesunde Gemeinde Arbeitskreisleiterin Vbgm. Cornelia Weiß