



Tel. 03136/61400-34 Fax: 03136/62091
E-Mail: provit-lieboch@aon.at
Internet: www.lieboch.gv.at

Packerstraße 85 ■ 8501 Lieboch

Gesunde
Gemeinde
gemeinsam gestalten

Provit aktuell - Provit aktuell - Provit aktuell

Sie erreichen uns jeden
Dienstag und Freitag zwischen 9 – 12 Uhr.

Menü mobil



Personen, die aus
gesundheitlichen
Gründen nicht
selbst kochen
können, bringen
wir wochentags
ein reichhaltiges
Menü
(auch Schonkost)
um € 10,00 direkt
nach Hause.

Nähere Informationen im PROVIT Büro
03136 / 61400-34

30 Jahre Menü mobil 1995 - 2025



TANZEN ab der Lebensmitte

mit Tanzleiterin Monika Meister

Sie können gerne alleine kommen.
Freude an Bewegung ist erforderlich.

**jeden Dienstag ab 13. Jänner 2026
15.00 bis 16.30 Uhr**

Haus der Musik, Marktplatz 2, EG

Kosten: € 8,-- pro Einheit



Bitte bei Fr. TL Monika Meister anmelden:

0664 / 30 50 721 oder bewegungsschule@gmx.at

Turnen - Pilates

mit Birgit Hörmann

**Termin: ab Donnerstag, 8. Jänner 2026
19.00 – 20.00 Uhr**

Ort: Haus der Musik, Marktplatz 2, EG

Unkostenbeitrag für 10 Einheiten:

€ 35,-- für Mitglieder /

€ 40,-- für Nichtmitglieder

Anmeldung und Auskunft:

03136 / 61400-34 oder provit-lieboch@aon.at



**Workshop
mit**



**Sabine
Graf-Hahn**
„Ich verhalte
Menschen
zu mehr
Wohlbefinden“

Rückenfit im Sitzen – Power für deinen Rücken!

Mach Schluss mit Verspannungen! Mit einfachen,
effektiven Übungen im Sitzen stärkst du deine
Rückenmuskulatur, lockerst Schultern und bringst frische
Energie in deinen Tag – ganz ohne Aufstehen.
Bleib stark, bleib beweglich, bleib rückenfit!

Termin: Mittwoch, 25. März 2026 - 19.00 Uhr

**Ort: Medienraum der Gemeinde Lieboch
(Rückseite des Gemeindeamtes, Eingang neben dem Lift)**

Kosten: Freiwillige Spende

Anmeldung und Infos:

**Verein Provit 03136 / 61400-34 oder Sabine Graf-Hahn
0664 / 15 93 510 bzw. meine@wertewelt.at**

Provit aktuell - Provit aktuell - Provit aktuell - Provit aktuell - Provit

**Vortrag: Wer hilft wann?
Orientierung im Dschungel psychischer
Gesundheit**

mit Barbara Magerl-Daniel
Psychotherapeutin in Ausbildung unter Supervision

Psychische Gesundheit betrifft uns alle – sie ist die Grundlage für Lebensfreude, Belastbarkeit und gelingende Beziehungen.

Doch wie können wir sie im Alltag pflegen und stärken? Und an wen können wir uns wenden, wenn seelische Belastungen zu groß werden?

Begriffe wie *PsychiaterIn*, *PsychologeIn*, *PsychotherapeutIn* oder *psychosoziale Beratung* werden oft durcheinandergebracht. Wer ist der wo man Tabletten bekommt? Und bei wem wird ganz viel geredet?

Der Vortrag bietet einen verständlichen Überblick über die unterschiedlichen Berufsgruppen, ihre Aufgaben und Zugänge zur Hilfe. Er zeigt, welche Unterstützung in verschiedenen Lebenslagen hilfreich sein kann und möchte Mut machen, rechtzeitig Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Termin: Mittwoch, 11. März 2026 - 19.00 Uhr

Ort: Medienraum der Gemeinde Lieboch
(Rückseite des Gemeindeamtes, Eingang neben dem Lift)

Kosten: Freiwillige Spende

Anmeldung erbeten: Verein Provit 03136 / 61400-34

Allgemeiner Hinweis:

Mit Ihrer Teilnahme an unseren Veranstaltungen stimmen Sie zu, dass Ihre persönlichen Daten und Fotos beim Verein Provit registriert und an die Auftragsverarbeiter weitergegeben werden. Der Verein Provit übernimmt für die angebotenen Aktivitäten keine Haftung bei Unfällen.

Aktivierungstraining mit



Selbständig, ohne fremde Hilfe zu Hause alt werden und die Herausforderungen des Alltags meistern zu können. Das Ziel des Aktivierungsprogrammes mit LIMA ist, dass das gelingen kann.



Unsere Gruppe trifft sich jeden 2. Mittwoch, um gemeinsam Gedächtnis und Körper zu aktivieren. Dabei kommt der Spaß natürlich auch nicht zu kurz. Denn Lachen ist wertvoll für die Seele und stärkt nachweislich unsere Gesundheit.



Ich freue mich auf ein persönliches Kennenlernen!

Jutta Pöllabauer

Sie erreichen mich unter 0664 / 76 99 534



**Unsere Runde trifft sich 2-mal im Monat
von 14.00 bis 16.00 Uhr
im Medienraum der Gemeinde Lieboch.**

Termine für Frühjahr 2026:

14.01. + 28.01., 11.02. + 25.02., 11.03. + 25.03.2026

*Ein gesegnetes Weihnachtsfest
und
ein gesundes Jahr 2026*

wünscht der Verein PROVIT

*Obfrau Anna Lang
und das gesamte Provit Team*