



Gesunde
Gemeinde *Heimschub*
gemeinsam gestalten

JAHRESprogramm
2023

Teilnahme nach den zum Zeitpunkt der
Veranstaltung geltenden Bestimmungen.





17. Jänner GANZKÖRPERWORKOUT

mit Dipl. Ernährungs- und Fitnesstrainerin Adam Tanja
Die 1. Stunde ist gratis, 10-Stundenblock
ab 24.01.2023. **18 Uhr, Turnsaal der Volksschule**



28. März GARTENPFLANZEN STÄRKEN

Kompostaufbereitung und Humusbildung im Garten,
was sind Mikroorganismen und was können sie?
Mit Martin Pöll. **18.00 Uhr**



September 2023 KINDER KOCHEN

„Schlemmerhits für Kids“ Ideen wie Kinder von
gesundem Essen überzeugt werden. Termin und
Uhrzeit wird noch bekannt gegeben, mit Lisa Laber



2. Nov. SÜBSPEISEN DEKORIEREN

und verzieren. Mit Konditormeisterin Viktoria
Jammernegg, **18.00 Uhr**



1. Februar LESUNG

mit der Leibnitzer
Schriftstellerin Ingrid Steinkellner
Autorin von Kinderbüchern und Büchern für
Erwachsene wie „Nur ein ganz normales Leben“. **18 Uhr**



19. April „ERSTE HILFE HAUSMITTEL

FÜR KINDER“ selber herstellen mit Kräuterpädagogin
Ines Kure, **18.00 Uhr**



16. Oktober OHRRINGE SELBER MACHEN

Jedes Paar ein Unikat mit Heidi Potzinger, **17.00 Uhr**



13. Dezember SILVESTER REZEPTE

Fingerfood und Menü zum Jahreswechsel und
Herstellung von essbaren Glücksbringern
mit Barbara Zenz. **18.00 Uhr**



15. Februar RHETORIK

und Schlagfertigkeit
Basisschulung mit Ing. Johann Baumgartner.
Wirkungsvolle Gesprächsführung kann man lernen.
SEMINARRAUM POSCH-HENDL 18 Uhr



22. Mai KOCHEN MIT „WILDEN ZUTATEN“

Wie wird Wild zerlegt und zubereitet.
Mit Seminarbäuerin Judith Lieschnegg-Lichtenegger,
17.00 Uhr



16., 23., 30. März 2023

SELBSTVERTEIDIGUNGSKURS für Jugendliche und
Erwachsene. Mit den Kampfsportlern Patrick Grabner
und Erwin Buchegger, **17.30 Uhr**



13. Juni SPEISEEIS HERSTELLEN

Kühles für heiße Tage selber hergestellt mit Judith
Lieschnegg-Lichtenegger, **18.00 Uhr**



ANMELDUNGEN:

0664 50 21 312 (Daniela Posch)

Die Kurse werden von der Gemeinde Heimschuh
finanziell unterstützt.