



Gemeinde Söding-Sankt Johann

8561 Söding-Sankt Johann | Packerstraße 181a/1 | Tel. +43 (0) 3137 / 6130-0 | Fax DW 90
gde@soeding-st-johann.gv.at | www.soeding-st-johann.gv.at | UID ATU69180101



Oktober, Folge 13/2022

• KSV Söding - 2. Ringer Bundesliga

Am **Samstag, dem 29. Oktober 2022**, findet im **Festsaal „Hexenkessel“ Söding** der Wettkampf des **KSV Söding** gegen die **ASKÖ Leonding** im Rahmen der 2. Ringer-Bundesliga statt. Einlass: 18:30 Uhr, **Wettkampfbeginn: 19:00 Uhr**.

Karten Hotline: 0660/52 13 128 sowie bei allen Funktionären und Ringern.



• Männerturnen 2022/23

Ab **8. November 2022** findet **jeden Dienstag**, in der Zeit von **20:00 Uhr bis 21:30 Uhr** (bis 14. Februar 2023) ein Männerturnen in der Volksschule Söding statt.



Programm: Mobilitätsübungen, sanfte Körperkräftigung, Yoga, gesundheitsorientiertes Ausdauertraining, kleine koordinative Herausforderungen, Circle-Training, HIIT-Training, Wirbelsäulengymnastik, Dehnübungen und Entspannung; es gibt auch wieder neue Übungen.

Coronabedingte Maßnahmen:

Es ist unbedingt eine eigene Matte mitzubringen sowie ein Handtuch als Unterlage bzw. eine Decke zum Entspannen. Ein 1m-Abstand ist einzuhalten. Ein Mund-/Nasenschutz kann freiwillig getragen werden. Regelmäßig Händewaschen und Lüften wird empfohlen.

Wir freuen uns auf gesundheitsfördernde und lustige Stunden!
Thomas Otter (0664/1101107) und Johannes Gosch (0650/2697768)

• „Offenes HANDARBEITEN in gemütlicher Runde“

Im Mehrzweckraum (VS) Söding findet jeden **Freitag von 15.00 bis 17.00 Uhr** mit **Beginn am 11. November 2022** bis ca. **Mitte Februar 2023** ein offenes Handarbeiten in gemütlicher Runde statt.



Für alle, die gerne in gemütlicher Runde gemeinsam arbeiten
Wir freuen uns jederzeit auch über Neueinsteiger!

Auf gemütliche Stunden freuen sich **Elisabeth Assmann** und **Martha Hörmann**

• Akzente – Vortrag „Was hat das Glück im Bauch verloren?“

Das AmZ-Café wird in Zusammenarbeit mit dem akzente-Projekt „Lokale Lernknotenpunkte“ in St. Johann/Söding veranstaltet. Dieser Vortrag bietet eine Menge Einsichten und Antworten auf Fragen wie: Weshalb liegen uns manche Dinge wie ein Stein im Magen? Warum müssen wir Niederlagen „erst einmal verdauen“? oder Welche Rolle spielt die Ernährung für unsere Darmflora und Lebensfreude? Weshalb macht „sauer lustig“? und „Warum entstehen im Bauch die Glücksgefühle? Erfahren Sie, wie Sie ihr Wohlbefinden (er)nähren, die Verdauung positiv beeinflussen, ihre Widerstandskräfte fördern, sowie ihre Glücksgefühle und die Gesundheit steigern.



Referent: **Dietmar Schrey**

Wann: **Montag, 14. November 2022 – 14:00 bis 16:00 Uhr**

Wo: **Sitzungssaal der Gemeinde Söding-Sankt Johann, 8561 Packerstraße 181a**

Zu den angeführten Aktivitäten sind Sie, sehr geehrte Gemeindegewohnerinnen und Gemeindegewohner, sehr herzlich eingeladen!

Herzliche Grüße!
Bgm. Erwin Dirnberger