



• Wirbelsäulengymnastik

Wirbelsäulengymnastik „sanft“: Ab **sofort**, jeden Montag von **18:45 Uhr bis 19:45 Uhr** im Turnsaal der Volksschule Söding. Geeignet für Neueinsteiger, Männer und Frauen jeden Alters für einen gezielten Aufbau der Rücken- und Beckenbodenmuskulatur!

Wirbelsäulengymnastik „sportiv“: Ab **sofort**, jeden Mittwoch von **18:45 Uhr bis 19:45 Uhr** im Turnsaal der Volksschule Söding. Sportivere Einheit für Fortgeschrittene. Männer und Frauen jeden Alters. Jede Einheit ist ein anderer Schwerpunkt.

Bodyworkout & „HIIT“-Training: Ab **sofort**, jeden Montag von **20:00 Uhr bis 20:50 Uhr** im Turnsaal der Volksschule Söding. Effektives Training für den gesamten Körper.

Einstieg bei gesundheitlicher Eignung jederzeit möglich.

Anmeldung bei **Frau Gabriele Hausegger** unter **0664/4600427** oder gabriele.hausegger@aon.at



• Kreatives Gedächtnistraining in Kombination mit Bewegung

Jeden Dienstag findet ab **14:30 Uhr** ein kreatives Gedächtnistraining in Kombination mit Bewegung im **Festsaal Söding, 8561 Schulplatz 5**, statt.

In dieser Stunde biete ich Ihnen eine Kombination von Bewegung für die körperliche Fitness mit gezielten Übungen für die geistige Fitness an. Der Spaß wird bei unserer gemeinsamen Stunde auch nicht zu kurz kommen.

Anmeldung bitte bei **Sabine Kollegger 0676/936 0807** oder **Ingrid Kollegger 0676/610 3133**.

• Korbwickeln mit Walter Friedl

Am **Samstag**, dem **23. September 2023**, findet ab **10.00 Uhr** ein Korbwickeln mit Walter Friedl beim **Webermichl, 8561 Dorfstraße 25**, statt

An diesem Tag werden die Grundkenntnisse des Korbwickelns vermittelt und jeder wird seinen eigenen Korb fertigen. Walter Friedl zeigt wie es geht! Dazu wird ausreichend Material zur Verfügung gestellt (verschiedene Gräser und Kräuter), genügend Schnur, sowie eine passende Nadel. In fünf bis sechs Stunden, werden die Grundzüge, der alten Technik des Korbwickelns, vermittelt.



Preis: 85 € - Die Verpflegung ist im Preis inbegriffen, all das benötigte Material wird zu Verfügung gestellt.

Anmeldung: **Eva-Maria Schwar (0664 28 66 856)**, www.erdenliebe-leben.at E-Mail: erdenliebe@gmx.at

• Gratis Fahrradcheck

Am **Samstag**, dem **23. September 2023** findet von **09.00 bis 12.00 Uhr** ein gratis Fahrradcheck auf der **Freifläche vor der Fa. Hechtl, 8561 Packerstraße 111**, statt.



Ihre Fahrräder werden dabei kostenlos von zwei professionellen Bikemechanikern gecheckt. Schaltung, Bremsen und Verschleißteile werden überprüft, wenn nötig ein Schlauch gewechselt oder auch nur der Reifen aufgepumpt.



• Begegnungssonntag – Pfarrkirche St. Johann ob Hohenburg

Herzliche Einladung zum Begegnungssonntag am **24. September 2023** im Namen der **Katholischen Frauenbewegung**. Wir feiern mit unserem **Pfarrer Geistlicher Rat Adolf Höfler um 09.00 Uhr** den Gottesdienst in der **Pfarrkirche St. Johann o.H.**

Wir haben für dieses Jahr das Motto – Herzohr – hören – zuhören – gewählt. Eine Menge an Daten, Informationen, Entscheidungen und Nachrichten hören wir täglich, ja stündlich. Oft ist es uns nicht bewusst, dass wir auch mit dem Herzen hören (können).

Nach dem Gottesdienst laden wir wieder zum traditionellen Essen der Rindfleischsuppe ins Gasthaus Stadtegger herzlich ein. Miteinander hören – mit dem Ohr und dem Herzen.

Lydia Lieskonig & das Team der Katholischen Frauenbewegung

• Bodenrundreise 2023

Am **Mittwoch**, dem **27. September 2023** findet **ab 14.00 Uhr** eine Bodenrundreise mit dem Bodenfachmann Jan Hendrik Schulz (DSV) statt.

Wo: Wilfried Lackner, Dorfstraße 25, 8561 Söding **Kosten:** gratis

Anmeldung: Yasmin Müllner, Sonja Meister unter +43 2863 / 58109 oder office@humusbewegung.at

Themen: Permanente Begrünung und Pflanzenvielfalt: Untersaaten und Beisaaten in Herbstkulturen
Lebendige, gesunde Böden fördern, Bodenleben füttern.
Neueste Ergebnisse aus dem CATCHY Projekt (Forschungsprojekt zu Zwischenfrüchte) und ihre Bedeutung für den praktischen Anbau
Potenziale & Erfahrungen der Drohnensaat
Betriebspezifische Herausforderungen & Fragestellungen



• UFC Team Strommer Söding - 13. Entenrennen

Am **Samstag**, dem **30. September 2023** findet am Sportplatz Söding das 13. Entenrennen des UFC Söding mit **Start um 17:00 Uhr** und **anschließendem Dämmerchoppen**, bei freiem Eintritt, statt.

Weitere Highlights: **12:30 Uhr** Jugendspiel und **15:00 Uhr** Meisterschaftsspiel gegen USV Ragnitz

Enten-Lose sind bei allen Funktionären und Spielern des UFC Team Strommer Söding erhältlich.

Preis pro Ente: € 3 oder 4 Enten: € 10.



• Zivilschutz-Probealarm

Am **Samstag**, dem **7. Oktober 2023** wird in Österreich **zwischen 12:00 und 12:45 Uhr** der jährliche **bundesweite Zivilschutz-Probealarm** durchgeführt. Die Signale werden von der Bundeswarnzentrale im Einsatz- und Koordinationscenter des Bundesministeriums für Inneres bzw. von den Landeswarnzentralen in den einzelnen Bundesländern ausgelöst werden. Der Probealarm dient einerseits zur Überprüfung der technischen Einrichtungen des Warn- und Alarmsystems, andererseits soll die Bevölkerung mit diesen Signalen vertraut gemacht werden.

Um auf diesen Probealarm rechtzeitig aufmerksam zu machen, werden ORF und APA eine Informationskampagne durchführen, die in der Woche vor dem 7. Oktober 2023 ihren Höhepunkt haben wird. Helfen bitte auch Sie bei dieser wichtigen Informationsaufgabe mit, indem Sie das beiliegende österreichweit einheitliche Informationsblatt Ihrem Leserkreis zugänglich machen.



Zu den angeführten Aktivitäten sind Sie, sehr geehrte Gemeindebewohnerinnen und Gemeindebewohner, sehr herzlich eingeladen!

***Herzliche Grüße!
Bgm. Erwin Dirnberger***