

Gesunde Gemeinde Kirchberg am Walde

**Programm Herbst/Winter 2012**

Einladung zum Impulsvortrag:

**„Burnout und Stressmanagement“**

**Do 18.10.2012 um 19.00 Uhr**

**GH Pöhn in Nondorf**

**Erwachsenen-Turnen mit Claudia**

Für alle, die Ihren Körper fit halten wollen (durch richtigen Muskelaufbau) und somit ihre Lebenslust stärken. Mit der Sportlehrwartin Claudia Kitzler.

Beginn: 9.11.2012, immer freitags um 19.30 Uhr

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Turnschuhe/dicke Socken

Wo: im Saal der Raiba Kirchberg am Walde

Kosten: € 3,--/Einheit

Anmeldung: bis Ende Oktober unter Tel: Nr.: 0680-123 12 73



DI Sabina Achtig von der Umweltberatung Waldviertel gibt wertvolle Tipps und Anregungen zur naturfreundlichen Gartengestaltung.



„Burnout und Stress“, wie kann ich das verhindern? Referent: Günter Niederhuber, Dipl. Burnout Prophylaxetrainer und

Dipl. Coach. [www.burnout-stressmanagement.at](http://www.burnout-stressmanagement.at)

In Kooperation mit den Gemeinden Hoheneich-Nondorf und Waldenstein

Vortrag:

**Pflanzen, Ernten und Genießen**

**Do 22.11.2012 um 19.00 Uhr**

**im Hamerling Kulturzentrum**