



**GESUNDE  
GEMEINDE**

**Raaba-Grambach  
Aktiv im  
Herbst**

**12. Oktober 2019  
14.00 Uhr  
VAZ Raaba-  
Grambach**

**Mit Kinderbetreuung!**



**raaba  
grambach**  
MARKTGEMEINDE

**Gesunde  
Gemeinde**  
*gemeinsam gestalten*



**Eintritt frei!**

# PROGRAMM – VORTRÄGE UND INFOSTÄNDE

14.00 UHR	ERÖFFNUNG	Mag. (FH) Thomas Benz (Moderation) Mag. Rainer Saurugg (Styria Vitalis)
14.15 UHR	IMPULSVORTRÄGE:	
	GESUNDE VENEN, GESUNDE BEINE	mit Dr. med. univ. Neslihan Celebi
	SENIORENNETZ – DAS KOMPETENZZENTRUM FÜR DIE GENERATION 50+	mit Alexandra Buzzi
	ALT WERDEN UND JUNG BLEIBEN – ALTERSBILDER IN DER GESELLSCHAFT	mit Anita Freismuth-Jauschneg, MA
15.30 UHR	MITMACHÜBUNGEN:	
Im Saal 2, OG:	ACHTSAMKEITSÜBUNGEN	mit Gabriele Ritter-Wippel
	MOBILISIERUNGSÜBUNGEN	mit Rupert Kriegl
Im Foyer, OG:	VENENCHECK	mit Dr. med. univ. Neslihan Celebi
	BEMER VORSTELLUNG	mit Sonja Knittelfelder
16.00 UHR	WELT CAFÉ	Die Experten aus den mannigfaltigen Bereichen stehen für Fragen und Gespräche gerne zur Verfügung.
ab 16.30 UHR	REGIONALES UND KÖSTLICHES AUS DER REGION	
	WAS WÜNSCHEN SICH DIE EINWOHNER VON RAABA-GRAMBACH?	Eine Ideenbox mit Carina Batek-Stipacek

## REGIONALE PARTNER STELLEN SICH VOR:



### WOHLFÜHLEN VON KOPF BIS FUSS - BESONDERHEITEN AUS DER NATURKOSMETIK

von und mit Mag. Maria Doppler  
von der Apotheke zum Chiron  
(apotheke-chiron.at)



### FAMILIENZELT - OFFENE ANGEBOTE FÜR AKTIVE FAMILIEN

Eine Initiative von  
Natascha Herrmann und  
Sarah Ruthofer-Kolar  
(familien-zelt.at)



### GESUND BLEIBEN DURCH BEWEGUNG UND RÜCKENSCHULE

Trainingsprogramme für  
Einsteiger und Fortgeschrittene  
mit Rupert Kriegl  
(koerper-fit.at)



### MYBETTERSELF – AUF DER REISE ZU DEINER BESTEN VERSION

Das ganzheitliche  
Lebensstilkonzept von und  
mit Mag. (FH) Thomas Benz  
(mybetterself.club)



### MASSAGEN, FUSSZONEN-BEHANDLUNGEN, LYMPH-DRAINAGEN, KOMPRES-SIONS-THERAPIE

Heilmasseurin Sonja Knittelfelder  
arbeitet auch im Bereich TCM  
(sonqi.at)



### SENIORENNETZ – DAS KOMPETENZ-ZENTRUM FÜR DIE GENERATION 50+

mit Alexandra Buzzi  
vom Seniorennetz Graz  
(seniorennetz.at)



### GESUNDE VENEN, GESUNDE BEINE

mit Dr. med. univ. Neslihan Celebi  
(praxis-celebi.at)



### STRESSBEWÄLTIGUNG DURCH ACHTSAMKEIT UND BURNOUT PRÄVENTION

mit Mag. Gabriele Ritter-Wippel



### VON DER GESUNDEN JAUSE BIS ZUM PROFESSIONELLEN BUFFET

Die beiden Gastroprofis  
Andrea Mühlwisch und  
Richard Hacksteiner kümmern  
sich um das leibliche Wohl  
(cafe-andrea.at, gastrowork.at)

## SHUTTLESERVICE FÜR MENSCHEN, DIE NICHT MOBIL SIND

Anmeldung unter (0316) 40 11 36-0 bis 11. Oktober 2019 (12.00 Uhr) erforderlich!

Der Gemeindebus holt Sie am 12. Oktober zwischen 13.15 – 13.45 Uhr ab und bringt Sie zur Veranstaltung ins VAZ Raaba-Grambach (Hauptstraße 55, 8074 Raaba-Grambach).  
Bei Bedarf werden Sie zwischen 16.30–17.00 Uhr auch wieder nach Hause gebracht.