



Marktgemeinde Straß in Steiermark



Kostenfreier Kurs

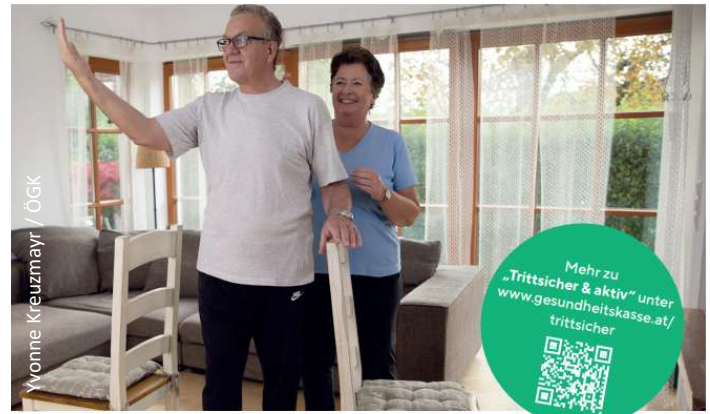
Trittsicher & Aktiv ***Kursreihe zur Sturzprävention***

mit Romana Toriser, Trainerin

Start: Montag, 2.3.2026, 16:30 – 17:20 Uhr

Dauer: bis 26.5.2026 (12 EH à 50 Minuten)

**Kursort: Kultursaal Straß, Attemsallee 2a,
8472 Straß in Steiermark**



Gewinnen Sie mehr Lebensqualität und Sicherheit durch diesen kostenfreien Kurs!

Gleichgewicht, Kraft und Reaktionsvermögen stehen im Mittelpunkt der Kursreihe zur Sturzprävention. Stärken Sie Ihre Muskeln gezielt und verbessern Sie Ihre Selbsteinschätzung. Der Kurs ist für selbstständig lebende Personen ab 65 Jahren.

Anmeldung bei Marco Hofstetter, 03453/2509-202

Trittsicher & aktiv wird finanziert und gefördert von:



Kurs

LIMA – Lebensqualität im Alter ***Vif und fit und lebenslustig***

mit Tina Veit-Fuchs, LIMA-Trainerin



Kostenfreie Schnupperstunde: Mi, 11.3.2026, 15:00 Uhr, Haus für Musik & Kultur Spielfeld

Kursstart: Mi, 18. März 2026, 15:00 – 16:30 Uhr

Kursort: Haus für Musik und Kultur in Spielfeld

Kursbeitrag: € 80,- (10 Einheiten)

LIMA ist ein Trainingsprogramm für alle, die sich rechtzeitig mit ihrem eigenen Älterwerden auseinandersetzen wollen. In den regelmäßigen Treffen werden Bausteine aus den folgenden Bereichen kombiniert: Gedächtnistraining, Bewegung, Alltagskompetenzen und Lebenssinn.

Anmeldung bei Marco Hofstetter, 03453/2509-202



Samstag, 18. April 2026 von 08:00 bis 11:00 Uhr, Aupark Vogau



„GEHmeinsam“ macht's mehr Spaß! Bei einem gemeinsamen Spaziergang servieren Euch Christine Neuhold und Kathrin Manninger von Styria vitalis spannende Impulse zu den Themen Alltagsbewegung & aktive Mobilität. Die Route dauert ca. 1,5 Stunden, ist barrierefrei und für Personen jeden Alters geeignet. Im Anschluss lädt die Gesunde Gemeinde Straß zu einem kleinen Frühstück ein. Die Teilnahme ist kostenfrei. Keine Anmeldung. **Rückfragen bei: Michi Mervar unter 0664/384 28 72**

kostenfreier Vortrag

Rheuma im Fokus

mit OA Dr. med. uni. Raimund Lunzer

Facharzt für Innere Medizin & Rheumatologie / Arzt für Allgemeinmedizin
Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Graz



Do, 23. April 2026, 18:00 Uhr im Kultursaal Straß

Rheuma betrifft Alt und Jung, die Gelenke, Gefäße, Muskeln und Haut.

Rheuma ist komplex, aber behandelbar.

Für Fragen steht auch Michaela Schlar, Vizepräsidentin der Österreichischen Rheumaliga bereit.



Workshop

„Antientzündliche Ernährung“

mit Dipl. Ernährungstrainer Thomas Zink

**Do, 28. Mai 2026, 19:00 bis 21:00 Uhr, Gemeindesaal
Weitersfeld**

Chronische Entzündungen im Körper bleiben oft lange unbemerkt, verursachen aber eine ganz Reihe an Problemen und wirken sich negativ auf unser Gewicht, den Fettstoffwechsel und das Immunsystem aus.

Anmeldung bei Marco Hofstetter, 03453/2509-202