

Einführung in das Bogenschießen

Für alle ab 10 Jahre!



So. 10.07.2022; 10h



Bogenschießplatz
Potzneusiedl

Probier's mal aus, eine **unterhaltsame** und **einfache** **Aktivität** für die **ganze Familie!** Wusstest du es? Das Bogenschießen verbessert...

- Hand-Augen-Koordination
- Kraft des Oberkörpers
- Kernstabilität
- Gleichgewicht

Deine **Arme, Schultern, Rücken, Kern und Beine** werden alle beansprucht. **Ein exzellenter Sport, anders und einzigartig!**



G'scheit essen - g'sund bleiben!

Über gesunde Ernährung



Fr. 30.09.2022; 18h-20h



Sozialzentrum
Potzneusiedl

Eine ausgewogene Ernährung und regelmäßige Bewegung ist die Basis für ein gesundes Leben sind, **sei dabei!**



Eine **erfahrene Diätologin** wird uns über folgende Themenbereiche informieren:

- Wohlfühlgewicht
 - Nahrungsmittelunverträglichkeiten (Gluten, Fruktose, Laktose, usw.)
 - Stoffwechselerkrankungen
 - Ernährung bei Erkrankungen des Verdauungstraktes
- ... und auch über Kinderernährung