

VITALPASS

Für mehr Gesundheit im Alltag
Erwachsene



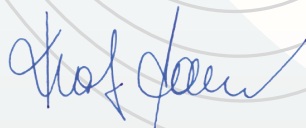
PROGRAMM 1. HALBJAHR 2025



Vorwort



Kurt Wallner



Bürgermeister der Stadt Leoben

Liebe Leobenerinnen und Leobener,

ich freue mich, dass der beliebte Vital-Pass nun auch für alle Erwachsenen erhältlich ist.

Dieses wertvolle Instrument, soll Sie auf dem Weg zu einer gesünderen und aktiveren Lebensweise unterstützen. Der Vital-Pass fördert Bewegung, gesunde Ernährung und soziale Kontakte, um Ihre Lebensqualität nachhaltig zu steigern.

Wir bieten Ihnen zahlreiche Angebote wie Sportkurse, Ernährungsberatung und gemeinschaftliche Veranstaltungen, die den Austausch fördern.

Ich lade Sie herzlich ein, den Vital-Pass zu nutzen und sich aktiv an unserem gemeinschaftlichen Gesundheitsprojekt zu beteiligen.

Mit besten Wünschen für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden,

Ihr Bürgermeister
Kurt Wallner

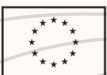
Gesundes Leoben



Die Gesundheitsförderung der Bevölkerung ist ein zentrales Anliegen der Stadt Leoben, das darauf abzielt, das Wohlbefinden und die Lebensqualität der Menschen zu verbessern.

Die Stadt Leoben ist daher Partner im österreichweiten Netzwerk „Gesunde Städte Österreich“ sowie „Gesunde Gemeinde“ und bekennt sich zu den Grundsätzen der österreichischen Rahmengesundheitsziele und den Grundsätzen der Gesundheitsförderung der Weltgesundheitsorganisation (WHO). Der Aufbau von Gesundheitskompetenz ist entscheidend für die Förderung gesunder Lebensjahre. Gesundheitskompetenz umfasst das Wissen, die Fähigkeiten und das Vertrauen, die notwendig sind, um informierte Entscheidungen über die eigene Gesundheit zu treffen.

Um diese Kompetenz zu stärken, werden mit dem Vital-Pass für Erwachsene gesundheitsfördernde Maßnahmen, wie gesunde Ernährung, körperliche Aktivität und Strategien zur Bewältigung von Stresssituationen angeboten.



Finanziert von der
Europäischen Union
NextGenerationEU



Das Land
Steiermark

→ Gesundheit und Pflege

Wie funktioniert der Vital-Pass?

Der Vital-Pass ist ab sofort im Rathaus erhältlich.

Die detaillierten Informationen zu den jeweiligen Veranstaltungen, einschließlich der genauen Termine und Orte, finden Sie auf den folgenden Seiten.

Die aktuellen Workshops und Kurse können Sie auch ganz einfach online einsehen. Besuchen Sie unsere Website, um mehr über die verfügbaren Angebote zu erfahren.

Die Anmeldung erfolgt über die Plattform Venuzle:



Und das Beste: Wenn Sie an einem Workshop oder Bewegungsprogramm teilgenommen haben, ergänzen Sie die letzte Seite des Vital-Passes mit Ihren Daten und geben Sie der Trainer:in des jeweiligen Kurses. Mit etwas Glück gewinnen Sie einen tollen Preis!

Teilnahmebedingungen

Die Teilnahmebedingungen finden Sie unter:



Schwerpunkte



Bewegung

Seite 6 bis 13



Ernährung

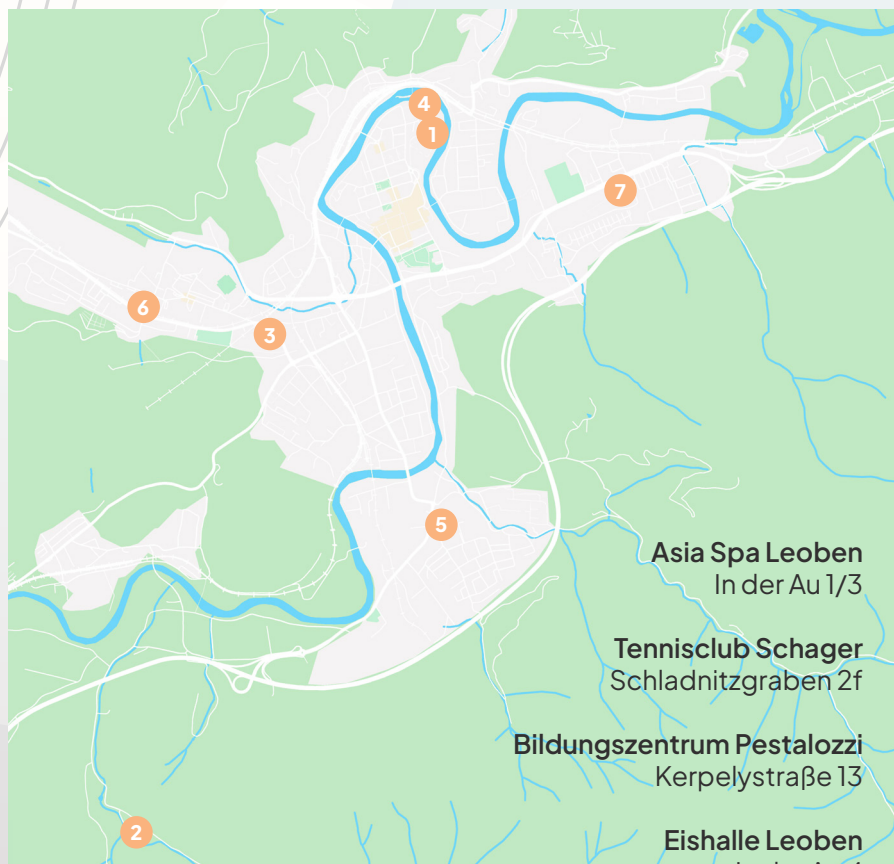
Seite 14



Soziales

Seite 15 bis 17

Veranstaltungsorte



Asia Spa Leoben
In der Au 1/3

Tennisclub Schager
Schladnitzgraben 2f

Bildungszentrum Pestalozzi
Kerpelystraße 13

Eishalle Leoben
In der Au 4

Apotheke Göss
Turmgasse 7

Begegnungszentrum Donawitz
Lorberaustraße 7

Begegnungszentrum Lerchenfeld
Europaplatz 1b

1

2

3

4

5

6

7



Mondscheinschwimmen



Ein besonderes Erlebnis erfahren Sie beim Mondscheinschwimmen im Asia Spa. Genießen Sie die nächtliche Ruhe an drei Freitagen von März bis Mai. Eine einzigartige Gelegenheit in idyllischer Umgebung zu entspannen.

Freitag, 21. März, 25. April, 23. Mai 2025

18:00–22:00 Uhr

Asia Spa Leoben

Tennis



Ausrüstung:
Tennisschuhe
(optional
Hallenschuhe)

Egal, ob Anfänger oder erfahrener Spieler, hier finden Sie die perfekte Gelegenheit, Ihr Spiel zu verbessern und Spaß auf dem Platz zu haben. Werden Sie Teil einer lebendigen Gemeinschaft, trainieren Sie mit ausgebildeten Trainer:innen in einer freundlichen Atmosphäre.

Schläger und Bälle werden kostenlos vor Ort zur Verfügung gestellt.

Mittwoch, 30. April, 14. Mai, 28. Mai, 11. Juni, 25. Juni 2025
Samstag, 26. April, 10. Mai, 24. Mai, 7. Juni, 21. Juni 2025

Mittwochs von 9:00–10:00 Uhr
Samstags von 17:00–18:00 Uhr

Tennisclub Schager

BEWEGUNG





Tanzen LIV'IT. – by The Jungle Body®

BEWEGUNG



Ausrüstung:
Hallenschuhe

The Jungle Body® steht für Freude an Bewegung, mitreißenden Beats und Frauenpower. Egal wie alt oder fit Sie sind, die Workouts sind für ALLE, die Spaß an Bewegung und Tanz haben. Es handelt sich um ein Ganzkörperworkout mit einfachen Schrittkombinationen. Es werden auch Box- und Cardio-Elemente mit Squats und Burpees verbunden und all das zu absoluten Lieblingshits.

Mittwoch, 2. April, 16. April, 30. April, 14. Mai, 28. Mai, 11. Juni, 25. Juni, 9. Juli 2025

19:00–20:00 Uhr

Bildungszentrum Pestalozzi

Rolling DJ



BEWEGUNG

Die perfekte Mischung aus Musik und Bewegung. Egal ob auf Skates, Bike oder Scooter rollen Sie mit den Besten Beats von der Eishalle Leoben nach Hinterberg.

Freitag, 6. Juni 2025

16:00 Uhr

Eishalle Leoben





Wandern



Begleiten Sie Sportreferentin GR Margit Keshmiri auf einer erfrischenden Wanderung durch die Natur! Bei dieser gemeinsamen Tour geht es nicht nur um Bewegung, sondern auch um das Genießen der Landschaft und das Sammeln von neuen Eindrücken.

Jeden Dienstag von April–Juni 2025

Für nähere Details bezüglich Termine, Treffpunkt und Wanderziele bitte um direkte Kontaktaufnahme mit Frau Margit Keshmiri.

Laufen



BEWEGUNG

Jeden Mittwoch treffen sich Laufbegeisterte, um gemeinsam durch die Natur zu joggen. Es ist eine perfekte Gelegenheit, in geselliger Runde aktiv zu sein, neue Leute kennenzulernen und sich gegenseitig zu motivieren. Das gemeinsame Laufen stärkt nicht nur den Körper, sondern auch das Gemeinschaftsgefühl und macht das Training zu einem wöchentlichen Highlight.

Mittwoch, 5. März, 12. März, 19. März, 26. März, 2. April, 9. April,
16. April, 23. April, 30. April, 7. Mai, 14. Mai, 21. Mai, 28. Mai, 4. Juni,
11. Juni, 18. Juni, 25. Juni 2025

18:00–19:00 Uhr

Eishalle Leoben





Nordic Walking



Erleben Sie Nordic Walking als effektives und gelenkschonendes Ganzkörpertraining! Mit den speziellen Stöcken werden Sie beim gehen zusätzlich Arme und den Oberkörper kräftigen. Es verbessert die Ausdauer, fördert die Durchblutung und schont dabei Ihre Gelenke. Nordic Walking ist die perfekte Kombination aus Bewegung in der Natur und einem effektiven Workout!

Donnerstag, 6. März, 13. März, 20. März, 27. März, 3. April, 10. April, 17. April, 24. April, 1. Mai, 8. Mai, 15. Mai, 22. Mai, 29. Mai, 5. Juni, 12. Juni, 19. Juni, 26. Juni 2025

18:00–19:00 Uhr

Eishalle Leoben

Bewegungsroutinen in den Alltag bringen



BEWEGUNG

Bewegung tut Körper und Psyche gut und lässt uns lebendig fühlen. Wie lassen sich kurze Bewegungssequenzen in unseren vollen Alltag einbauen? Wie können diese zur täglichen Routine werden. Im Workshop wird anhand unserer Tagesstruktur beleuchtet, wie wir mehr Bewegung in unseren Alltag bringen können, um unsere Beweglichkeit, Kraft, Koordination sowie Ausdauer und Entspannung für mehr Lebensqualität zu trainieren.

Mittwoch, 19. März 2025

17:00–19:00 Uhr

Begegnungszentrum Lerchenfeld





ÖGK Vortrag Ernährung



Der Vortrag „Getreide – Volle Kraft im kleinsten Korn“ widmete sich den Themen:

- Bedeutung von Getreide in der Ernährung
- Heimische und vergessene Sorten
- Mythen und Irrtümer rund um Getreide
- Rezeptideen und Tipps

Dienstag, 29. April 2025

17:00–18:30 Uhr

Begegnungszentrum Donawitz

Apotheke Göss



SOZIALES

Erleben Sie hautnah, wie der Alltag in einer Apotheke funktioniert, lernen Sie den Umgang mit Arzneimitteln und pflegenden Produkten kennen.

Bei diesem Workshop können Sie unter fachkundiger Anleitung Ihre eigene Pflegecreme (z.B. Lippenpflege oder Gesichtspflegesalbe) herstellen.

Freitag, 21. März 2025
Montag, 7. April 2025
Freitag, 16. Mai 2025

16:00–17:30 Uhr

Apotheke Göss





Wenn die Seele brennt



Die Anforderungen an Menschen steigen ständig – sowohl beruflich als auch privat. Ist Stress nur das Salz des Lebens oder eine ernsthafte Gesundheitsgefahr?

In diesem Vortrag werden die Ursachen und Symptome von Stress erläutert und darüber aufgeklärt, wie sich ein Burnout entwickelt. Außerdem werden Methoden zur Stressbewältigung und Stärkung der psychischen Widerstandskraft vorgestellt.

Donnerstag, 10. April 2025

18:00–19:30 Uhr

Begegnungszentrum Donawitz

Wechseljahre – ja und?!



SOZIALES

Wechseljahre sind eine Lebensphase wie die Pubertät, eine Schwangerschaft oder das Alter. Der Wechsel kann eine Zeit des Bilanzierens sein: Wie habe ich bisher gelebt, wie möchte ich weiterleben?

Wenn Frauen Beschwerden haben, gibt es viele Möglichkeiten, um sie zu lindern, etwa durch Naturheilkunde, Selbsthilfe oder psychotherapeutische Begleitung. In diesem Vortrag vom Frauengesundheitszentrum Graz, erhalten Sie wertvolle Informationen rund um die Wechseljahre.

Mittwoch, 25. Juni 2025

18:00 Uhr

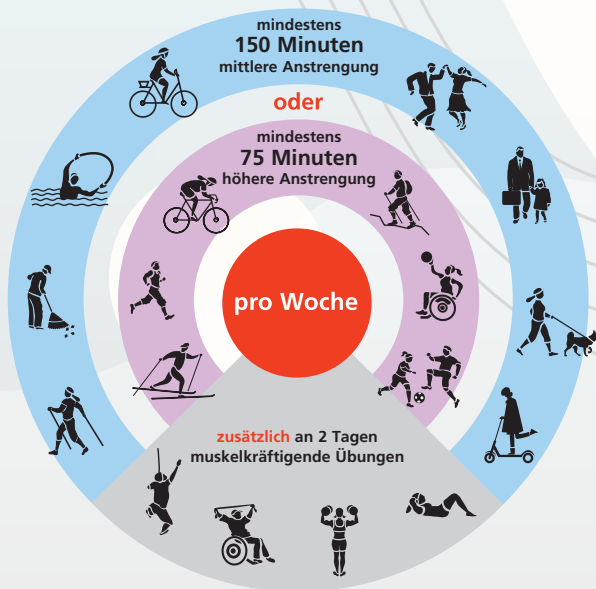
Begegnungszentrum Donawitz

FRAUENGESUNDHEITZENTRUM
beräten, begleiten, bewegen



Bewegungsempfehlungen

TIPS



Machen Sie an **2 oder mehr Tagen in der Woche Übungen, die Ihre Muskeln kräftigen**. Berücksichtigen Sie dabei alle großen Muskelgruppen. Das sind die Bein-, Gesäß-, Hüft-, Brust-, Rücken-, Bauch-, Schulter- und Armmuskeln.

Zusätzlich sollten Sie **mindestens 150 Minuten**, das sind 2 ½ Stunden, **bis 300 Minuten**, das sind 5 Stunden, **pro Woche ausdauerorientierte Bewegung mit mittlerer Anstrengung** oder

75 Minuten, das sind 1¼ Stunden, bis 150 Minuten, das sind 2½ Stunden, pro Woche ausdauerorientierte Bewegung mit höherer Anstrengung
oder

eine entsprechende Mischung aus ausdauerorientierter Bewegung mit mittlerer und höherer Anstrengung machen.

Vermeiden Sie langes Sitzen und machen Sie zwischendurch immer wieder Bewegung.

Glückslos



NAME:

ADRESSE:

TEL.:

E-MAIL:

Alle Teilnehmer:innen die an einem Bewegungsprogramm teilgenommen haben, können das ausgefüllte Glückslos bei den Trainer:innen der jeweiligen Formate abgeben und nehmen somit an der Verlosung am 4. Juli 2025 teil.

Die Gewinner:innen werden schriftlich verständigt.

Die Teilnahmebedingungen finden Sie auf





Ihre personenbezogenen Daten werden im Rahmen der Leistungserbringung iSd Art 6 Abs 1 lit b DSGVO verarbeitet und jedenfalls, nach Ablauf von drei Jahren nach Veranstaltungsende, gelöscht. Die Stadtgemeinde Leoben übermittelt Ihre Daten nur intern an die jeweiligen, zuständigen Abteilungen. An externe Stellen erfolgt eine Übermittlung Ihrer Daten nur, sofern dies zur Erfüllung der Serviceleistung unbedingt notwendig ist. Eine Übermittlung in einen Drittstaat außerhalb des Anwendungsbereiches der DSGVO findet jedenfalls nicht statt. Weiterführende Informationen zum Thema Datenschutz finden Sie unter [leoben.at/datenschutzerklaerung/](https://www.leoben.at/datenschutzerklaerung/)

Medieninhaber: Stadtgemeinde Leoben, Abt.: Soziales & Gesellschaft, Erzherzog Johann-Straße 2, 8700 Leoben, Tel.: +43 (0)3842/4062-0, begegnungszentrum@leoben.at, www.leoben.at

Fotos: Foto Freisinger, Freepik, Pexels, Pixabay

Design: Brainsworld Agency GmbH, Dorfstraße 5, 8700 Leoben, Tel.: +43(0)3842/42492, office@brainsworld.com, www.brainsworld.com

Druck: Universal Druckerei GmbH, Gösner Straße 11, 8700 Leoben, Tel.: +43 (0)2842/44776-0, mail@unidruck.at, www.universaldruckerei.at