# VITAL-PASS

## Für mehr Gesundheit im Alltag

Erwachsene

PROGRAMM HERBST/WINTER 2025

Gesundes LEOBEN

# VORWORT

**Kurt Wallner**

Bürgermeister der Stadt Leoben

Liebe Leobenerinnen und Leobener,

ich freue mich sehr, dass Sie nun bereits Ihren zweiten Vitalpass in Händen halten. Es ist schön zu sehen, dass dieses beliebte Gesundheitsprojekt so großen Anklang findet und nun in die nächste Runde geht.

Der Vitalpass ist ein wertvolles Instrument, das Sie auf dem Weg zu einer gesünderen und aktiveren Lebensweise begleitet. Er fördert Bewegung, gesunde Ernährung und soziale Kontakte – allesamt wichtige Bausteine für mehr Lebensqualität und Wohlbefinden.

Mit vielfältigen Angeboten wie Sportkursen, Ernährungsberatung und gemeinschaftlichen Veranstaltungen möchten wir Sie dabei unterstützen, gesunde Gewohnheiten weiter zu festigen und neue Impulse zu setzen.
Ich lade Sie herzlich ein, den Vitalpass erneut zu nutzen und sich aktiv an unserem gemeinsamen Gesundheitsprojekt zu beteiligen.

Mit besten Wünschen für Ihre Gesundheit
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

COMMUNITY NURSING
NAH FÜR DICH. DA FÜR DICH.

Das Land Steiermark
Gesundheit und Pflege

# WAS IST DER VITAL-PASS?

**Was bringt der Vital-Pass?**
Der Vital-Pass bietet ein vielseitiges Programm, das dabei hilft, den Alltag aktiv, gesund und abwechslungsreich zu gestalten. Zahlreiche kostenfreie Bewegungsangebote, Vorträge und Workshops laden an verschiedenen Orten in Leoben zur Teilnahme ein. Die genauen Termine und Veranstaltungsorte finden Sie auf den folgenden Seiten. Die aktuellen Kurse und Workshops sind natürlich auch online abrufbar – besuchen Sie dazu ganz einfach unsere **Webseite**.

**Mitmachen beim Glückslos lohnt sich!**
Nach der Teilnahme an einem Bewegungsangebot oder Workshop tragen Sie Ihre Daten auf der letzten Seite des Vital-Passes ein und geben ihn bei der Trainer:in des jeweiligen Angebots ab. Mit etwas Glück gewinnen Sie einen tollen Preis!

**Wie komme ich zum Vital-Pass?**
Der Vital-Pass ist ab sofort im Rathaus erhältlich.

**Anmeldung zu den Aktivitäten:**
Die Anmeldung erfolgt über die Plattform **Venuzle**.

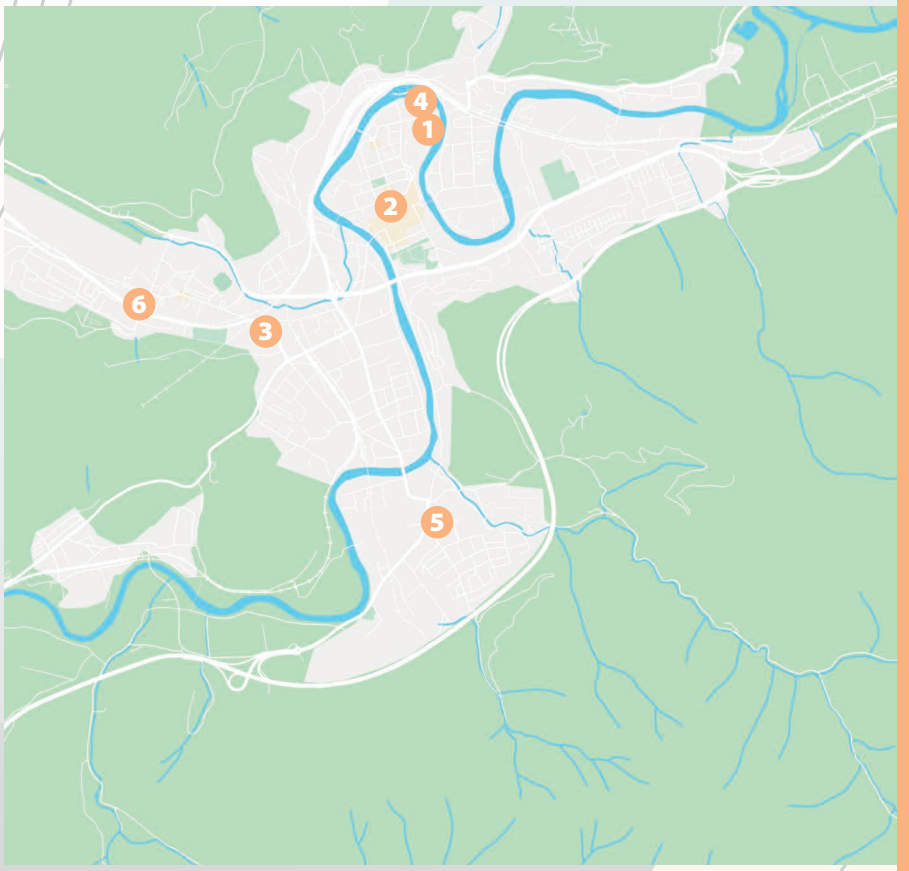
## SCHWERPUNKTE


**Bewegung**
Seite 6 bis 11

**Ernährung**
Seite 12 bis 14

**Soziales Miteinander**
Seite 15 bis 17


# VERANSTALTUNGSORTE




1 **Asia Spa Leoben**
In der Au 1/3

2 **Hauptplatz**
8700 Leoben

3 **Bildungszentrum Pestalozzi**
Kerpelystraße 13

4 **Eishalle Leoben**
In der Au 4

5 **Apotheke Göss**
Turmgasse 7

6 **Begegnungszentrum Donawitz**
Lorberaustraße 7

# WANDERN, REDEN, ERLEBEN

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.

**immer Dienstags**

**Für nähere Details bezüglich der Termine, des Treffpunkts und der Wanderziele bitte um direkte Kontaktaufnahme mit Frau Margit Keshmiri unter 0664 16 15 351.**





# LAUFTREFF FÜR ALLE

Immer mittwochs kommen Laufbegeisterte zusammen, um gemeinsam durch die Natur zu joggen. In entspannter Atmosphäre bietet sich die Chance, aktiv zu bleiben, neue Bekanntschaften zu schließen und sich gegenseitig zu motivieren. Das gemeinsame Training tut nicht nur dem Körper gut, sondern fördert auch den Teamgeist – und wird so zu einem festen Höhepunkt der Woche.

**immer Mittwochs, 1. Oktober, 8.Oktober, 15. Oktober, 22. Oktober, 29. Oktober, 5. November, 12. November, 19. November, 26. November**

**18.00 - 19.00 Uhr**

**Treffpunkt: Eishalle Leoben**

# FIT DURCH NORDIC WALKING

Entdecke Nordic Walking – das gelenkschonende Ganzkörpertraining!
Mit Hilfe spezieller Walking-Stöcke aktivierst du beim Gehen nicht nur deine Beine, sondern auch Arme und Oberkörper. Diese Trainingsform stärkt die Muskulatur, verbessert die Ausdauer und regt die Durchblutung an – und das alles besonders gelenkschonend. Nordic Walking verbindet effektives Workout mit Bewegung an der frischen Luft – ideal für Körper und Geist!
**Ausrüstung: Walking-Stöcke**

**immer Donnerstags, 2. Oktober, 9.Oktober, 16. Oktober, 23. Oktober, 30. Oktober, 6. November, 13. November, 20. November, 27. November**

**18.00 - 19.00 Uhr**

**Treffpunkt: Eishalle Leoben**





# MONDSCHEINSCHWIMMEN

Ein besonderes Highlight erwartet Sie beim Mondscheinschwimmen im Asia Spa. An drei ausgewählten Freitagen zwischen Oktober und Dezember können Sie die stille Atmosphäre der Nacht genießen und in stimmungsvoller Umgebung zur Ruhe kommen. Lassen Sie den Alltag hinter sich und gönnen Sie sich entspannte Stunden in einzigartigem Ambiente.

**immer Freitags, 3. Oktober, 7. November und 5. Dezember 2025**

**20.00 – 22.00 Uhr**

**Asia Spa Leoben**

# FITMARSCH

Am Nationalfeiertag findet wieder der traditionelle Fitmarsch statt.

Folgender Ablauf ist dabei vorgesehen:
- Treffpunkt um 8.00 Uhr am Leobener Hauptplatz (mit Frühstück und Musik)
- Start um 9.00 Uhr
- Ziel: Rüsthaus der FF Göss; Siegerehrung und Verlosung von Sachpreisen bis ca. 13.30 Uhr umrahmt von Live Musik und einer kleinen Jause
- Streckenführung wie in den Jahren zuvor Hauptplatz Leoben – Maßenburg – Pampichlerwarte über den Windischberg zum Rüsthaus FF Göss

**Sonntag, 26. Oktober 2025**

**8.00 - 13.30 Uhr**

**Treffpunkt: Hauptplatz Leoben**



# EISDISCO FÜR GROSS UND KLEIN

Schlüpfen Sie in Ihre Schlittschuhe und drehen Sie Ihre Runden zur coolen Musik! Bei unserer Eisdisco erwarten Sie eine bunte Mischung aus tollen Beats, Lichtern und jeder Menge guter Laune. Für Groß und Klein – lasst uns gemeinsam das Eis zum Tanzen bringen!
Mitbringen: Eislaufschuhe

**Dienstag, 2. Dezember und 30. Dezember 2025**

**2.12.: 16.00 - 18.00 Uhr**
**30.12.: 17.00 - 20.00 Uhr**

**Eishalle Leoben**

# Zutaten

## FÜR 4 PERSONEN

- 1 Hokkaidokürbis (mittelgroß)
- 1 rote Zwiebel
- 3-4 Knoblauchzehen
- 2 Dosen Kichererbsen
- 4 EL Rapsöl
- 3 EL Sojasauce
- 3 EL Tomatenmark
- Paprikapulver süß, Paprikapulver geräuchert, jodiertes Salz, Pfeffer, Muskat, Nelkenpulver und Chili
- Endiviensalat
- 1 große Karotte
- 1 Apfel
- Balsamicoessig, Rapsöl

# Zubereitung

## FÜR DAS OFENGEMÜSE:

1. Kürbis waschen, halbieren, entkernen und in mundgerechte Würfel schneiden. Zwiebel schälen, in feine Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und mit dem Messer zerdrücken, die Kichererbsen gut mit Wasser abspülen.
2. Öl, Sojasauce, Tomatenmark und die Gewürze in einer großen Schüssel vermixen. Gemüse dazu geben und gut vermengen. Das Ganze auf einem Backblech (Backpapier verwenden) verteilen und für 25 min bei 180° Umluft im Ofen garen.

## FÜR DEN SALAT:

3. Salat waschen und in feine Streifen schneiden. Apfel waschen, halbieren, entkernen und klein würfeln. Karotte waschen und fein reiben. Alles mit Balsamicoessig und Rapsöl abmachen. Danach gemeinsam mit dem Gemüse anrichten.
4. Salat gemeinsam mit Ofengemüse anrichten. Joghurt mit Rahm 1:1 vermischen und über den Salat geben. Mahlzeit!

# ESSEN FÜR DIE ZUKUNFT

Wie gelingt es uns, mit ausgewogener Ernährung unser Klima zu schützen? Regional, biologisch, vegetarisch oder saisonal?
Gemeinsam schauen wir über den Tellerrand und lernen verschiedene Facetten und Zusammenhänge kennen. Damit Essen ein Genusserlebnis bleibt, gibt es in diesem Vortrag viele Tipps und Tricks, wie klimafreundlich Ernährung einfach in den Alltag integriert werden kann.

**Dienstag, 14. Oktober 2025**

**17.00 - 18.30 Uhr**

**Begegnungszentrum Donawitz**

Styria vitalis

Gesunde Gemeinde
*gemeinsam gestalten*



# ÖGK-VORTRAG: MENTALE POWER DURCH GESUNDES ESSEN

Ernährung dient heutzutage nicht nur der körperlichen Sättigung, sondern auch als Ausgleich für emotionale Bedürfnisse. Zudem gibt es viele neuartige Lebensmittel, die in den Medien als Lifestyle-Produkte angepriesen werden.

Der Vortrag liefert wertvolle Tipps zum Umgang mit achtsamer Ernährung.

- Auswirkung der Ernährung auf die Psyche
- Achtsam essen gegen Stress, Frust und Langeweile
- Zusammenhang zwischen Darm und mentaler Gesundheit

**Mittwoch, 22. Oktober 2025**

**17.00 - 19.00 Uhr**

**Begegnungszentrum Donawitz**

# VON DER THEORIE ZUR TUBE

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.

**Dienstag, 30. September, Donnerstag, 23. Oktober, Freitag, 28. November**

**16.00 - 17.30 Uhr**

**Apotheke Göss**





# ORDNUNG TUT DER SEELE GUT

Der Autoschlüssel ist weg? Der Kleiderschrank geht über? Solche oder ähnliche Situationen haben schon viele von uns erlebt. In diesem Vortrag vermitteln wir, dass Ordnung sich positiv auf unser Wohlbefinden auswirkt. Wir erkunden die Gründe von Unordnung und zeigen einfache Methoden, wie wir Chaos in den Griff bekommen. Und: Sie erhalten Tipps, wie Sie Konsum reduzieren und etwas Gutes für die Gemeinschaft tun können.

**Dienstag, 7. Oktober 2025**

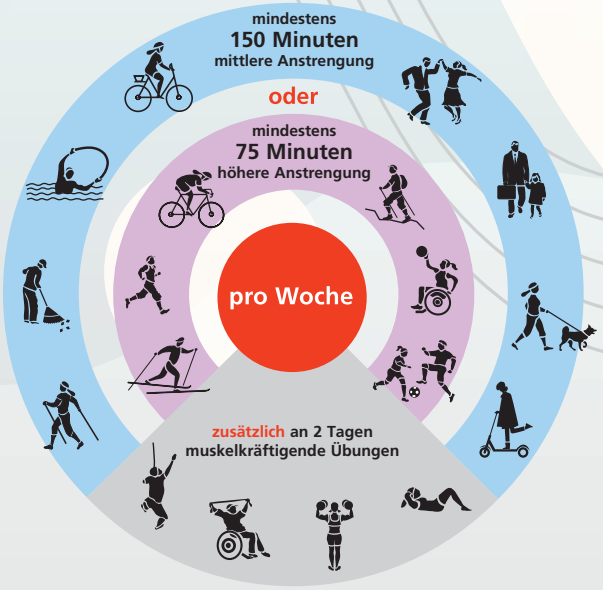
**17.00 - 18.30 Uhr**

**Begegnungszentrum Donawitz**

Styria vitalis

Gesunde Gemeinde
*gemeinsam gestalten*

# BEWEGUNGSEMPFEHLUNGEN




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 1 ¼ Stunden, bis 150 Minuten, das sind 2 ½ 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.

Bundesministerium
Soziales, Gesundheit, Pflege
und Konsumentenschutz

Gesundheit
Österreich GmbH

Fonds Gesundes
Österreich

Fonds Gesundes Österreich/Gesundheit Österreich GmbH, 2020

**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 15. Dezember 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/

*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, Gösser Straße 11, 8700 Leoben, Tel.: +43 (0)2842/44776-0, mail@unidruck.at, www.universaldruckerei.at*

Gesundes Leoben

Finanziert von der Europäischen Union NextGenerationEU

COMMUNITY NURSING NAH FÜR DICH. DA FÜR DICH.

Das Land Steiermark → Gesundheit und Pflege