



**Starten wir gemeinsam in das Tut gut!-Jahr der Bewegung und gewinnen Sie! Entnehmen Sie ihren Bewegungspass der Gemeindezeitung 01/2024 und besuchen Sie einer der folgenden kostenlosen Veranstaltungen!**  
**Unter allen TeilnehmerInnen, die Ihren Tut gut!-Bewegungspass\* mit den Teilnahmestempeln bis 12.12.2024 in der Gesunden Gemeinde Mauerbach abgeben, werden attraktive Gesundheitspreise verlost.**



**GESUNDES  
MAUERBACH**

**Donnerstag  
07.03.**  
**Start: 18.30 Uhr**  
 Gemeindeamt  
 Mauerbach

**VORTRAG: GUT GERÜSTET ON TOUR (TEIL 1)**  
 .....unterwegs sein ist etwas, das alle Outdoor Aktivitäten begleitet.  
 In diesem Vortrag gibt es Tourenplanungswissen fürs „Wandern, kompakt“. Fortgesetzt wird am 21.04.2024 mit einem gemeinsamen Ausflug.  
**Vortragende:** Christine Weber (Zertifizierte Wanderführerin)

**Sonntag  
17.03.**  
**14 - 16 Uhr**  
 Asphaltstockbahn  
 bei FF Mauerbach

**ASPHALTSTOCKSCHIESSEN SCHNUPPERNACHMITTAG**  
 Ein Schnuppertraining für Jung und Junggebliebene sowie Familien bietet die Möglichkeit die Stockbahn, neben dem Haus der Feuerwehr Mauerbach, unter Anleitung des NÖ Eisstockverband im geselligem Umfeld einmal selbst auszuprobieren.  
**Unterstützt von:** NÖ Eisstockverband



**Sonntag  
21.04.**  
**Start: 9 Uhr**  
 Gemeindeamt  
 Mauerbach

**WANDERUNG: GUT GERÜSTET ON TOUR, UNTERWEGS (TEIL 2)**  
 Für alle, die gerne in der näheren Umgebung eine Tour (3-4 St.) mit dem Fokus auf: Vorbereitet und doch genug Platz fürs Entdecken und Erleben! Orientierung, Wetter, Ausrüstung, Planung, Glück.. unternehmen wollen.  
**Vortragende:** Christine Weber (Zertifizierte Wanderführerin)  
 Anmeldung: christine.weber@unterwegs.training

**Sonntag  
28.04.**  
**Start: 13 Uhr**  
 Gemeindeamt  
 Mauerbach

**WANDERUNG: WANDERERWACHEN - STERNWANDERUNG der „Wir 5 im Wienerwald“-Gemeinden zur Hochramalpe in Gablitz.....**  
 Wandern wir gemeinsam in unserer Region mit den 5 Nachbargemeinden Gablitz, Purkersdorf, Tullnerbach, Wolfsgraben und Mauerbach zum gemeinsamen Ziel der Hochramalpe in Gablitz. Gewandert wird von Mauerbach gemeinsam über den Wanderweg Nr. 12 nach Gablitz.  
**Routenführer:** FVVV Mauerbach

**Donnerstag  
16.05.**  
**Start: 18 Uhr**  
 Jugendzentrum  
 Mauerbach

**VORTRAG: KRAFT, AUSDAUER UND RUHEPAUSEN: Wieviel Training braucht man?**  
 Warum Ausdauertraining? Die Kraft der Regeneration Balance zwischen körperlicher Stärke und mentaler Ruhe.  
**Referentin:** Mag.<sup>a</sup> Dagmar Kaiser-Waitzer (Sportwissenschaftlerin & Trainingstherapeutin)



**Zur besseren Planung bitte um Anmeldung an: [gesundegemeinde@mauerbach.gv.at](mailto:gesundegemeinde@mauerbach.gv.at)**



[gesund.leben.tut.gut](http://gesund.leben.tut.gut)



[www.noetutgut.at/vorsorge-aktiv](http://www.noetutgut.at/vorsorge-aktiv)



**GESUNDES  
MAUERBACH**

Sonntag

**16.06.**

Start: 13 Uhr

Kartause  
Mauerbach

**RAD-RÄTSELRALLYE - Mauerbach erfahren für Jung, Erfahrene und Familien**  
Mit dem Fahrrad Mauerbach erkunden und an einer spannenden Rad-Rätsel-Rallye teilnehmen. Einzeln oder als Team die gesuchten Stationen finden und die kniffligen Rätseln lösen.

**Unterstützt von:** Radlobby, FVVV und dem Museumsverein Mauerbach



Dienstag

**10.09.**

Start: 18.30 Uhr

Gemeindeamt  
Mauerbach

**„VORSORGE AKTIV“ - unser Gesundheitsprogramm startet wieder durch**  
Informationsveranstaltung zum „Tut gut!“ Gesundheitsprogramm für einen positiveren Lebensstil. „Vorsorge Aktiv“ richtet sich an Erwachsene mit einem erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. 24 Einheiten lang werden Sie in den Bereichen Bewegung, Ernährung und mentale Gesundheit von einem professionellen Expertenteam intensiv betreut für Ihr Wohlbefinden.

**Vortragender:** Christian Lotter („Tut gut!“ Gesundheitsvorsorge GmbH)

Samstag

**21.09.**

Start: 13 Uhr

Wiese entlang der  
Kartausenmauer

**DER TUT GUT! GESUNDHEITSTAG UNTERSTÜTZT DEN KARTAUSENLAUF 2024**  
Feiern wir gemeinsam die LäuferInnen des Kartausenlaufs an und lernen Sie nebenei entspannt das vielfältige Gesundheitsangebot der örtlicher GesundheitsanbieterInnen kennen. Informations- und Beratungsstände zu Gesundheit und Bewegung sowie verschiedenste Fitnessstestgeräte zum Ausprobieren unter Anleitung der Tut gut! Experten erwarten Sie.

Sonntag

**13.10.**

Start: 9 Uhr

Feuerwehr  
Mauerbach

**INTERNATIONALER WANDERTAG**

Wandern wir gemeinsam eine der beiden attraktiven vorgeschlagenen Routen am Internationalen Wandertag im Mauerbacher Wanderwegenetz mit vitalen Labestellen unterwegs und eine im Ziel für das gesunde Wohl der Wanderinnen & Wanderer.

**Veranstalter:** FVVV Mauerbach

ab

**Herbst**

einmal im  
Monat\*

**SPIELENACHMITTAG - MITEINANDER ZEIT VERBRINGEN TUT GUT!**

Egal ob jung oder jung geblieben, Spieleprofi oder Anfänger, es gilt miteinander neue oder altbekannte Spiele im gemütlichem Miteinander nach Herzenslust in einem örtlichen Gastronomiebetrieb\* zu spielen.



**\*) Die aktuellen Details zur jeweiligen Tut gut!-Veranstaltung (wie Beginnzeit, Ort oder Absage) sind auf der Tut gut! Gesunde Gemeinde Homepage ersichtlich unter:**  
[https://www.mauerbach.gv.at/Gesunde\\_Gemeinde](https://www.mauerbach.gv.at/Gesunde_Gemeinde)



[gesund.leben.tut.gut](https://gesund.leben.tut.gut)



[www.noetutgut.at/vorsorge-aktiv](https://www.noetutgut.at/vorsorge-aktiv)