

gesundheitsKurse - wohltuend & ganzheitlich

in unserem „raum“ hinter der Bücherei beheimatet sich mittlerweile eine Vielfalt an Seminaren, die der Gesundheit dienen. Hier eine aktuelle Übersicht. Da wird doch was dabei sein, das Ihnen ab Herbst gut tun könnte.

- montags oder mittwochs, 18:00 - 19:00 Uhr:
Bewegungsworkshop
Wiederkehrende Nackenverspannungen, Kopf-, Kiefer-, Rückenschmerzen, Knieprobleme, Ohrensausen? Beschwerden behandeln ohne dauerhaft auf Medikamente angewiesen sein? Lerne in einer kleinen Gruppe erste Schritte, um dich wieder leicht und frei bewegen zu können.
ab 16. bzw. 18. September | 6 Kurstunden | 80 €
Kursleitung: Steffi Paul-Hillesheim
Anmeldung: 0160 33 21 966 oder
koerpertherapie-hillesheim@gmx.de
- mittwochs, 10:00 - 11:00 Uhr:
Yoga ab 70
Mit den Jahren nimmt die Beweglichkeit ab. Da braucht es pfiffige Wege, erst recht für Gesundheit und Wohlbefinden aktiv zu sein. Yoga-Übungen, die vorwiegend im Sitzen ausgeführt werden können, sind da eine Lösung. Besonders wenn die Anleitungen auch daheim genutzt werden ;).
ab 18. September | 5 Kurstunden | 75 €
Kursleitung: Petra Heinemann
Anmeldung: petra.heinemann64@web.de
sms | whatsapp | Signal | Threema:
0160 56 29 140
- donnerstags, 9:00 - 10:30 Uhr
Kundalini Yoga am Vormittag
Dieser ganzheitliche Yoga-Stil stärkt die körperliche und geistige Gesundheit durch Bewegung im Rhythmus der Atmung, durch Dehnung und verstärkte Durchblutung.
Monatsabo: 39,99 € | 10er-Karte: 79,- €
einmaliges Probetraining: 12 €
Kursleitung: Sonja Viteritti
myphysio@glattbach
Infos: 0151 15 55 50 52



gemeinschaftsEnergie

Diese Woche geht unser zweiter Sonnenspeicher in Betrieb. Dann können die Solarzellen auf dem Roncalli-Dach noch mehr Strom in den Keller schicken, damit die Sonne sogar nachts hell macht. Unser Sonnenkraftwerk hat damit eine für uns stolze Größe erreicht: 25 kW Photovoltaik und 20 kW Speicherkapazität. Diese Investition in Nachhaltigkeit (alles in allem ca. 50.000 €) konnten wir uns trauen, weil hinter uns Bürgerinnen und Bürger stehen. Seien es die Mitglieder unseres Fördervereins, seien es die Menschen, die die Kath. Kirchenstiftung als Träger des Roncalli-Zentrums unterstützen. Aktuell fehlen noch 2.500 €, dann ist alles finanziert. Wenn jemand zur Gemeinschaftsenergie beitragen will: **Roncalli e.V. Glattbach**

IBAN: DE87 7956 2514 0001 1138 01

Weil wir gerade beim Thema Energie sind: Im August wird eine Wärmepumpe für Roncalli & Kinderkrippe installiert. Dann können wir sogar mit Sonnenstrom heizen. Gemeinde Glattbach und Diözese Würzburg finanzieren da kräftig mit. Letztlich also die Gemeinschaft der Steuerzahlenden, zu der wir auf die ein oder andere Weise alle gehören. Danke!

frühStück - Das kleine Glück an (fast) jedem Mittwoch
Sommerpause! Ab 18. September geht's weiter.

roncalliAllerlei - für jede*n was dabei

- Di, 30.07., 14:30 - 18:00 Uhr:
50 plus X - der besondere Nachmittag
Anmeldung bei Heribert Englert (Tel: 48204)
- Fr, 02.08., 19:00 - 22:00 Uhr:
spieleAbend - Mär wolle nur schbiele
- Di, 13.08., 14:00 - 17:00 Uhr:
spieleNachmittag - für Jung & Alt
- Mi, 14.08., 17:00 - 19:00 Uhr:
kräuterWanderung - mit Barbara Gumbel
Startpunkt: Feldweg am Kiga Storchennest
- Do, 15.08. nach dem Gottesdienst um 10:00 Uhr:
türÖffner - Weck, Worschd & Woi
zum Glattbacher Patrozinium „Maria Himmelfahrt“

und dann ... *Sommerpause!*