

BEWEGUNGS- CHALLENGE

Weitere Termine:

- 17. Mai:** Vorstellung der Radrunde Projekt "Jahr des Waldes"
- 25. Mai:** Bannholzlauf SRC Kirchham
10:00 Uhr, Traunsteinarena Kirchham
- 27. Juni:** Gemütliche Wanderung von Kirchham - Einsiedling - entlang des Almuferweges nach Pettenbach
Gesunde Gemeinde, 14:00 - 18:00 Uhr, Traunsteinarena
- 19. Juli:** Auszeit - Pilgern nach Viechtwang, Gesunde Gemeinde
9:00 - 13:00 Uhr, Treffpunkt GH Eisengattern

Nähere Informationen unter 0650 - 31 61 725 und beim Bürgerservice Kirchham

Frauenturnen mit Martha und Elisabeth
jeden Montag 18:45 - 19:45 Uhr, Turnhalle Kirchham
Motto: „Sport stärkt Arme, Rumpf und Beine, kürzt die öde Zeit und er schützt uns durch Vereine vor der Einsamkeit!“ - Joachim Ringelnatz
(Sommerpause Juli - August)

Tanzen ab der Lebensmitte mit Michaela Schneeberger
jeden Montag, 16:00 - 17:30 Uhr, Pfarrsaal Kirchham
(Sommerpause Juni - September)

Nordic Walking mit den Landfrauen
jeden Montag ab Mai, 19:30 Uhr,
abwechselnd am Parkplatz Fa. Weingärtner oder ZIB Hagenmühle
(Infos unter 0676 - 821 256 532)

www.thekey.at

PROGRAMM



KIRCHHAM
Das Leben ist schön

TAG DER
BEWEGUNG
GEMMA OÖ

Vereine bewegen
BEWEGUNG
VEREINT

So. 27.04.2025
10 bis 16 Uhr

Detailprogramm >>> www.kirchham.at

Gesundes





KIRCHHAM
Das Leben ist schön.

**OBERÖSTERREICHISCHER
TAG DER
BEWEGUNG**

Die Organisation „Gesundes OÖ“ setzt sich im Jahr 2025 den Schwerpunkt „BEWEGUNG“. Und auch Kirchham nimmt mit zahlreichen Vereinen daran teil - unter dem Motto: „**Vereine bewegen. Bewegung vereint.**“

In der 100 tägigen-Bewegungschallenge „**GEMMA OÖ**“ wird die aktivste Gemeinde in Oberösterreich gesucht.

Startschuss ist am **Sonntag, 27. April** und bis 4. August sollen innerhalb unserer Gemeinde Kirchham so viele **Bewegungsminuten** wie möglich gesammelt werden.

Diese Bewegungsminuten können mit Hilfe einer App aufgezeichnet werden, wobei eine Verknüpfung mit gängigen Sportuhren möglich ist. **Hier gehts zur App.**

Dabei zählt nicht nur die Einzelleistung, sondern die **gemeinsame Bewegungszeit in der jeweiligen Gemeinde** - ganz egal, ob gehen, laufen, radeln, turnen, wandern, golfen, tanzen etc.

Eingeladen sind **alle Bürgerinnen und Bürger** jeden Alters - **gerne auch aus unseren Nachbargemeinden.**

Am Tag der Bewegung bitten die Mitwirkenden um **freiwillige Spenden**. Der gesamte Reinerlös wird dem Sozialfonds der Gemeinde Kirchham gespendet.



**SO. 27. APRIL - 10 bis 16 Uhr
DIE STATIONEN
DER KIRCHHAMER VEREINE**



- 10:00 - 11:00 Basketball
- 11:00 - 12:00 Kids-Stationen (alles, was der Turnsaal bietet)
- 12:00 - 13:00 Skinfitt Präsentation mit Modenschau und Trial-Bike-Show
- 13:00 - 14:00 Bodyworkout (verschiedene Workouts mit Hula-Hoop, Steps, ...)
- 14:00 - 15:00 BodyRock (kräftigendes Training)
- 15:00 - 16:00 Yoga-Mix (verschiedene Yoga-Stile)

Ort: Mehrzweckhalle Kirchham
Kulinarik: Gefüllte Wraps, gesunde Limos (vom Seniorenbund)



Kostenloses Golfschnupperrn mit Golflehrer im wahrscheinlich freundlichsten Golfclub Österreichs

Ort: Golfclub Traunsee Almtal, Kampesberg 21
Kulinarik: Wirtshaus DAS TRAUNSTEIN geöffnet

iOS Apple Store



Google Play Store



- 10:00 OKO-Fit (Lustiges Bewegungs-Koordinationstraining für Oma-Kind-Opa)
- 11:00 Tanzen ab der Lebensmittel
- 13:00 Stationenroas
- 13:30 OKO-Fit
- 15:00 Tanzen ab der Lebensmittel

Ort: Pfarrheim Kirchham
Kulinarik: Suppen, Salate im Glas, Kaffee & Kuchen



Die LJ lädt zur **Bauernolympiade beim Fitnesspark Kirchham** ein. In unterhaltsamen Disziplinen wie einem Trettraktor-Parcours oder Butter-Shaken können die Teilnehmer spielerisch ihre Geschicklichkeit und Fitness unter Beweis stellen - kombiniert mit traditionellen ländlichen Aktivitäten

Ort: Fitnesspark Kirchham
Kulinarik: Bauernbrot mit herzhaften Aufstrichen

BC - Laudachtal



Kostenlos Reinschnupperrn in den Bogensport
Wir freuen uns sehr auf Euren Besuch

Ort: Bogenclub Laudachtal, Kampesberg 20a
Kulinarik: Buffet des Bogenclubs geöffnet