



# Möggers Aktuell

Ausgabe 01 - 2014

[www.moeggers.at](http://www.moeggers.at)



## *Einladung – 1. Leiblachtaler Energiestammtisch*

Im letzten Jahr wurde das Leitbild für die Energieregion Leiblachtal verabschiedet, das im Juli die Förderzusage durch den Klima- und Energiefonds erhalten hat. Mittlerweile wurden erste Maßnahmen gestartet. Interessierte BürgerInnen und Bürger sind herzlich zum

**1. Leiblachtaler Energiestammtisch**  
**am 5. Februar 2014 um 19.30 Uhr**  
**im Gasthof Fessler's in Hohenweiler eingeladen.**

An diesem Abend soll ein Überblick zu den laufenden und geplanten Aktivitäten in der Energieregion Leiblachtal gegeben werden. Ebenso wird es Raum für Fragen, Anregungen und Diskussionen geben. Im Vordergrund steht ein gemütliches Treffen von AkteurInnen und interessierten BürgerInnen. Ein kleiner Snack mit Getränken rundet den offenen Abend ab.

**Unter anderem wird über folgende Aktivitäten berichtet:**

- Windprojekt am Pfänder
- Schulprojekt im Leiblachtal
- LED Projekt für die öffentliche Straßenbeleuchtung
- Photovoltaikaktion für Haushalte
- Ladepunkte für Elektrofahrzeuge im Rahmen von VLOTTE
- Stand des Umsetzungskonzeptes

In jedem Fall freuen sich die Verantwortlichen der Energieregion Leiblachtal auf Ihr Kommen und Ihr Interesse an diesem Projekt zur klimafreundlichen Gestaltung unseres gemeinsamen Lebensraums. Um die Veranstaltung besser organisieren zu können, sind wir um eine kurze Rückmeldung an [bertram.schedler@smartbridge.at](mailto:bertram.schedler@smartbridge.at) oder 0664/88678038 dankbar.

Wir freuen und auf Sie

*Karl Hehle, Xaver Sinz, Georg Bantel,  
Wolfgang Langes, Alfons Rädler, Bertram Schedler*

Klima- und Energie-  
Modellregionen  
heute aktiv, morgen autark



powered by  klimafonds

# Ärztbereitschaftsdienst Leiblachtal Feb

<b>Samstag</b>	1 Feb 2014	Dr. Michler
<b>Sonntag</b>	2 Feb 2014	Dr. Anwander
<b>Samstag</b>	8 Feb 2014	Dr. Anwander
<b>Sonntag</b>	9 Feb 2014	Dr. Stuckenberg
<b>Samstag</b>	15 Feb 2014	Dr. Fröis
<b>Sonntag</b>	16 Feb 2014	Dr. Michler
<b>Samstag</b>	22 Feb 2014	Dr. Bannmüller
<b>Sonntag</b>	23 Feb 2014	Dr. Trplan

Ordinationszeiten an Samstagen, Sonntagen und Feiertagen:

10.00 Uhr bis 11.00 Uhr und 17.00 Uhr bis 18.00 Uhr

## Notdienst an Werktagen außer Samstag:

19.00 Uhr bis 07.00 Uhr:

Bitte rufen sie Ihren Hausarzt an

Telefonnummern:

Dr. Anwander-Bösch	05574/47745	
Dr. Bannmüller	05573/82600	
Dr. Fröis	05573/83747	oder privat 84570
Dr. Hörburger	05574/47565	
Dr. Michler	05574/44300	oder privat 46560
Dr. Trplan	05573/85555	

Ordinationsadressen:

Dr. Anwander-Bösch Bettina	Landstraße 38	6911	Lochau
Dr. Bannmüller Katharina	Erlachstraße 1	6912	Hörbranz
Dr. Fröis Hubert	Lochauer Straße 55	6912	Hörbranz
Dr. Hörburger Claus	Bahnhofstraße 10	6911	Lochau
Dr. Michler Reinhard	Alberlochstraße 27	6911	Lochau
Dr. Trplan Arno	Heribrandstraße 3	6912	Hörbranz

## Mitanand easse

Wer hat nicht gerne einmal Abwechslung?

Wir bieten allen **Interessierten** (Alleinstehende oder Paare) einen **Mittagstisch** (Hauptgericht mit Suppe) um €7,20.

Vielleicht ergibt sich dabei ein zünftiger Jass/Schafkopf?

Termine: **Donnerstag, 13. Februar 2014 ab 12.00 Uhr im Riedstüble**

**Donnerstag, 13. März 2014 ab 12.00 Uhr im Riedstüble**

Anmeldung bitte jeweils bis Mittwoch abends 18.00 Uhr unter  
Telefon 8 29 79.

Wer eine Fahrgelegenheit braucht, bitte ebenfalls melden.

Auf euren Besuch freuen sich Daniela, Ilse und Charly mit Team.

---

## Seniorenachmittag

Nehmt euch ein paar Stunden Zeit für Geselligkeit und bringt Humor  
und Ideen mit.

Nach Belieben kann auch Karten gespielt werden.

**Montag 3. Februar 2014 14.00 Uhr Gemeindehaus**

**Montag 3. März 2014 14.00 Uhr Gemeindehaus**

Gertrud und Mina

**Pfarre St. Ulrich****Möggers**[www.pfarre-moegggers.info](http://www.pfarre-moegggers.info)

## Kirchliche Termine:

- Sa. 01.02. 19.30 Uhr: Vorabendmesse mit PGR-Team  
So. 02.02. Maria Lichtmess:  
9.15 Uhr Gottesdienst mit Kerzenweihe und Bllasiussegen  
Sa. 01.03. 19.30 Uhr Vorabendmesse mit PGR-Team  
So. 02.03. Faschingssonntag:  
9.15 Uhr Familiengottesdienst  
Mi. 05.03. Aschermittwoch:  
19.30 Uhr Gottesdienst mit Ascheauflegung  
So. 30.03. Suppentag  
Sa. 05.04. 19.30 Uhr Vorabendmesse mit PGR-Team  
So. 06.04. Vorstellung der Erstkommunionkinder  
So. 25.05. Erstkommunion

Jeden Mittwoch um 9.00 Uhr Gebetsrunde im Pfarrheim

Jeden 13. Abendwallfahrt in Gwiggen (bis April 19.30 Uhr)

## Sonstiges:

### **Senioren – Nachmittag am 3. Feb. Um 14.00 Uhr im Gemeindehaus**

Herzliches Vergelt's Gott unseren Sternsängern unter Leitung von Anita Gieselbrecht, Edith Moranduzzo und Monika Lässer! Im Bereich von ganz Möggers haben sie einen Super-Betrag von 2000,- Euro ersungen für Kinder in Not!

Vergelt's Gott für alle offenen Türen und Herzen der Spender!

P. Bernhard Rehm

## Lob der kleinen Schritte

Wir loben die kleinen Schritte.  
 Den Mann, der das voreilige Wort nicht  
 ausspricht.  
 Die Stimme, die sagt: Pardon, ich bin  
 schuld.  
 Die über den Zaun des lästigen Nachbarn  
 gestreckte Hand.

Wir loben die kleinen Schritte.  
 Die Faust, die in der Tasche bleibt.  
 Die nicht zugeschlagene Tür.  
 Das Lächeln, das den Zorn wegnimmt.

Wir loben die kleinen Schritte.  
 Das Gespräch der Regierungen.  
 Das Schweigen der Waffen.  
 Die Zugeständnisse in den Verträgen.

Wir loben die kleinen Schritte.  
 Die Stunde am Bett des Kranken.  
 Die Stunde der Reue.  
 Die Minute, die dem Gegner recht gibt.

Wir loben die kleinen Schritte.  
 Den kritischen Blick in den Spiegel.

Die Hoffnungen für den anderen.  
 Den Seufzer über uns selbst.

Rudolf Otto Wiemer

## Glaube ist Begegnung

„Ich lade jeden Christen ein, gleich  
 an welchem Ort und in welcher Lage  
 er sich befindet, noch heute seine  
 persönliche Begegnung mit Jesus  
 Christus zu erneuern oder zumindest  
 den Entschluss zu fassen, sich von  
 ihm finden zu lassen, ihn jeden Tag  
 ohne Unterlass zu suchen. Es gibt  
 keinen Grund, weshalb jemand  
 meinen könnte, diese Einladung  
 gelte nicht ihm...“

Wer etwas wagt, den enttäuscht der  
 Herr nicht, und wenn jemand einen  
 kleinen Schritt auf Jesus zu macht,  
 entdeckt er, dass dieser bereits mit  
 offenen Armen auf sein Kommen  
 wartete.“

Papst Franziskus in „Evangelii  
 Gaudium“ 35



## Fastnacht – Fasching – Karneval

So unterschiedlich diese Tage vor Beginn der Fastenzeit auch bezeichnet und gefeiert werden, so haben sie doch ihren gemeinsamen Ursprung vor allem in einem Festtag des Mittelalters, den man das „Fest der Narren“ nannte. Sonst fromme Priester und hochangesehene Bürger zogen mit Masken durch die Straßen, sangen ihre Lieder und machten sich lustig über Gott und die Welt. Manchmal bekleideten sich auch einfache Studenten mit Gewändern ihrer Fürsten und Bischöfe und machten sich lustig über die Bräuche an Kirche und Hof. Es gab sogar so etwas wie einen „Spottkönig“ oder einen „Bubenbischof“, der dem ganzen Fest vorstand. Hier mussten selbst die höchsten Persönlichkeiten damit rechnen, auf den Arm genommen zu werden. Dieses Fest war gerade unter Christen weitverbreitet. Darin wird deutlich, dass die Freude eine Grundhaltung des Christen ist, und dass in solcher Freude selbst menschliche Maßstäbe einmal auf den Kopf gestellt werden können. Die Ordnung unserer Welt ist eben nicht das Letzte. So könnte dieses Fest auch spielerisch die Verheißung Gottes zum Ausdruck bringen, dass die Letzten die Ersten und die Kleinen groß sein werden.

Fest der Narren bedeutet heute noch: über sich selbst und die anderen auch einmal lachen können, nicht in Trauer und Sorge vergehen. So wie es im Alten Testament in Jesus Sirach heißt:

*Überlass dich nicht der Sorge,  
schade dir nicht selbst durch dein Grübeln!  
Herzensfreude ist Leben für den Menschen,  
Frohsinn verlängert ihm die Tage.  
Überrede dich selbst und beschwichtige  
dein Herz, halte Verdruss von dir fern!  
Denn viele tötet die Sorge,  
und Verdruss hat keinen Wert.  
Neid und Ärger verkürzen das Leben,  
Kummer macht vorzeitig alt.*





Einladung zum

## SUPPENTAG

am Sonntag, den 30. März 2014

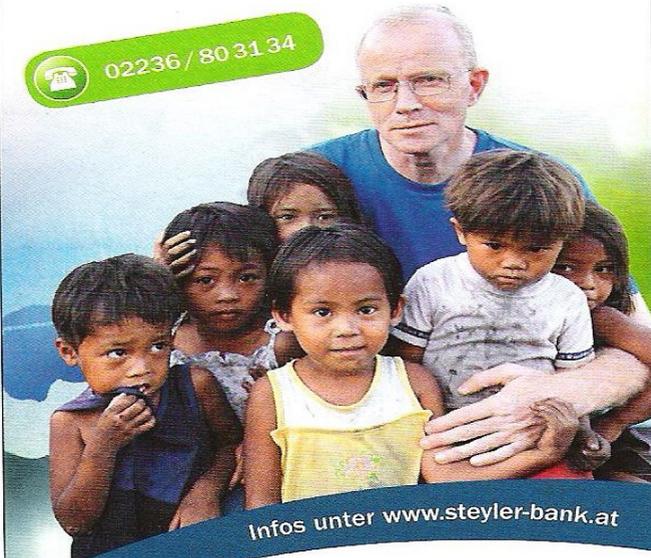
ab 10 Uhr im Gemeindehaus

Wieder bitte ich um Suppen,  
Suppeneinlagen und Kuchen

Ihr Geld  
schafft Hoffnung!



02236 / 80 31 34



Infos unter [www.steyler-bank.at](http://www.steyler-bank.at)



Steyler Bank

Wo Geld Gutes schafft

Gabrielstr. 171 · 2340 Maria Enzersdorf

## Adventmärkte

Am Freitag, den 29.11.2013 haben wir unser neuntes Adventsmärkte in Möggers erfolgreich abgehalten.

Bei Tee, Glühwein und Leberkäse haben viele Besucher die vorweihnachtliche schöne Stimmung, sogar mit Schneefall, genossen. Unsere selbstgemachten Adventskränze, Kekse, Weihnachtsdekorationen, Karten usw. haben wir auch heuer wieder gut verkauft.

Mit dem Erlös konnten wir Pater Raja in Indien, Pater Bona in Ghana, Marianne Brugger und ihr Kinderhilfswerk in Mosambik, die Renovierung der Ulrichskapelle und eine hilfsbedürftige Familie in Vorarlberg unterstützen. Ohne die vielen Bastler, Kekslebäcker, sonstigen Helfer und natürlich die Besucher und Einkäufer wäre das nicht möglich gewesen.

Ein besonderer Dank gilt der Gemeinde Möggers, dem Riedstüble, der Metzgerei Mennel, der Gärtnerei Huschle in Dornbirn und vor allem der BAYWA Lauterach für ihre großzügigen Sachspenden.

**Ein herzliches Dankeschön an alle.**

Das Märkteleam



## Friedenslichtaktion der Jugendfeuerwehr zugunsten Pater Bona in Ghana

Am Nachmittag des hl. Abend verteilte unsere Jugendfeuerwehr das Friedenslicht aus Bethlehem, welches bei einer gemeinsamen Feier aller Jugendwehren des Landes am Vorabend in Lustenau abgeholt wurde. Dank Ihrer Unterstützung konnten wir Christa und Walter Heidegger den stolzen Spendenbetrag von **€ 900** übergeben. Sie werden das Geld Pater Bona für sein umfangreiches Projekt in Ghana zukommen lassen, bei welchem wir die Spende sicher in guten Händen wissen. Herzlichen Dank!

Eure Jugendfeuerwehr





## Euer Musikverein Möggers

### Rückblick 2013

Mit der JHV am 10.01.2014 wurde wieder ein sehr interessantes und erfolgreiches Vereinsjahr abgeschlossen. Höhepunkt war wie immer das Konzert, das trotz Wintereinbruch sehr gut besucht war. Im Rahmen des Konzerts wurden unsere Mitglieder Gregor Heidegger für 40 Jahre Mitgliedschaft und Josef Meusburger für 40 Jahre Mitgliedschaft und 20 Jahre Kapellmeistertätigkeit geehrt, nochmals herzliche Gratulation und vielen Dank für euer Engagement!



### Ausblick 2014

Nach dem Ball werden wir wieder mit unserer Probenarbeit beginnen, die heuer im Frühjahr ganz im Zeichen der Vorbereitung auf die Landeswertungsspiele steht, die im Mai in Dornbirn stattfinden. Vielleicht treffen wir dort ja auf einige Zuhörer aus Möggers, das würde uns sehr freuen!

## Musikball und Hitparade

Am 07.02.2014 findet der Musikball im Berggasthof Stadler statt, mit dabei sind wieder die



Auf dem Programm steht wie mittlerweile seit 25 Jahren wieder unsere beliebte Hitparade, die wir am Donnerstag auch schon für unsere jungen und junggebliebenen Freunde zum Besten geben. Wir freuen uns schon auf viele Ballbesucher und Hitparaden Fans!



## Ordensangehörige aus Möggers

Groß war meine Freude über einen Brief von Sr. Augusta, den ich gerade noch rechtzeitig vor Redaktionsschluss erhalten habe. Sie sandte mir u.a. auch diese beiden Fotos. Vielen Dank!

Immer wieder überlegte ich, wie es vielleicht einmal zu so einer Begegnung kommen könnte, nur fand ich nie eine passende Gelegenheit dafür. Dass so ein Besuch von Sr. Augusta und Br. Reinhold bei Sr. M. Daniela im Kloster Grimmenstein schon einmal stattgefunden hat, wurde nie erwähnt, obwohl ich zu allen drei Kontakte pflege. Umso überraschender waren diese Fotos für mich!

**Sr. Augusta (Ilga) Fessler** ist in Möggers-Ried aufgewachsen und trat mit 21 Jahren ins Kloster ein. Sie ist Diplom-Krankenschwester und war in der Schweiz, Liechtenstein, Rankweil und Deutschland im Einsatz. Ein Höhepunkt in ihrem Berufsleben war sicherlich eine Pflegetätigkeit im Schloss Vaduz, wo sie Angehörige von Fürst Franz-Josef und Fürstin Gina pflegen und begleiten durfte. Den heutigen Fürst Hans Adam und seine Geschwister kannte sie als Kinder und Jugendliche. Heute ist sie - neben anderen wichtigen Tätigkeiten im Speisesaal, am Krankenbett usw - die Blumenfee im Josefsheim in Röthenbach. Ein guter Kontakt zu ihrer Verwandtschaft in Vorarlberg ist ihr immer noch wichtig. Sie freut sich sehr über einige erholsame Tage bei ihrer Schwägerin in Feldkirch oder wenn die Nichten und Neffen zu ihr auf Besuch kommen.

**Bruder Reinhold (Adolf) Hehle** verbrachte seine Kindheit in Möggers-Stadlers, ging jedoch nach Eichenberg zur Schule. Seine anspruchsvolle Arbeit für den Orden führte ihn bis nach Mariannahill in Südafrika. Dort freute er sich sehr über Besuche seiner Verwandten. Derzeit nimmt er wieder verantwortungsvolle Aufgaben in Würzburg wahr und lässt sich hoffentlich ab und zu ein Glas vom guten Frankenwein schmecken. Er bedankt sich immer für die vielen schönen Briefmarken aus Möggers zugunsten der Mission, welche ich gerne an ihn weiter leite.

**Sr. M. Daniela (Rita) Milz** wohnte in Möggers-Geigers. Ihr Weg führte sie nach reiflicher Überlegung in die Schweiz ins Kloster Grimmenstein. Über ihre wertvolle Arbeit und vielen Fähigkeiten und Talente habe ich bereits einmal ausführlich berichtet. Sie arbeitet tatkräftig dort mit, wo sie am meisten gebraucht wird, sei es in der Küche, im Garten, in der hauseigenen Apotheke, im Büro oder als Organistin. Die Frauen und Männer der Gebetsrunde Möggers waren bereits zweimal in Grimmenstein zu Gast und

wurden vor wenigen Wochen mit Weihnachtskerzen und guten Wünschen beschenkt. Danke dafür!

Alle drei machen einen zufriedenen Eindruck und lachen überaus gerne und herzlich! Und wie man auf den Fotos sehen kann und wenn man die zwei Frauen und den Mann heute sehen würde, so meine ich, dass das Älterwerden an diesen drei Personen mit geistlicher Berufung offenbar spurlos vorüber geht ....?

Ich danke euch von Herzen für eure wertvolle Arbeit und die unzähligen Gebete – auch für uns in der Heimat. Alles Gute für euch drei, Gottes Schutz und Segen und liebe Grüße aus Möggers nach Röthenbach, Würzburg und Grimmenstein!

Elvira Gmeiner



## Arbeitskreis für Vorsorge und Sozialmedizin

### Ernährungsberatung und Diättherapie

***Bereits seit 20 Jahren bietet die aks gesundheit GmbH Ernährungsberatung und Diättherapie an. Betreut werden die neun Beratungsstellen im Land von qualifizierten Diätologinnen, die in einem persönlichen Gespräch auf die individuellen Bedürfnisse der Klientinnen und Klienten eingehen.***

### Individuelle Betreuung und Beratung

Ernährungstherapie kann den Krankheitsverlauf positiv beeinflussen und Beschwerden lindern. Bei einigen Krankheitsbildern ist sie sogar die alleinige Therapie.

Die Diätologinnen der aks gesundheit bieten Ernährungsberatung und Diättherapie bei folgenden Erkrankungen und Themen an:

- Nahrungsmittelintoleranzen und –allergien, Zöliakie
- Ernährung bei Krebserkrankungen
- Gewichtsverlust, Mangelernährung
- Magen- und Darmerkrankungen und –operationen
- Nierenerkrankungen, Dialyse
- Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit)
- Fettstoffwechselstörungen, Gicht, Bluthochdruck
- Übergewicht, Adipositas
- Essstörungen
- Ernährung nach bariatrischen Operationen (Magenband, Magenbypass)

### Gesundheitsförderung steht im Vordergrund

Neben dem therapeutischen Ansatz steht die Gesundheitsförderung im Vordergrund. In einem persönlichen Gespräch werden Möglichkeiten zur Optimierung des Ernährungsverhaltens erarbeitet. Die Diätologinnen stehen auch bei Fragen zur Ernährung während Schwangerschaft und Stillzeit, Beikost, sowie der Ernährung von Kleinkindern beratend zur Seite.

### **Termin zur Ernährungsberatung, Kosten**

Ein Termin zur Ernährungsberatung kann jederzeit telefonisch mit der jeweiligen Beraterin vereinbart werden. Der Selbstbehalt beträgt 20 Euro pro Beratungsstund

### **Diätologinnen in Ihrer Nähe**

#### **Bregenz**

Eva Bechter, Stadtteilbüro, aks gesundheit GmbH,  
Achsiedlungsstraße 43a, 6900 Bregenz  
M 0664 / 802 83 556

#### **Dornbirn**

Birgit Kubelka, Treffpunkt an der Ach, aks gesundheit GmbH,  
Höchsterstraße 30,  
6850 Dornbirn  
M 0664 / 802 83 553

#### **Kontakt**

aks gesundheit GmbH  
Gesundheitsbildung  
Rheinstraße 61  
6900 Bregenz  
T 055 74 / 202 - 0  
gesundheitsbildung@aks.or.at  
www.aks.or.at



Zugestellt durch Post.at

# via Leiblachtaler Familiengespräche

## Veranstalter

Leiblachtaler Familiengespräche  
Vorarlberger Familienverband  
Sozialsprengele Leiblachat

## In Zusammenarbeit mit

Ehe- und Familienzentrum, Katholisches Bildungswerk  
Gemeinden Eichenberg, Hohenweiler, Hörbranz,  
Lochau, Möggers

## Mit Unterstützung von

Angelika Honeder - Kinesiologie & Lernberatung, Hörbranz



## Wichtiger Bestandteil in der Unterstützung von Familien



Angesichts der heutigen gesellschaftlichen Entwicklung haben Fragen der Partnerschaft, der Familie und der Erziehung eine große Bedeutung. Die Familiengespräche haben sich in der Bildungslandschaft etabliert und ermöglichen somit die Auseinandersetzung mit diesen Themen.

Auch in diesem Jahr stehen wieder interessante Vorträge auf dem Programm. Mittlerweile werden die Familiengespräche in sieben Regionen des Landes angeboten. Die Familiengespräche Rheintal feiern heuer ihr 10-jähriges Jubiläum. Die Anzahl der Interessierten zeigt, dass das Angebot gerne angenommen wird. Damit diese Vorträge und Seminare möglichst vielen Menschen zugänglich sind, unterstützt die Vorarlberger Landesregierung diese Vortragsreihe auch gerne finanziell.

Der Erfolg der Familiengespräche ist nicht zuletzt der Verdienst vieler ehrenamtlich arbeitender Teams in den Regionen. Für dieses entgegengebrachte Engagement im Bereich der Familienbildung möchte ich allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern meinen Dank aussprechen.

Abschließend möchte ich den Familiengesprächen Rheintal ganz herzlich zum Jubiläum gratulieren. Für 2014 wünsche ich den Familiengesprächen viel Erfolg und allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern interessante Stunden sowie schöne und bereichernde Begegnungen.

*Greti Schmid*  
Landesrätin

## Info Familiengespräche

Vorarlberger Familienverband, Bergmannstraße 14, 6900 Bregenz  
T 05574/47671, info@familie.or.at, www.familie.or.at

**Versteh' eine die Jungst!**  
Dr. Markus Hofer und Ingrid Holz Müller  
Di, 11.3.2014, Eichenberg

**Die Kunst einen Kaktus zu umarmen**  
Dr. Thomas Fuchs, Mi, 19.3.2014, Hohenweiler

**Kinderängste**  
Dr. Udo Baer, Do, 27.3.2014, Lochau



Vorarlberger  
Familienverband  
SOZIALSPRENGEL  
LEIBLACHTAL

**Versteh' eine die Jungs?!**

Tipps für den Umgang mit Buben und Burschen

Vortrag und Gespräch mit Dr. Markus Hofer und Ingrid Holzmüller, Dienstag, 11. März 2014  
20.00 Uhr, Mehrzweckgebäude Eichenberg

„Manchmal kann er so anhänglich sein und dann stößt er mich wieder vor den Kopf“, meinte eine ratlose Mutter. Sie ticken einfach anders, die Jungs, und oft ist es gar nicht so leicht für Mütter, die eigenen Söhne zu verstehen. Sie sind ruppiger, reden nicht so viel, spielen nicht mit dem Spielzeug, sondern wollen es auseinander nehmen und in der Pubertät ist es manchmal fast beängstigend, weil man ihnen als Mutter nicht folgen kann. Umgekehrt stellt sich die Frage, was man als Mutter tun muss, damit man von den Söhnen auch respektiert wird.

Der Abend richtet sich an Mütter und Pädagogen, aber ebenso willkommen sind alle Väter, die eigentlichen Buben-Experten in der Familie.

**Markus Hofer**, Mag.theol. Dr. phil., seit 17 Jahren Leiter des Männerbüros der Kath. Kirche Vorarlberg, Referent, Seminarleiter, Coach und Buchautor

**Ingrid Holzmüller**, Ehe-, Familien- und Lebensberaterin, Gewaltpädagogin, Sexualpädagogin, Erwachsenen- und Elternbildung, Familientherapeutin.



**Eintritt:** € 5,- / 8,- für Paare mit dem Familienpass oder Mitgliederkarte des Vorarlberger Familienverbandes € 7,- / 10,- für Paare

**Die Kunst einen Kaktus zu umarmen**

Eine Hilfestellung für Eltern pubertierender Kids

Vortrag und Gespräch mit Dr. Thomas Fuchs  
Mittwoch, 19. März 2014  
20.00 Uhr, Gasthaus Krone „Im Fesslers“, Höhenweiler

Jugendliche sind in ihrer pubertären Phase oft so ausgeglichen wie ein Jojo und so zugänglich wie ein Wüstenkaktus. Die Bindung der Eltern mündet in der Pubertät in eine Phase, in der die Kinder mit niemandem in der Familie etwas zu tun haben wollen, und in hingezogen fühlen zu Gleichaltrigen und in einem Chaos hausen, das sie „mein Zimmer“ nennen.

Faktoren, die ihr Verhalten beeinflussen, werden reflektiert. Ein Schwerpunkt liegt auf der verständlichen Darstellung neuester Befunde aus der Hirnforschung. Mit Humor und dem notwendigen Ernst werden Tipps gegeben, eine gute Beziehung zu Teenagern zu fördern, sie bei selbstständigen Problemlösungen zu unterstützen und wie mit Regelverstößen in diesem besonderen Alter umgegangen werden soll.

**Thomas Fuchs**, Dr. rer. soc., Dipl. Psychologe, sowie verhaltenstherapeutisch orientierter Supervisor und Selbst-erfahrungsleiter. Praxis für Kinder- und Jugendpsychologie, Verhaltenstherapie in Schwäbisch Gmünd.



**Eintritt:** € 5,- / 8,- für Paare mit dem Familienpass oder Mitgliederkarte des Vorarlberger Familienverbandes € 7,- / 10,- für Paare

**Kinderängste**

Quellen und Hilfen bei Angst und Aggression

Vortrag und Gespräch mit Dr. Udo Baer  
Donnerstg. 27. März 2013  
20.00 Uhr, Pfarrheim Lochau

Es gibt zahlreiche Gefühle, die Kinder und Jugendliche nicht oder selten in Worten äußern können: von der Liebe über das Verantwortungsgefühl bis zu Angst und Schuld. Oft werden sie von Verstummen oder Unruhe und anderen Verhaltensweisen verdeckt. So können auch kindliche Angst und Aggression unterschiedliche Quellen haben, die uns Erwachsenen oft verborgen bleiben.

Wie sich diese Gefühle äußern, woran sie erkannt werden können und was die Kinder brauchen, wird Dr. Udo Baer vor dem Hintergrund seiner Erfahrung als kreativer Leibtherapeut in seinem Vortrag vorstellen.

**Udo Baer**, Dr. phil., Dipl. Pädagoge. Kreativer Leibtherapeut, Heilpraktiker für Psychotherapie, Mitbegründer, Geschäftsführer und Gesamt-Ausbildungsleiter der Zukunftswerkstatt therapie kreativ, Autor.



**Eintritt:** € 5,- / 8,- für Paare mit dem Familienpass oder Mitgliederkarte des Vorarlberger Familienverbandes € 7,- / 10,- für Paare

## Trainingsworkshop 2013-2014

Unter großem Interesse wurde der 1. Trainingsworkshop in Möggers erfolgreich abgeschlossen.

An drei Terminen fand Ende Dezember der erste Trainingsworkshop in der Turnhalle Möggers statt. Hauptaugenmerk wurde dabei, wie angekündigt, auf das „Core-Training“ gelegt. In drei verschiedenen Leistungsgruppen wurde den zahlreichen Teilnehmern ein passendes Training geboten. Wie erwartet entstand eine super Gruppendynamik und wir konnten uns gegenseitig an unser Limit pushen.

Neben dem Trainingseffekt und den vielen Schweißperlen kam der Spaß nicht zu kurz.

Ich bedanke mich bei allen die dabei waren.

Aufgrund des großen Interesses gibt es im Februar 2014 neue Termine:

1. Einheit: Mittwoch, 12.2.14
2. Einheit: Sonntag, 16.2.14
3. Einheit: Mittwoch, 19.2.14
4. Einheit: Sonntag, 23.2.14

Gruppe 1, 17:00-18:00 Uhr:	Einsteiger, mäßig sportlich aktiv.
Gruppe 2, 18:15-19:15 Uhr:	Fortgeschrittene
Gruppe 3, 19:30-20:30 Uhr:	regelmäßig sportlich aktiv, Erfahrung im Krafttraining/Ausdauersport

Preis für 4 Einheiten: €25,-

Unverbindliche Anmeldung und Fragen unter:

[He-motion@gmx.at](mailto:He-motion@gmx.at)

0680/4437873

Ich freue mich auf zahlreiches Kommen

Sportliche Grüße

Bernd Heidegger



## Verein Tagesmütter

### Maria Heidegger ist neue Tagesmutter in Möggers

Kinder von drei Monaten bis 14 Jahren sind jederzeit herzlich willkommen

*Möggers hat eine neue Tagesmutter. Maria Heidegger hat vor kurzem mit ihrer Ausbildung zur Tagesmutter begonnen und bietet parallel auch bereits eine liebevolle Kinderbetreuung in ihrem Zuhause an. Der Mutter dreier erwachsener Kinder sind Mädchen und Buben im Alter von drei Monaten bis 14 Jahren willkommen.*

Maria Heidegger hat viel Erfahrung mit Kindern. Drei hat sie selbst großgezogen, seit einigen Jahren betreut sie zwei Kinder in Bregenz. Die Liebe zu den Buben und Mädchen hat sie auch veranlasst, den Beruf der Tagesmutter zu ergreifen. „Kinder gehören in meinem Leben einfach dazu. Es macht Spaß sie auf ihrem Entdeckungsweg zu unterstützen und ihre Lernschritte mitzuerleben“, sagt Heidegger. Wie alle Tagesmütter ist sie zeitlich flexibel. Deshalb sind Kinder von berufstätigen Eltern bei ihr bestens aufgehoben. Das Betreuungsmaß richtet sich nach den Bedürfnissen der Eltern und kann von einigen Stunden pro Woche bis zu mehreren Tagen variieren – auch in den Ferien. In der wohligen Atmosphäre einer familiären Umgebung werden die Buben und Mädchen professionell betreut und finden die Nestwärme, die gerade die Kleinen brauchen. Spielen, basteln und toben ist bei der Tagesmutter genauso angesagt wie sich zurückziehen, um „seine Ruhe zu haben“. „Daneben dürfen die Buben und Mädchen bei mir auch die alltäglichen Dinge leben: Wir kochen oder decken den Tisch gemeinsam“, erzählt Maria Heidegger. „Jedes Kind darf in seinem Tempo und nach seinen Möglichkeiten mithelfen. Das macht sie stolz und erfüllt sie mit Freude“, weiß die Tagesmutter aus Erfahrung.

## Laufende Aus- und Weiterbildung

Maria Heidegger betreut auch gerne Schulkinder. Sie unterstützt sie bei den Hausaufgaben und beim Lernen. Außerdem sorgt sie für eine abwechslungsreiche, altersgemäße Freizeitgestaltung.

Alle Vorarlberger Tagesmütter sind sehr gut ausgebildet und meist selbst Mamas. Laufende Weiterbildung garantiert die Vorarlberger Tagesmütter gemeinnützige GmbH. Sie steht den Tagesmüttern auch jederzeit bei organisatorischen und erzieherischen Fragen zur Seite. Brauchen Sie eine Tagesmutter?

Nähere Informationen erhalten Sie direkt bei Maria Heidegger, Sättels 95, Möggers, Telefon 05573/85333, oder bei der Geschäftsstelle Bregenz der Vorarlberger Tagesmutter, Gabi Ritsch, 05522/71840-380, Mail [g.ritsch@verein-tb.at](mailto:g.ritsch@verein-tb.at) oder unter [www.verein-tagesbetreuung.at](http://www.verein-tagesbetreuung.at).



## Georg Kitzler im Ruhestand

Georg Kitzler stammt aus Niederösterreich (Amstetten). Den Großteil seiner Schul- und Studienzeit verbrachte er in Wien, wo er auch seine Frau kennenlernte. Nach Abschluss seiner Ausbildung (Mathematik, Musikerziehung, Geometrisches Zeichnen) zogen sie nach Vorarlberg. Georg Kitzler unterrichtete zunächst an der Hauptschule Hard Markt und dann (seit 1981!) an der Hauptschule (jetzt Mittelschule) Hörbranz. Neben seinen „gelernten“ Fächern, in denen er immer zeitgemäßen Unterricht bot, eignete er sich schon früh und immer wieder Kenntnisse im Informatikbereich an, die er dann nicht nur im Unterricht weiter vermitteln konnte, sondern er war auch für die ganze Schule die (!) Ansprechperson in Sachen Computer.



Gerne begleitete er die Schüler bei Wandertagen, Exkursionen, Projektwochen, Wienwochen (wo er sich besonders gut auskennt!) usw. Bei Schulveranstaltungen und Schüleraufführungen wirkte Georg Kitzler oft im Hintergrund mit: Er organisierte verlässlich die Technik (Ton und Bild), begleitete den Gesang mit Keyboard (oder in der Kirche mit der Orgel!) und verschönerte manche Feiern (auch innerhalb des Lehrerkollegiums) mit „seinem“ Lehrerchor (mit seiner tiefen Bass-Stimme). Mit 1. November 2013 trat Georg Kitzler seinen Ruhestand an – kurz darauf begleitete er schon wieder Schüler auf einer Wienwoche (als „außerschulische“ Begleitperson). Georg Kitzler verfolgt(e) in seiner „Freizeit“ verschiedenste Interessen: Musizieren (er orgelt regelmäßig im Salvatorkolleg und singt immer wieder bei verschiedensten Chören mit), Kochen, Reisen ... - so wird er seinen Ruhestand bestimmt abwechslungsreich gestalten können.

Besten Dank für das Geleistete, alles Gute und Gottes Segen für die Zukunft!

Martin Jochum, Direktor

# Seniorenachmittag

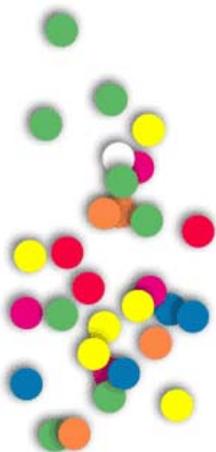
am Freitag, 28. Februar 2014  
um 14.00 Uhr  
im Berghof Stadler



Auf euer Kommen freut sich die

Gemeinde Möggers

Bürgermeister Georg Bantel



# Volkshochschule Leiblachtal - Kursprogramm Frühjahr 2014

## Buchbindekurs 61133

Leitung: Kurt Halder  
Beginn: Samstag, 15. März 2014 um 09:00 Uhr  
Dauer: 1 Tag zu 6 UE  
Ort: Hörbranz, Pfarrheim, Lindauer Str. 50  
Beitrag: € 55,- ; Teilnehmerzahl: 7

Wertvolle Geschenke selbst gemacht, z.B. Fotoalben, Dokumentenmappen, Poesiealben, Skizzenbücher, Tagebücher, Wickelschachteln, Fotoschachtel in Buchformat u.v.a.m.

Eine kleine Pause zur Mittagszeit ist vorgesehen, bitte eine Jause mitbringen.

Materialkosten je Werkstück: € 6,-  
Mitzubringen: Bleistift und Schere

## Einführung in die zauberhafte Welt der Magie 61170

Leitung: Kurt Halder  
Beginn: Samstag, 22. Februar 2014 um 9:00 Uhr  
Dauer: 1 Tag zu 6 UE  
Ort: Hörbranz, Pfarrheim, Lindauer Str. 50  
Beitrag: € 34,-

In diesem Kurs lernen Sie einfache, aber effektvolle Zaubertricks mit denen Sie Ihre Familie und Freunde verblüffen können, aber auch eine unterhaltsame Einlage bei Partys oder Kindergeburtstagen, zum Besten geben können.

Gezaubert wird, indem wir z.B. Geld verschwinden lassen, Ringe von einer Schnur zaubern, Zaubertricks mit Spielkarten, Streichhölzern, Münzen, Bällen, Bleistift u.v.m.

Die Pause verbringen wir gemeinsam  
Mitzubringen: Jause, Spielkarten, ein Seil

## Digitale Fotobearbeitung am PC 41130

Leitung: Birgit Tauscher  
Beginn: Mittwoch, 12. März 2014 um 19:00 Uhr  
Dauer: 4 Abende zu je 3 UE  
Ort: Hörbranz, Mittelschule, Lindauerstraße 57, PC-Raum  
Beitrag: € 81,- ; Kursunterlagen: € 5,-

Was kann ich tun, wenn meine Bilder nie da sind, wo ich sie haben will? Wie kann ich störende Elemente in einem Bild entfernen oder etwas aus einem anderen Bild hinzufügen? Wie kann ich meine digitalen Bilder verändern, Bilder auf dem PC organisieren und Karten - Einladungen - Präsentationen mit Bildern erstellen?

Wenn diese Fragen auch Sie beschäftigen, dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Es wird mit MS Office XP und Gratis-Programmen gearbeitet. Geringe Vorkenntnisse erforderlich (z. B. Umgang mit der „Maus“, einfache Formatierungen in Word, Speichern).

## Orden und Organisieren der digitalen Bilder 41131

Leitung: Birgit Tauscher  
Beginn: Montag, 10. März 2014 um 19:00 Uhr  
Dauer: 2 Abende zu je 3 UE  
Ort: Hörbranz, Mittelschule, Lindauerstraße 57, PC-Raum  
Beitrag: € 47,- ; Kursunterlagen: € 5,-

In diesem Kurs werden folgende Themen behandelt:

- \* Fotos von der Kamera auf den PC übertragen
- \* Ordnen und Organisieren der Bilder (Programm: Picasa)
- \* Verkleinern der Bilder
- \* Versenden der Bilder
- \* Einfache Bildkorrekturen
- \* Erstellen eines digitalen Fotobuches im Internet

Geringe Vorkenntnisse erforderlich (z.B. Umgang mit der „Maus“, Speichern). Bringen Sie bitte Ihre Digitalkamera und ein USB-Kabel mit!

## Englisch am Vormittag - Mittelstufe 1 51110

Leitung: Gertraud Albrecht  
Beginn: Mittwoch, 19. Februar 2014 um 09:00 Uhr  
Dauer: 8 Vormittage zu je 2 UE  
Ort: Lochau, Vereinshaus „Alte Schule“, Landstraße 27  
Beitrag: € 76,-

Wenn Sie Ihre Englischkenntnisse in einer kommunikativen Gruppe in lockerer Atmosphäre auffrischen wollen, sind Sie bei diesem Kurs richtig. Mit Spaß und Freude wird an diesen Vormittagen die englische Sprache geübt. Wir lesen englische

Texte, machen viel Konversation, diskutieren miteinander und wiederholen auch die Grundgrammatik.

Lehrbuch: English Network Connection (ISBN 978-3-526-50448-1)

## Englisch - Grundstufe 7 51111

Leitung: Mag. Susanne Keckeis

Beginn: Donnerstag, 20. Februar 2014 um 08:30 Uhr

Dauer: 10 Vormittage zu je 2 UE

Ort: Lochau, Vereinshaus „Alte Schule“, Landstraße 27

Beitrag: € 95,-

In diesem Kurs erweitern und vertiefen Sie Ihre Grundkenntnisse der englischen Sprache. Sie haben auch die Gelegenheit, die erlernten Sprachstrukturen in Gesprächssituationen anzuwenden und so immer mehr Englisch zu sprechen. Herzlich willkommen sind auch Quereinsteiger, die mit den wichtigsten Zeitformen der englischen Grammatik (auch in Frage und Verneinung) vertraut sind.

Lehrbuch: English Network 3 (3-526-50431-3), ab Unit 3

Quereinsteiger: Buch bitte bis zum 2. Kursabend mitbringen!

## Fitness durch Tae Boo 71163

Leitung: Yacek Amengor Zanetty

Beginn: Dienstag, 18. Februar 2014 um 18:00 Uhr

Dauer: 10 Abende zu je 1,2 UE

Ort: Lochau, Sportzentrum, Landstraße 28

Beitrag: € 66,-

Dieses Power-Fitness-Programm setzt sich aus Elementen aus asiatischen Kampfsportarten wie Karate, Taekwondo oder Kickboxen, verbunden mit Aerobic, zusammen.

Es ist ein effektives Ganzkörpertraining, Kalorienfresser (ca. 800 kal./Std.), Kombination aus Kampfsporttechniken, eine Verbindung aus Punches und Kicks zusammen mit Kraft, Körperkontrolle, Stabilisation, Schnelligkeit und Beweglichkeit. Neben der Kräftigung der gesamten Rumpf- und Beinmuskulatur werden auch die Ausdauerleistung und das Herz-Kreislaufsystem der Teilnehmer verbessert. Dieses Ausdauertraining ist zwar am Anfang hart, aber schon nach ein paar regelmäßigen Trainingseinheiten zeigen sich körperliche Veränderungen!

Mitzubringen: Lockere Turnbekleidung, Hallenturnschuhe und Wasserflasche.

## Zumba 71164

Leitung: Yacek Amengor Zanetty  
Beginn: Dienstag, 18. Februar 2014 um 19:10 Uhr  
Dauer: 10 Abende zu je 1,2 UE  
Ort: Lochau, Sportzentrum, Landstraße 28  
Beitrag: € 66,-

Zumba ist ein vom Latino-Lebensgefühl inspiriertes Tanz- und Fitness-Programm mit südamerikanischer Musik und internationalen Tanzstilen. Aus dieser Kombination entsteht ein dynamisches, begeisterndes und sehr effizientes Fitnesstraining. Ein Zumba Kurs - auch ZUMBA FITNESS PARTY genannt - verbindet schnellere und langsamere Rhythmen und Bewegungsabläufe zu einem Aerobic- und Fitness-Workout, das die optimale Balance zwischen Ausdauertraining und körperformendem Muskelaufbau bietet. Zumba ist für jeden ohne Einschränkungen geeignet, weil keinerlei Vorkenntnisse im Bereich Tanz erforderlich sind.

Mitzubringen: Lockere Turnbekleidung, Hallenturnschuhe und Wasserflasche.

## Zumba am Vormittag 71165

Leitung: Angela Hehle  
Beginn: Dienstag, 18. Februar 2014 um 9:30 Uhr  
Dauer: 10 Vormittage zu je 1 UE  
Ort: Hörbranz, Pfarrheim, Lindauer Str. 50  
Beitrag: € 64,-

Zumba ist ein vom Latino-Lebensgefühl inspiriertes Tanz- und Fitness-Programm mit südamerikanischer Musik und internationalen Tanzstilen. Aus dieser Kombination entsteht ein dynamisches, begeisterndes und sehr effizientes Fitnesstraining. Ein Zumba Kurs - auch ZUMBA FITNESS PARTY genannt - verbindet schnellere und langsamere Rhythmen und Bewegungsabläufe zu einem Aerobic- und Fitness-Workout, das die optimale Balance zwischen Ausdauertraining und körperformendem Muskelaufbau bietet. Zumba ist für jeden ohne Einschränkungen geeignet, weil keinerlei Vorkenntnisse im Bereich Tanz erforderlich sind.

Mitzubringen: Lockere Turnbekleidung, Hallenturnschuhe und Wasserflasche.

## Rückenfit 71180

Leitung: Hildegard Roschaneck  
Beginn: Donnerstag, 20. Februar 2014 um 18:30 Uhr  
Dauer: 10 Abende zu je 1,5 UE  
Ort: Lochau, Volksschule, Turnhalle  
Beitrag: € 74,-

Muskelverkürzungen, Abschwächungen sowie Verspannungen sind Ursachen für Haltungsschwächen, die äußerst schmerzhaft sein können. Durch gezielte Kräftigung, Mobilisation und Dehnung sind diese Schwächen aktiv korrigierbar. Gönnen Sie sich und Ihrem Rücken das wohltuende Training!

Mitzubringen: bequeme Kleidung, eine Wasserflasche, evtl. eine Turnmatte.

## Frühlingsgenüsse - Vegetarischer Kochkurs 61130

Leitung: Werner Vögel  
Beginn: Dienstag, 11. März 2014 um 19:00 Uhr  
Dauer: 1 Abend zu 4 UE  
Ort: Hörbranz, Mittelschule, Lindauerstraße 57, Schulküche  
Beitrag: € 38,- ; Warenspesen: € 16,-

Sie möchten von dem leidenschaftlichen Haubenkoch Werner Vögel lernen, wie Sie mit raffinierten, geschmackvollen Rezepten Ihre Familie ganz fleischlos beeindrucken, ohne stundenlang in der Küche zu stehen?

Dann lassen Sie sich diesen „Pure Lebenslust-Kochkurs“ nicht entgehen. Die Rezepte sind so gewählt, dass Sie diese im Anschluss problemlos Zuhause nachkochen können.

Sie lernen auch viele Alternativen kennen, bekommen alle Rezepte mit nach Hause und alles, was wir zubereiten, werden wir gemeinsam verspeisen. Bei Werner Vögel besuchen Sie keinen trockenen Kochkurs, sondern sind Teil eines besonderen Kochevents, bei dem das gemeinsame Erlebnis und der Spaß beim Kochen im Vordergrund stehen.

## Saucen und Knödel 61131

Leitung: Werner Vögel  
Beginn: Donnerstag, 27. Februar 2014 um 19:00 Uhr  
Dauer: 1 Abend zu 4 UE  
Ort: Hörbranz, Mittelschule, Lindauerstraße 57, Schulküche  
Beitrag: € 38,- ; Warenspesen: € 15,-

Saucen: verführerisch - vom Natursaft bis zu den mundigen Rahmsaucen. Was Sie über Saucen in Ihrer Küche wissen sollten:

heiß auf Saucen - leicht, pikant, würzig, schaumig! Damit ein Gericht so richtig zum Genuss wird, braucht man dazu eine wohlschmeckende Sauce.

Das Herstellen der Basisgrundsaucen bringt Sicherheit und die vielseitigen Ableitungen werden zum Kinderspiel. Die Sauce spielt die „Melodie“ zu gebratenen und gekochten Schmankerl aus der Küche.

Knödelvielfalt: Sie vereinen die Vielfalt in allen Geschmacksrichtungen von süß bis sauer, von Gemüse bis Fleisch, von der Hauptspeise bis zur Beilage sind Knödel fixer Bestandteil am Teller.

Krautknödel, Semmelknödel mit Speck, Käsknödel, Fleischknödel, Kalbsbrätknödel, luftige Topfenknödel mit karamellisierter Fruchtsauce

## Kochen mit dem Dampfgarer

**61166**

Leitung: Hedy Gross

Beginn: Donnerstag, 27. März 2014 um 18:30 Uhr

Dauer: 1 Abend zu 4 UE

Ort: Hörbranz, Mittelschule, Lindauerstraße 57, Schulküche

Beitrag: € 37,- ; Warenspesen: € 6,-

Frau Gross zaubert mit Ihnen ein gesundes, schmackhaftes 3-Gänge-Menü von Fisch über Gemüse, Fleisch mit drei Beilagen bis zum Dessert und hat für Sie Tipps und Tricks beim Arbeiten mit dem Dampfgarer.

Mitzubringen: 2 Geschirrtücher und Schreibzeug

## Hatha-Yoga für Einsteiger

**71130**

Leitung: Dipl. Yogalehrerin Karin Florian

Beginn: Montag, 17. Februar 2014 um 20:00 Uhr

Dauer: 10 Abende zu je 1,5 UE

Ort: Hörbranz, Kindergarten Dorf, Römerstraße 3

Beitrag: € 98,- ; Teilnehmerzahl: 8 - 11

Dieser Kurs richtet sich an alle, die Yoga kennen lernen wollen. Wir erlernen einfache Körperhaltungen, Bewegungsabläufe und Atemübungen, begleitet von Entspannungsphasen und einer Steigerung des Körperbewusstseins.

Hatha-Yoga ist eine Übungspraxis zur Erhaltung der Gesundheit und wirkt als Ausgleich für den Stress des Alltags. Es steigert unsere Lebensqualität, Motivation und Vitalität, indem es unsere Muskeln und Gelenke, unser Nervensystem und unseren Organismus im Ganzen stärkt.

Empfehlung: Vor dem Kurs nur leichte Kost zu sich nehmen, bzw. 1 bis 2

Stunden zuvor nichts mehr essen.

Bitte in bequemer, lockerer Kleidung zum Kurs kommen und eine (rutschfeste) Matte und 1 Decke mitbringen, evtl. 1 Kissen und warme Socken.

Entfällt am 14.04. und 21.04.2014

Mitzubringen: Eine rutschfeste Matte, 2 Decken, evtl. ein Kissen, warme Socken, bequeme Kleidung.

## Hatha-Yoga für Leichtfortgeschrittene 71131

Leitung: Dipl. Yogalehrerin Karin Florian

Beginn: Montag, 17. Februar 2014 um 18:30 Uhr

Dauer: 10 Abende zu je 1,8 UE

Ort: Hörbranz, Kindergarten Dorf, Römerstraße 3

Beitrag: € 114,- ; Teilnehmerzahl: 8 - 11

Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits einen Hatha-Yoga-Grundkurs besucht oder schon Erfahrung mit Hatha-Yoga gesammelt haben. Wir vertiefen unsere Yoga-Praxis mit bereits bekannten und neuen Yoga-Haltungen (asanas), Atem-, Konzentrations- und Entspannungsübungen.

Empfehlung: Vor dem Kurs nur leichte Kost zu sich nehmen, bzw. 1 bis 2

Stunden zuvor nichts mehr essen.

Bitte in bequemer, lockerer Kleidung zum Kurs kommen und eine (rutschfeste) Matte und 1 Decke mitbringen, evtl. 1 Kissen und warme Socken.

Mitzubringen: Eine rutschfeste Matte, 2 Decken, evtl. ein Kissen, warme Socken, bequeme Kleidung.

## Nähworkshop - Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene 61132

Leitung: Sylvia Dorner

Beginn: Dienstag, 1. April 2014 um 19:00 Uhr

Dauer: 6 Abende zu je 2,75 UE

Ort: Hörbranz, Mittelschule, Lindauerstraße 57, Textilwerkraum

Beitrag: € 148,- ; Teilnehmerzahl: 6

Altes Handwerk - neue Ideen, eine wunderbare Kombination. Wir werden individuell und kreativ Jacken, Twin-Sets, einfache Kleider und T-Shirts nähen. Mit einfachen Schnitten werden wir großartige Werke schaffen.

Wertvolle und praktische Nähtipps erleichtern das Arbeiten und regen die Kreativität, Freude und Begeisterung an.

Ziel: Selbstständiges Fertigen von exklusiven Einzel- bzw. Lieblingsstücken

1. Abend 1,5 UE (Besprechungsabend)

5 Abende 3 UE (dienstags)

Materialkosten: nach Verbrauch

## Nähen für den Hausgebrauch

61142

Leitung: Sylvia Dorner

Beginn: Dienstag, 20. Mai 2014 um 19:00 Uhr

Dauer: 6 Abende zu je 2,75 UE

Ort: Hörbranz, Mittelschule, Lindauerstraße 57, Textilwerkraum

Beitrag: € 148,- ; Teilnehmerzahl: 6

Nähen hat sich wieder sehr in unserem Alltag etabliert.

Mit „Nähen für den Hausgebrauch“ entdecken wir die Kreativität und die Wertschätzung dieses alten Handwerks.

Einfache Tipps und Tricks erleichtern das Arbeiten und regen die Freude, Kreativität und Begeisterung an.

Kunstvolles Flickern, Hosenlängen ändern, aus Alt mach Neu „pimp mein Shirt“, Reißverschlüsse ersetzen und zahlreiche andere Ideen, bereichern die Nähabende.

1. Abend 1,5 UE (Besprechungsabend)

5 Abende 3 UE (donnerstags)

Materialkosten: nach Verbrauch

**Anmeldung für alle Kurse erforderlich:**

**Tel. 05574 525240**

## Wann - Was - Wo - Wer .....

### Feb 2014

- Mo.03.02. 14.00h Seniorennachmittag  
 Di. 04.02. 09.00 h Bauernstammtisch  
 Mi. 05.02. 19.30 h 1. Leiblachtaler  
 Energiestammtisch  
 Gh. Fessler Hohenweiler  
 Do. 06.02. Hitparade Musikverein  
 Möggers  
 Fr. 07.02. Musikball Möggers  
 Fr. 21.02. Vereinsball Eichenberg  
 Fr. 28.02. Seniorennachmittag im  
 Berghof Stadler  
 Fr. 28.02. Maskenball der  
 Feuerwehr

### März 2014

- So. 02.03. Familiengottesdienst  
 Mo. 03.03. 14.00h Seniorennachmittag  
 Di. 04.03. Kinderfasching  
 Mi 05.03. 19.30 Uhr Aschermittwoch  
 Gottesdienst

- Di. 11.03. Familiengespräche  
 Eichenberg  
 Mi. 19.03. Familiengespräche  
 Hohenweiler  
 Do. 27.03. Familiengespräche  
 Lochau  
 So. 30.03. Suppentag

### Weitere Termine 2014

- So. 06.04. Vorstellung der  
 Erstkommunionkinder  
 So. 25.05. Erstkommunion

### Bauernstammtisch

mit Tierarzt Dr. Hans Fink  
 Wann: Dienstag, 04.02.2014 um  
**09:00 Uhr**  
 Wo: Berggasthof Stadler  
 Thema: Milchinhaltstoffe und  
 TBC

**Wichtige Mitteilung für das nächste "MÖGGER AKTUELL"**  
**Textbeiträge sollten bis spätestens 20.03.2014 beim**  
**Gemeindeamt mit Mail josef.eienbach@moeppers.at abgegeben sein.**

**Impressum: Herausgeber und Medieninhaber**  
 Gemeinde Möggers

**Für den Inhalt des amtlichen Teils verantwortlich:**  
 Bürgermeister Georg Bantel

**Textbearbeitung und Graphik**

Josef Eienbach (E-Mail josef.eienbach@moeppers.at) Druck: Gemeinde Möggers  
**Verlagspostamt 6900 Bregenz**