



Möggers Aktuell

Ausgabe 01 - 2015

www.moeggers.at



Ärztbereitschaftsdienst Leiblachtal

Samstag	31 Jän 2015	Dr. Bannmüller
Sonntag	1 Feb 2015	Dr. Herbst
Samstag	7 Feb 2015	Dr. Trplan
Sonntag	8 Feb 2015	Dr. Fröis
Samstag	14 Feb 2015	Dr. Anwander
Sonntag	15 Feb 2015	Dr. Trplan
Samstag	21 Feb 2015	Dr. Bannmüller
Sonntag	22 Feb 2015	Dr. Stuckenberg
Samstag	28 Feb 2015	Dr. Fröis
Sonntag	1 Mär 2015	Dr. Trplan
Samstag	7 Mär 2015	Dr. Anwander
Sonntag	8 Mär 2015	Dr. Herbst
Samstag	14 Mär 2015	Dr. Stuckenberg
Sonntag	15 Mär 2015	Dr. Bannmüller
Samstag	21 Mär 2015	Dr. Herbst
Sonntag	22 Mär 2015	Dr. Fröis
Samstag	28 Mär 2015	Dr. Bannmüller
Sonntag	29 Mär 2015	Dr. Trplan
Samstag	4 Apr 2015	Dr. Bannmüller
Sonntag	5 Apr 2015 Ostersonntag	Dr. Herbst
Montag	6 Apr 2015 Ostermontag	Dr. Fröis

Dienstplanänderung Ärztereitschaft im Leiblachtal

Samstag, 07.03.15: Dr. Bannmüller Katharina (statt Dr. Anwander)

Sonntag, 15.03.15: Dr. Anwander-Bösch Bettina (statt Dr. Bannmüller)

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:

Bitte rufen sie Ihren Hausarzt an

Telefonnummern:

Dr. Anwander-Bösch	05574/47745
Dr. Bannmüller	05573/82600
Dr. Fröis	05573/83747 oder privat 84570
Dr. Herbst	05574/44300
Dr. Michler	05574/44300 oder privat 46560
Dr. Stuckenberg	05574/47565
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. Herbst Mario	Alberlochstraße 27	6911	Lochau
Dr. Michler Reinhard	Alberlochstraße 27	6911	Lochau
Dr. Stuckenberg Sylvia	Bahnhofstraße 8	6911	Lochau
Dr. Trplan Arno	Heribrandstraße 3	6912	Hörbranz



Aktion Leben

Liebe Eltern!

Seit ein paar Monaten unterstütze ich Aktion Leben. Diese Hilfe ist für junge Mütter/Familien, die in unserem Land unverschuldet in Notsituationen kommen. Falls Ihr gut erhaltene Baby- oder Kleinkindbekleidung oder auch alte Spielsachen habt, die nicht mehr gebraucht werden, bitte meldet Euch bei mir!

Ihr erreicht mich unter 05573/85179 oder 0664/5937275
Danke Sabrina Fessler

Mitanand easse

Gönn' dir was, gemeinsam essen, das macht Spaß!

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, 19. Feb. 2015 ab 12.00 Uhr im Riedstüble

Donnerstag, 12. März 2015 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.

Einladung zum Bauernstammtisch

mit Tierarzt Dr Hans Fink

Thema: Berufskrankheiten unserer Kühe

· **Klauenrehe und Mortellaro**

Eine Stunde TGD wird angerechnet.

Termin:

Wo: Berggasthof Stadler

Wann: 10.02.2015 um 9.00 Uhr

2. Hohenweiler



Frühjahrs-Basar

am Samstag, 14. März 2015

von 9:00 bis 12:30 Uhr im hokus

Verkauft werden gut erhaltene Baby-, und Kinderbekleidung, sowie Schuhe, Spielsachen (keine Stofftiere), Babyzubehör, Umstandsmode, Bücher, ...

Sie erhalten ab sofort beim Gemeindeamt Hohenweiler (gemeinde@hohenweiler.at) oder von Carina Haltmayer (0664/8839 8595) eine Verkaufsnummer.

Bitte folgendes beachten:

- Ware bitte mit Tesa-Kreppband folgendermaßen anschreiben:
- Kleber gut sichtbar anbringen
- Waren in einem Wäschekorb oder Klappbox (mit Verkaufsnummer beschriftet) abgeben
- es ist jeder Artikel einzeln zu beschriften
- maximal 3 Paare gut erhaltene und saubere Schuhe - zusammen gebunden und mit einem Aufkleber versehen
- 10 % des Verkaufspreises werden als Unkostenbeitrag einbehalten

Verkaufsnummer

Preis

Größe

<u>Waren-Annahme:</u>	Donnerstag	12.3.2015	17:00 bis 19:00 Uhr
	Freitag	13.3.2015	14:00 bis 17:00 Uhr
<u>Waren-Abholung:</u>	Samstag	14.3.2015	16:00 bis 17:00 Uhr

**Wir suchen noch Helfinnen und Helfer!
Bitte bei Carina oder im Gemeindeamt melden!**

Die Gemeinde übernimmt keine Haftung für die übernommenen Artikel

Das Organisationsteam freut sich auf Ihre Teilnahme sowie den Besuch des Basars!

**Pfarre St. Ulrich****Möggers**www.pfarre-moegggers.info

Kirchliche Termine:

- | | | |
|-------------|----------|---|
| 1. Februar | 9.15 Uhr | Lichtmess, Kerzenweihe, Blasiussegen |
| 7. Februar | | VA Messe |
| 18. Februar | | Aschermittwoch, 19.30 Uhr Gottesdienst mit
Aschenauflegung |

März:

- | | | |
|----------|----------|---|
| 22. März | | Vorstellungsgottesdienst der Erstkommunikanten |
| 26. März | 9.00 | Schulgottesdienst |
| 29. März | 9.15 Uhr | Palmweihe mit dem Musikverein Möggers
Suppentag im Gemeindezentrum |
| 31. März | 19.30 | Versöhnungsgottesdienst |

April:

- | | | |
|----------|-----------|--|
| 1. April | 14.00 Uhr | Kinderkreuzweg |
| | 19.30 Uhr | Abendmahlgottesdienst |
| 3. April | 15.00 Uhr | Karfreitagsliturgie |
| 4. April | 21.00 Uhr | Osternachtfeier |
| 5. April | 9.15 Uhr | Festgottesdienst mit Kirchenchor und
Speisenweihe |
| 6. April | 9.15 Uhr | Pfarrgottesdienst |

Wöchentlich: Mittwoch, 9.00 Uhr Gebetsrunde im Pfarrheim

Monatlich: am 13. Abendwallfahrt in Gwiggen

Senioren Nachmittag: 2. Februar und 2. März um 14.00 Uhr im Gemeindehaus;

Spenden für Projekte der Weltkirche im Jahr 2014

Suppentag am 30.3.14:

für Schulprojekt P. Bona, Ghana

Euro 1.424,—

Theaterpremiere 18.10.14:

für Schulprojekt P. Bona, Ghana

Euro 500,—

für P. Raja, Indien

Euro 500,—

für Syrienhilfe

Euro 500,—

Weltmissionssonntag 19.10.14:

Agape für P. Raja, Indien

Euro 391,—

Adventmärkte 28.11.14:

für Schulprojekt P. Bona, Ghana

Euro 500,—

Silvester Glühweinaktion

für Schulprojekt P. Bona, Ghana

Euro 400,—

Allen, die mit ihren Spenden diese oder andere Projekte unterstützt haben, sagen wir „Vergelts Gott“. Möge jede Gabe, die von Herzen kommt, auch dem Spender reichen Segen bringen!

Einladung zum Suppentag

am Palmsonntag, den 29. März 2015
ab 10 Uhr im Gemeindehaus



Damit unser Suppentag wieder so ein toller Erfolg wird, bitte ich wieder um Eure Mithilfe in Form von Suppeneinlagen, Suppen und Kuchen sowie HelferInnen.

(melde dich bitte bis Dienstag, 24. März bei Christa Tel. 85203)

Märktle Team Möggers



Am 28. November 2014 konnten wir unser bereits
zehntes Adventmärktle in Möggers abhalten.

Obwohl noch der Schnee gefehlt hat, sorgten wir mit unserem Märktle für Weihnachtsstimmung.

Fleißige Helfer haben uns beim Kekslebacken, beim Kranzen und vielem mehr unterstützt. Vielen Dank dafür.

Trotz eingeschränktem Sortiment konnten wir unsere Adventkränze, Kekse, Weihnachtsdekorationen usw. erfolgreich an den Mann bzw. Frau bringen.

Ein besonderer Dank geht an die Gemeinde Möggers, die Baywa in Lauterach, Blumen Huschle in Dornbirn, das Ried-Stüble und die Metzgerei Mennel für ihre großzügigen Sachspenden.

Dank unseren vielen treuen Einkäufern haben wir wieder eine beträchtliche Summe für einen guten Zweck erwirtschaftet.

Wir konnten Pater Bona in Ghana, Pater Raja in Indien, die Pfarre Möggers, Marianne Brugger mit ihrem Projekt in Mosambik und Sabrina Fessler mit ihrem Projekt „Leben“ unterstützen.

Das Märktle Team



ICH&DU BEZIEHUNGS- WEISE

5 IMPULSREFERATE

FASTENZEIT 2015 »GLAUBENSSEMINAR«

ORT: PFARRHEIM LOCHAU

ZEIT: JEWEILS DONNERSTAG 19.30–21.15 UHR | 5 ABENDE

TERMINE | THEMEN | REFERENTEN:

26. FEBRUAR 2015 • DER MENSCH ALS BEZIEHUNGSWESEN P. Christoph Müller, Blons

05. MÄRZ 2015 • BEZIEHUNGSVERLETZUNGEN Dr. Melitta Schwarzmann, Feldkirch

12. MÄRZ 2015 • DIE KUNST DES ZUHÖRENS Ulrike & Andreas Belmega, Feldkirch und ME-Team

19. MÄRZ 2015 • WAS HEILT? WAS ERLÖST? Mag. Christian Kopf, Rankweil

26. MÄRZ 2015 • VERSÖHNUNG LEBEN Dr. Peter Rädler, Feldkirch

ANMELDUNG BIS 23.02.2015: Pfarrbüro Lochau: Tel 05574 42433 oder Pfarrbüro Hörbranz: Tel 05573 82266

KOSTEN FÜR ALLE 5 ABENDE: € 40,- PRO PERSON | € 50,- PRO EHEPAAR | € 20,- JUGENDLICHE

WEITERE INFOS | HOMEPAGE: PFARRE-HOHNWEILER.AT • PFARRE-HOERBRANZ.AT • PFARRE-LOCHAU.AT • PFARRE-MOEGGERS.INFO

Veranstalter: Pfarren Eichenberg | Hohenweiler | Hörbranz | Lochau | Möggers
in Zusammenarbeit mit dem Katholischen Bildungswerk Vorarlberg

Haussammlung der Caritas:

Im Einsatz für Menschen in Not

Durch die Haussammlung in den Pfarren werden kleine und große Wunder möglich – so beispielsweise in der Nothilfe, der Wohngemeinschaft für Mutter&Kind, der Hospizarbeit, durch Sozialpaten, aber auch durch Sozialleistungen in den Pfarren.

„Wir leben in Österreich in einem der wohlhabendsten Länder der Welt. Und doch friert es uns manchmal in unserem so modernen Leben. Das Getriebe von Markt und Konsum spült Menschen an den Rand, sie halten das Tempo



nicht mehr mit. Besonders ältere, kranke, psychisch belastete Menschen leiden darunter.

“ Bischof Dr. Benno Elbs würdigt den Einsatz der mehr als tausend Haussammlerinnen und Haussammler, die sich im Monat März in den Pfarren aufmachen, um für Menschen in verschiedenen Notsituationen hier in Vorarlberg zu bitten.

Seit über 90 Jahren setzt sich die Caritas Vorarlberg für Menschen in Not ein. Die Gesichter dieser Not haben sich im Laufe der Zeit stark gewandelt – waren es anfangs in erster Linie die Armenfürsorge, die Betreuung und Vermittlung von arbeitslosen Menschen sowie die Trinkerfürsorge, so ist das Angebot heute ein sehr facettenreiches: Über 5.000 Frauen, Männer und Kinder werden jährlich allein in der Beratungsstelle „Existenz&Wohnen“ durch Beratung, Begleitung und finanzielle Unterstützung unter die Arme gegriffen.

Ziel ist, das Leben der betroffenen Menschen so zu verändern, dass sie in Folge selbst Schritte tun können, die ihnen eine Verbesserung ihrer Lebenssituation ermöglichen. Sehr viel Positives bewirkt kann durch die Mittel aus der Haussammlung auch in der Wohngemeinschaft Mutter&Kind, in der Hospizarbeit, durch Sozialpaten sowie durch Sozialleistungen in den Pfarren. Der Erlös der Haussammlung verbleibt vollständig in Vorarlberg und leistet einen wesentlichen Beitrag, dass wichtige Angebote und Einrichtungen der Caritas aufrechterhalten werden können.

Aschermittwoch – die Fastenzeit beginnt

Der Aschermittwoch markiert den ersten Tag der 40tägigen Fastenzeit, die an die Zeit Jesu in der Wüste erinnert, in der er betete und fastete. In dieser Zeit wurde er immer wieder „versucht“, das heißt, es gab Verlockungen, die ihm die Zeit der Entbehrung einfacher gemacht hätten. Auch heute sind die Versuchungen vielfältig – nicht nur in Form von Nahrungsmittel oder Süßigkeiten. Auch das Internet, die Nutzung von modernen Technologien oder das Fernsehprogramm können solche Verlockungen sein.

Die Fastenzeit kann Anlass geben, das eigene Leben zu überdenken, vielleicht auch einen Wandel zu ermöglichen. Nehmen Sie sich am Aschermittwoch Zeit, darüber nachzudenken und abzuwägen, welches Thema Ihres Lebens Sie in Angriff nehmen möchten.

Die Bezeichnung mit dem Aschenkreuz kann ein guter Anfangspunkt Ihrer ganz persönlichen Fastenzeit sein.

WIE LANGE ICH LEBEN, LIEGT NICHT IN MEINER MACHT.
ABER DASS ICH, SOLANGE ICH LEBE, WIRKLICH LEBE,
DAS HÄNGT VON MIR AB.

Seneca

Euer Musikverein Möggers



Musikfest 2015

Nach den letzten intensiven Monaten hat sich einiges getan in Punkto Bezirksmusikfest: Das Programm ist nun endgültig fixiert, der Zeltausbau wird ausgetüftelt, Dekorationen werden gebastelt, die Homepage ist online, Festdamen, Festführer und Täfelerträger werden gesucht, es sind also schon alle Musikanten fleißig am Werk!

Wie viele von euch sicher auch schon mitbekommen haben, werden wir das Fest um einen Tag verlängern und starten bereits am Donnerstagabend mit dem 1. Stimmungswettbewerb im Ländle. Wir hoffen, dass dies ein fulminanter Auftakt für unser Fest wird und freuen uns jetzt schon auf dieses spannende Experiment.

Wir vom Musikverein Möggers sind hochmotiviert für diese bevorstehende Großveranstaltung, wir wissen aber, dass ohne die Unterstützung der gesamten Bevölkerung dieses Unterfangen gar nicht möglich ist. Deshalb bedanken wir uns schon im Voraus für eure Mitwirkung beim Fest und freuen uns auf viele helfende Hände.

Wer sich genauer über das Fest informieren oder sogar schon seine Hilfe zusagen will, kann dies gerne unter www.moeggers2015.at bzw. bei Walter Heine unter info@moeggers2015.at.

Bitte seid mit dabei – des mög(g)a ma!



**MÖG(G)A MA
2015**

Bezirksmusikfest Möggers | 18.- 21. Juni 2015
www.moeggers2015.at

Lesanka | Blechjäger

DONNERSTAG
Stimmungswettbewerb im Ländle

Freitag
Seniorenachmittag mit den InnWäldern
Sternmarsch
d'Strawanser
Fäaschtbänkler

SAMSTAG
Marschwettbewerb
Möggama Treffen
Wellweag | Blechjäger
Fättes Blech
Lechner Buam

SONNTAG
Frühschoppen mit den
Innsbrucker Böhmschen
Festumzug
Holzfrei-Böhmische
Ausklang mit Livemusik

Musikball mit

HIT Parade

am Freitag, **06.02.2015**
ab **20:00 Uhr**
im **Berggasthof Stadler**

zum Tanz spielen live die



Für alle, die den Ballrummel nicht mitmachen möchten, sowie für Kinder in Begleitung eines Erziehungsberechtigten führen wir unsere **Hitparade** auch am **Donnerstag, 05.02.2015**, ab 20:00 Uhr auf.

Auf zahlreiche Ballbesucher und Hitparaden-Fans freut sich euer

Musikverein Möggers

Leiblachtaler Familiengespräche



DO, 19. FEBRUAR 2015

„I ka nüm!“

Vortrag und Gespräch mit Mag.^a Beate Huter
20.00 Uhr, Gemeindehaus Möggers

DO, 26. FEBRUAR 2015

Das 1x1 des fairen Streitens

Vortrag und Gespräch mit Rita Steininger
20.15 Uhr, Hokus Foyer Hohenweiler

DO, 12. MÄRZ 2015

Facebook, Handy, Computerspiele

Vortrag und Gespräch mit Mag. Andreas Prenn
20.00 Uhr, Foyer der Mittelschule Hörbranz

Eintritt: € 5,- / 8,- für Paare mit Familienpass
oder Mitgliederkarte des Vorarlberger Familienverbands
€ 7,- / 10,- für Paare ohne Ermäßigung

Info: Vorarlberger Familienverband, T 05574/47671

In Zusammenarbeit mit

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

Mit Unterstützung von

Angelika Honeder - Kinesiologie & Lernberatung,
T 0664/4864670

Hans Prugger

Diplom Lebens- & Sozialberater
Akademischer Mentalcoach
www.lifebick-coaching.at
Hörbranz



Hörbranz



SPAR-Supermarkt Hörbranz



Hohenweiler



www.familie.or.at · info@familie.or.at

Volkshochschule Leiblachtal -

Kursprogramm Frühjahr 2015

Ordnen und Organisieren der digitalen Bilder

15S41131

Leitung: Birgit Tauscher
Beginn: Montag, 2. März 2015 um 19:00 Uhr
Dauer: 2 Abende zu je 2,4 UE 2. und 9.3.
Ort: Hörbranz, Mittelschule (PC-Raum), Lindauer Str. 57
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
- * Erklären 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 intensiv am Vormittag

15S51110

Leitung: Gertraud Albrecht
Beginn: Mittwoch, 25. Februar 2015 um 09:00 Uhr
Dauer: 4 Vormittage zu je 2,25 UE
25.2., 11.3., 25.3., 8.4.2015
Ort: Lochau, Vereinshaus „Alte Schule“, Landstraße 27
Beitrag: 61,-

Mit zeitgemäßer Lektüre, Konversation und Festigung der Grammatik wollen wir unsere Englischkenntnisse auffrischen und vertiefen.

Der erste Kursvormittag dauert 3 UE, die nachfolgenden Termine 2 UE!

Englisch - Grundstufe 8

15S51111

Leitung: Mag. Susanne Keckeis
Beginn: Donnerstag, 26. Februar 2015 um 08:30 Uhr
Dauer: 10 Vormittage zu je 2 UE
Ort: Lochau, Vereinshaus „Alte Schule“, Landstraße 27
Beitrag: 97,-

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 5

Quereinsteiger: Buch bitte bis zum 2. Kursabend mitbringen!

Power Fitness mit Taebo 15S71163

Leitung: Yacek Amengor Zanetty
Beginn: Dienstag, 24. Februar 2015 um 18:00 Uhr
Dauer: 10 Abende zu je 1,2 UE
Ort: Lochau, Sportzentrum, Landstraße 28
Beitrag: 68, -

Dieses Power-Fitness-Programm setzt sich aus Elementen asiatischer Kampfsportarten wie Taekwondo, Taebo und Kickboxen, verbunden mit Aerobic, zusammen.

Es ist: effektives Ganzkörpertraining, Kalorienfresser (ca. 800 kal./Std.), Kombination aus Kampfsporttechniken, 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-Kreislauf-System 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 15S71164

Leitung: Yacek Amengor Zanetty
Beginn: Dienstag, 24. Februar 2015 um 19:10 Uhr
Dauer: 10 Abende zu je 1,2 UE
Ort: Lochau, Sportzentrum, Landstraße 28
Beitrag: 68, -

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 körperperformendem

Muskelaufbau bietet. Zumba ist für jeden ohne Einschränkungen geeignet, weil keinerlei Vorkenntnisse im Bereich Tanz erforderlich sind.

Mitzubringen: lockere Turnbekleidung, Hallenturnschuhe und Wasserflasche

Zumba **15S71165**

Leitung: Yacek Amegor Zanetty
Beginn: Dienstag, 12. Mai 2015 um 19:10 Uhr
Dauer: 8 Abende zu je 1,2 UE
Ort: Lochau, Sportzentrum, Landstraße 28
Beitrag: 57,-

Beschreibung siehe 15s71164

Power Fitness mit Taebo **15S71166**

Leitung: Yacek Amengor Zanetty
Beginn: Dienstag, 12. Mai 2015 um 18:00 Uhr
Dauer: 8 Abende zu je 1,2 UE
Ort: Lochau, Sportzentrum, Landstraße 28
Beitrag: 57,-

Beschreibung siehe Kurs 15s71163

Zumba **15S71169**

Leitung: Angela Hehle
Beginn: Montag, 23. Februar 2015 um 19:00 Uhr
Dauer: 10 Abende zu je 1 UE
Ort: Hörbranz, Pfarrheim, Lindauer Straße 50
Beitrag: 65,-

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 körperperformendem Muskelaufbau bietet. Zumba ist für jeden ohne Einschränkungen geeignet, weil keinerlei Vorkenntnisse im Bereich Tanz erforderlich sind.
Mitzubringen: Lockere Turnbekleidung, Hallenturnschuhe und Wasserflasche.

Zumba 15S71170

Leitung: Angela Hehle
Beginn: Montag, 18. Mai 2015 um 19:00 Uhr
Dauer: 6 Abende zu je 1 UE kein Kurs am 22.12.
Ort: Hörbranz, Pfarrheim, Lindauer Straße 50
Beitrag: 45,-

Beschreibung siehe Kurs 15s71169

Zumba am Vormittag 15S71171

Leitung: Angela Hehle
Beginn: Dienstag, 24. Februar 2015 um 9:30 Uhr
Dauer: 10 Vormittage zu je 1 UE
Ort: Hörbranz, Pfarrheim, Lindauer Straße 50
Beitrag: 65,-

Beschreibung siehe Kurs 15s71169

Zumba am Vormittag 15S71172

Leitung: Angela Hehle
Beginn: Dienstag, 12. Mai 2015 um 9:30 Uhr
Dauer: 8 Vormittage zu je 1 UE
Ort: Hörbranz, Pfarrheim, Lindauer Straße 50
Beitrag: 54,-

Beschreibung siehe Kurs 15s71169

Rückenfit 15S71180

Leitung: Hildegard Roschanek
Beginn: Donnerstag, 5. März 2015 um 18:30 Uhr
Dauer: 9 Abende zu je 1,5 UE
Ort: Lochau, Volksschule (Turnhalle), Landstraße 28
Beitrag: 69,-

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!

Die Fitnesscard ist gültig für diesen Kurs.

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

Ein Mann ein Steak**15S61130**

Leitung: Werner Vögel
Beginn: Donnerstag, 7. Mai 2015 um 19:00 Uhr
Dauer: 1 Abend zu 4 UE
Ort: Hörbranz, Mittelschule (Schulküche), Lindauer Str. 57
Beitrag: 38,- ; Warenspesen: 19,-

Es geht nichts über ein saftiges Steak, aber es will Ihnen nicht so richtig gelingen? Keine Sorge, mit unserem Steak-Kochkurs werden Sie zum Steak-Meister und es werden dazu passende leckere Saucen aus dem Bratensatz hergestellt.
Bunte Salatkreationen und raffinierte Beilagen werden zum Fleisch serviert.

Fisch und Meer**15S61131**

Leitung: Werner Vögel
Beginn: Freitag, 20. März 2015 um 19:00 Uhr
Dauer: 1 Abend zu 4 UE
Ort: Hörbranz, Mittelschule (Schulküche), Lindauer Str. 57
Beitrag: 38,- ; Warenspesen: 18,-

Möchten Sie mehr über die Zubereitung von Fischen und Meeresfrüchten erfahren? Holen Sie sich kompetente Unterstützung vom Fachmann!

Ebenso lernen Sie, verschiedene, schonende Garverfahren für Fische anzuwenden (gedünstet, pochiert, gebraten), und erfahren viele küchentechnische Tipps.

Werfen Sie die Angel aus und holen sich einen Prachtfang! Petri heil!
Im Anschluss an den Kochkurs werden die zubereiteten Köstlichkeiten gemeinsam in gemütlicher Runde verspeist.

Kurze Inhaltsbeschreibung:

Bodensee-Bouillabaisse (Fischsuppe), Matjesfilet auf Roten Rüben, Blätterteig-Fischstrudel, Zanderfilet mit Gemüsebutter auf Blattspinat, Fischfilet in der Kartoffelhülle, Lachsmittelstück auf Lauch in Safransauce, Fischfilet in der Mandelkruste mit Zitronen-Kapern-Butter, Scampi und Shrimps.

Kochen mit dem Dampfgarer**15S61166**

Leitung: Hedy Gross
Beginn: Donnerstag, 12. März 2015 um 18:30 Uhr
Dauer: 1 Abend zu 4 UE
Ort: Hörbranz, Mittelschule (Schulküche), Lindauer Str. 57
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: ein Geschirrtuch

Kochen mit dem Dampfgarer

15S61167

Leitung: Hedy Gross
Beginn: Donnerstag, 26. März 2015 um 18:30 Uhr
Dauer: 1 Abend zu 4 UE
Ort: Hörbranz, Mittelschule (Schulküche), Lindauer Str. 57
Beitrag: 37,- ; Warenspeisen: 6,-
Beschreibung siehe Kurs 15s61166

Tanzend durch die Welt, Kreistänze traditionell, rockig, meditativ

15S71182

Leitung: Marina Linder
Beginn: Mittwoch, 25. Februar 2015 um 18:00 Uhr
Dauer: 5 Abende zu je 1,5 UE
Ort: Hörbranz, Allgäustraße 118
Beitrag: 47,-

Dieses Angebot richtet sich an all jene, die gerne tanzen, ob alt oder jung, geübt oder ungeübt, „Männlein oder Weiblein“, ewegungsmuffel oder „Aktivbolzen“. Keine Vorkenntnisse nötig!

Mitzubringen: bequeme Kleidung und Schuhe mit glatter Sohle, Wasserflasche

Das kleine 1x1 für Naturnägel

15S71181

Leitung: Silvia Leipold
Beginn: Freitag, 17. April 2015 um 19:00 Uhr
Dauer: 2 Abende zu je 2 UE
Ort: Hörbranz, Krallenschmiede, Richard-Sannwald-Platz 9
Beitrag: 46,- ; Materialkosten: 45,-

An zwei Abenden wird das Knowhow für schönes Nageldesign vermittelt. Erlern wird das natürlich aussehende Verstärken von Nägeln. Im Mittelpunkt steht der Naturnagel, vermittelt wird Feiltechnik, Nagelpflege und erstärkung sowie die Technik zur Anwendung des Nagellackes. Verzierungen und die Verwendung von Strass-Steinchen runden diesen Kurs ab. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich!

Für das private Pflege- und Feilenset ist mit Anschaffungskosten von 45,— zu rechnen. Dieses Set benötigen Sie während des Kurses. Das restliche Material wird während der Übungsphase zur Verfügung gestellt

Hatha-Yoga für Anfänger**15S71130**

Leitung: Karin Florian, dipl. Yogalehrerin

Beginn: Montag, 23. Februar 2015 um 20:15 Uhr

Dauer: 10 Abende zu je 1,5 UE

Ort: Hörbranz, Kindergarten Dorf, Römerstraße 3

Beitrag: 98,-

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.

Hatha-Yoga für Fortgeschrittene**15S71131**

Leitung: Karin Florian, dipl. Yogalehrerin

Beginn: Montag, 23. Februar 2015 um 18:30 Uhr

Dauer: 10 Abende zu je 1,8 UE

Ort: Hörbranz, Kindergarten Dorf, Römerstraße 3

Beitrag: 114,-

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.

Nähworkshop - Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene**15S61133**

Leitung: Sylvia Dörner

Beginn: Donnerstag, 5. März 2015 um 18:00 Uhr

Dauer: 4 Abende zu je 3,6 UE

Ort: Hörbranz, Mittelschule (Textilwerkraum),

Beitrag: 137,-

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

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

Ziel: Selbstständiges Fertigen von exklusiven Einzel- bzw. Lieblingsstücken

Materialkosten: nach Verbrauch

Nähworkshop - Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene

15S61134

Leitung: Sylvia Dörner

Beginn: Donnerstag, 16. April 2015 um 18:00 Uhr

Dauer: 4 Abende zu je 3,6 UE

Ort: Hörbranz, Mittelschule (Textilwerkraum),
Lindauer Straße 57

Beitrag: 137,-

Beschreibung siehe Kurs 15s61133

EM Effektive Mikroorganismen® - Das Original

15S31101

Leitung: Bernd Pulsinger

Beginn: Samstag, 11. April 2015 um 13:30 Uhr

Dauer: 1 Nachmittag zu 4,2 UE

Ort: Hörbranz, Allgäustraße 52

Beitrag: 28,-

Effektive Mikroorganismen sind bekannt wegen ihrer vielfältigen Eigenschaften. Sie unterdrücken Fäulnis, stärken die Pflanzen- und Bodengesundheit und machen Nährstoffe pflanzenverfügbarer. EM werden auch zur Reinigung im Haushalt eingesetzt, EM-Keramik wird zur Trinkwasseraufbereitung und auch in der Kosmetik wegen seiner antioxidativen Wirkung verwendet. Darüber hinaus wird es in der Mensch- und Tiergesundheit sehr erfolgreich angewandt.

EM bieten eine natürliche Alternative zu chemischen Mitteln in Haushalt und Garten. EM sind einfach und vielseitig in der Anwendung, überzeugend in der Wirkung und die ideale Hilfe für unsere Umwelt.

Einführung in die EM-Technologie und praktische Anwendungen in allen Einsatzgebieten.

Die Kosten für Kursunterlagen und Getränke sind im Kursbeitrag inkludiert!

Anmeldung für alle Kurse erforderlich:

Volkshochschule Bregenz

Tel. 05574/525240 oder

Email direktion@vhs-bregenz.at

Liebe Winterfreunde,

ich konnte mittlerweile ein paar tolle Schneeschuh Touren gehen und freu mich, dass es wieder tief winterlich geworden ist.

Die letzten Touren haben mir gezeigt, dass es wirklich ausreichend, bzw. sinnvoll ist, vor allem auch für Leute, die zum ersten Mal Kontakt mit Schneeschuhen haben 1,5 – 2 Stunden zu gehen (anschließend besteht die Möglichkeit in Möggers einzukehren, Tour wird von mir geplant).

Nach einer kleinen Einschulung, gemütlichem Wandern, betrachten der atemberaubenden Landschaft, Versuch verschiedener Schritte im Gelände ... ideal z.B. 9.00 – 11.00 Uhr, vormittags; Tour am späten Nachmittag, Mondscheintour ...

Ich biete aus diesem Grund im Anhang ein kleines Schnupper Paket, für Interessierte, Frauenrunden, Männergruppen, Pensionisten - Runden, Neugierige, Vereine, Gäste, Einheimische, Bewegungsfreudige, Familien, an und freu mich auf jede Wanderung,

verschneite Grüße
aus der Kurlismühle,

Silvia Boch

Schneeschuhparadies Pfänderstock

*„Natur pur, Stille,
gemeinsames Lachen, harmonische Bewegung,
atemberaubende Landschaftsbilder, tief
verschneite Wälder genießen wir
gemeinsam eine kleine Auszeit im Schnee!!!“ Silvia*

**Geführte Schneeschuhtour (ca. 1,5 – 2 Std),
inkl. Schneeschuhe und Stöcke
ab 2 Personen (max. 10 Personen) 5,-- /Person**

Silvia Boch, geprüfte Wanderführerin
(Zusatzausbildung: Schneeschuh- und Winterwanderführer)
Kurlismühle 114, 6900 Möggers
Mobil.: 0043/676/5208053 eMail: silvia.boch@aon.at

Einladung

zur Dias-Schau von Peter Heidegger

Interessante und beeindruckende Bilder von einer Expeditionsreise um Spitzbergen bringen uns eine naturbelassene Insel im Norden des Atlantiks näher.



Am So. 22.02.2015 um 19.30 Uhr im Mehrzweckhaus Möggers

Eintritt: Freiwillige Spenden.
zu Gunsten Schulprojekt Bona

Wir freuen uns auf zahlreichen Besuch.
Für Bewirtung ist gesorgt.

Aktion Sichere Gemeinden

Sicherheitstipp SICHERES VORARLBERG

vorsicht heiß

Es passiert immer wieder und es ist meist der kurze Moment der Ablenkung, der die fatale Situation begünstigt: die Mutter schaut nur einmal weg und schon hat das Kind den Topf mit dem kochenden Wasser vom Herd oder die Tasse mit dem heißen Kaffee vom Tisch gezogen. Mit oft schwerwiegenden Folgen. Verbrennungen und Verbrühungen hinterlassen nämlich nicht nur körperliche, sondern häufig auch seelische Narben, die Betroffene ein Leben lang belasten können.

Besonders gefährdet sind Kinder in den ersten drei Lebensjahren. Auf verschiedenen Wegen und in den verschiedensten Zusammenhängen erforschen die Kleinen ihre Umwelt und stoßen dabei zwangsläufig auch auf heiße Objekte. Dass die Küche jener Ort ist, an dem die meisten Verbrennungen und Verbrühungen passieren liegt auf der Hand. Schließlich will der Nachwuchs wissen, was da so verlockend auf dem Herd blubbert und brutzelt. Aber auch Kaffeetassen, die da samt heißem Inhalt auf dem Tisch stehen, werden



Kindern nicht selten zum Verhängnis. Doch solche Unfälle wären mit einfachen Mitteln zu verhindern. Herdschutzgitter beispielsweise verwehren dem neugierigen Sprössling jeden Zugriff auf Herdplatte oder Wassertopf. Ebenfalls hilfreich: Pfannenstiel nach hinten drehen. Der Kaffee wiederum schmeckt auch ohne Tischtuch und Kinder kommen erst gar nicht in Versuchung, daran zu ziehen. Gefäße mit heißer Flüssigkeit sollten generell außerhalb der Reichweite von Kindern deponiert werden. Das

gleiche gilt für Haushaltsgeräte wie Bügeleisen, Wasserkocher oder Toaster.

Aber auch im Bad lauern heiße Unfallgefahren. Die Kinder drehen am Wasserhahn und wenn sie Pech haben, fließt siedendheißes Wasser heraus. Eine wirkungsvolle Maßnahme dagegen sind Mischbatterien. Allerdings muss die Anlage über einen Temperaturbegrenzer verfügen. Das heißt, heißes Wasser kann nur zufließen, wenn die Sperre gelöst wird. Und das gelingt zumindest kleineren Kindern nicht so einfach.

Rückfragen | T +43 / 5572 / 54343-0 | Email: info@sicheresvorarlberg.at

**E
i
n
i
n
d
u
n
g**

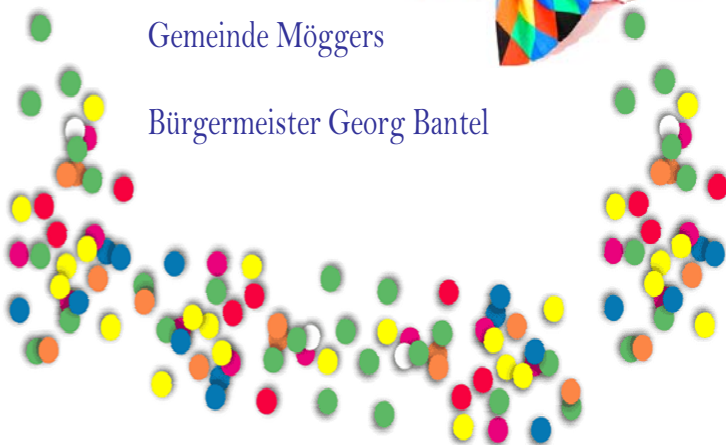
Seniorennachmittag

am Freitag, 13. Februar 2015
um 14.00 Uhr
im Berghof Stadler

Auf euer Kommen freut sich die

Gemeinde Möggers

Bürgermeister Georg Bantel



Wann - Was - Wo - Wer

Feb 2015

Mo. 02.02. 14.00 h Seniorenachm.
 Do. 05.02. Hitparade Musikverein
 Fr. 06.02. Musikball 2015
 Di. 10.02. 09.00 h Bauernstammtisch
 Berghof Stadler
 Fr. 13.02. Schülerschitag
 Fr. 13.02. 14.00 h Seniorenfasching
 Berghof Stadler
 Fr. 13.02. 20.00 h FW Maskenball
 Berghof Stadler
 So 15.02. Schülercupabschluss
 Di. 17.02. Kinderfasching
 Do 19.02. 12.00 h mitanand easse
 Riedstüble
 Do 19.02. 20.00 h „I ka nüm!“ Vortrag
 Gemeindehaus Möggers
 Sa 21.02. Funkenabbrennen
 Do 26.02. 20.00 h „Das 1x1 des
 Streitens“ Vortrag Hokus
 Hohenweiler

März 2015

Mo. 02.03. 14.00 h Seniorenachm.
 Do 12.03. 12.00 h mitanand easse
 Riedstüble
 Do 12.03. 20.00 h Vortrag
 „Facebook, Handy,
 Computerspiele“
 Mittelschule Hörbranz
 Sa. 14.03. Kinderbazar Hokus
 Hohenweiler
 So 15.03. Gemeindevertretungs-
 wahlen
 So 29.03. Suppentag

Weitere Termine 2015

18.06.2015 – 21.06.2015

Bezirksmusikfest Möggers

Wichtige Mitteilung für das nächste "MÖGGERS AKTUELL"
Textbeiträge sollten bis spätestens 20.03.2015 beim
Gemeindeamt mit Mail josef.eienbach@moegggers.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@moegggers.at) Druck: Gemeinde Möggers

Verlagspostamt 6900 Bregenz