Montag, 26.09.2022 10:00 Uhr

RÜCKENFIT - Funktionelles Training mit Karin Löberbauer

In der USK HOF Anlage!

RÜCKENFIT - Funktionelles Training

mit Sportwissenschafterin **Karin Löberbauer**

Jede Übungseinheit beginnt umfangreichen Mobilisationsübungen.
Das macht dich geschmeidiger, löst Verspannungen und
bereitet dich optimal auf die Kräftigungsübungen vor.
Im zweiten Teil der Trainingseinheit, stehen funktionelle Übungen,
die vor allem mit dem eigenen Körpergewicht ausgeführt werden.
Damit kräftigst du deinen gesamten Körper.
Es werden Übungen angeboten, die individuell an dein aktuelles Leistungsniveau angepasst werden.
Durch die kontinuierliche Steigerung der Intensität wird sich deine Leistungsfähigkeit nach und nach verbessern. Den Abschluss der Einheit bildet ein kurzer Entspannungsteil.

Montag, 26. September 2022, um 10:30 Uhr (Gesamtdauer:60 Minuten) **Wo:** USK HOF

Bitte um Anmeldung: 0664 544 8359

Für unsere Produkte und Veranstaltungen bitten wir um SPENDEN !
IBAN: AT85 3506 5000 2604 9650

Montag, 26.09.2022 14:00 Uhr

Wünsch dir was Kaffee mit dem HoheHo Team

Zwoa linke Händ ?

Des güt net ! Trau Dich !

„JUNG und ALT“ lernen „MITEINANDER – VONEINANDER“

BASTELN HÄMMERN RATSCHN SCHNEIDEN KLEBEN STRICKEN STICKEN SÄGEN WEINEN SCHRAUBEN SINGEN BACKEN LESEN SCHIMPFEN KOCHEN RECHNEN ZEICHNEN MALEN TANZEN KNETEN LÖTEN DICHTEN FEILEN LACHEN NÄHEN HÜPFEN PUTZEN UND VIELES MEHR

Jeden Montag, 14 Uhr bis 16 Uhr

HOFER helfen HOFERN

Schau vorbei im

„Wünsch Dir was Kaffee“

Danke!

Für unsere Produkte und Veranstaltungen bitten wir um SPENDEN !
IBAN: AT85 3506 5000 2604 9650

GESUNDE GEMEINDE AVOS salzburger bildungswerk Salzburg

Flohmarktware 2022

Es wird immer wieder Flohmarktware bei Hofer helfen Hofern angeboten.

Detailinfos erfahren Sie bei Christa Wimmer

Tel.: +43 664 544 83 59

Das war das Ferienprogramm 2022

Montag 11.07.2022 14:00 Uhr

Wünsch dir was Kaffee

Zwoa linke Händ ?

Des güt net ! Trau Dich !

„*JUNG* und *ALT*“ lernen „*MITEINANDER – VONEINANDER*“

BASTELN HÄMMERN RATSCHN SCHNEIDEN KLEBEN STRICKEN STICKEN SÄGEN WEINEN SCHRAUBEN SINGEN BACKEN LESEN SCHIMPFEN KOCHEN RECHNEN ZEICHNEN MALEN TANZEN KNETEN LÖTEN DICHTEN FEILEN LACHEN NÄHEN HÜPFEN PUTZEN UND VIELES MEHR

Jeden Montag, 14 Uhr bis 16 Uhr

HOFER helfen HOFERN

Schau vorbei im

„Wünsch Dir was Kaffee“

Für unsere Produkte und Veranstaltungen bitten wir um SPENDEN !
IBAN: AT85 3506 5000 2604 9650

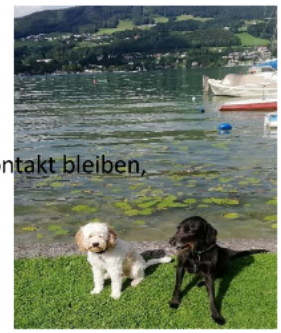
GESUNDE GEMEINDE AVOS salzburger bildungswerk Salzburg

Mittwoch, 13.07.2022 08:30 Uhr

Fabeln Hund mit dem HoheHo-Team

Auf den HUND gekommen

Alexa mit **Newton und Andrea mit Paule**



Begegnung
Achtsamkeit, Respekt, Zurück-Haltung,
Beobachtung
eigene innere und äußere Haltung, Signale vom Hund erkennen und lernen
Berührung neutral, abwartend, zurückhaltend, „beschnüffeln" lassen
sowie in weiterer Folge sich darauf einlassen, genießen, aufmerksam bleiben, im Kontakt bleiben,
Beziehung
aufbauen, wertfrei, zulassen, ehrlich, Herzöffnung, Spüren eigener Gefühle
Begleitung
aufmerksam, im Kontakt bleiben, Erinnerung an Signale
Lernen Kommandos, Tricks, Spiel, Freude, Bewegung, Gemeinsam-Zeit

Mittwoch, 13., 20., 27. Juli 2022, ab 08:30

HOFER helfen HOFERN

Bitte um Anmeldung:
0664 5448359

Wir freuen uns auf EUCH!

Für unsere Produkte und Veranstaltungen bitten wir um SPENDEN !
IBAN: AT85 3506 5000 2604 9650

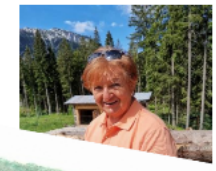
GesundeGEMEINDE · GESUNDE GEMEINDE AVOS · salzburger bildungswerk · Salzburg

---

Donnerstag, 14.07.2022 09:00 Uhr

Aquarellmalerei mit Regina Svihla

AQUARELLMALEREI



mit **Regina Svihla**

Wir malen mit Aquarell- und Acrylfarben auf Karton
in **kleinen Formaten**! (Material ist vorhanden)

Hast du Lust am Malen, dann bist du hier genau richtig.
bringe viel Spaß und Kreativität mit.

Donnerstag, 14. Juli 2022, ab 09 Uhr bis 13 Uhr

HOFER helfen HOFERN

Bitte um Anmeldung:
0664 5448359

Für unsere Produkte und Veranstaltungen bitten wir um SPENDEN !
IBAN: AT85 3506 5000 2604 9650

GesundeGEMEINDE GESUNDE GEMEINDE AVOS salzburger bildungswerk Salzburg

---

Freitag, 15.07.2022 08:00 Uhr

Ofenbau mit Clemens Bauder und Felix Ganzer

Samstag, 16.07.2022 08:00 Uhr

Ofenbau mit Clemens Bauder und Felix Ganzer

Samstag, 16.07.2022 09:00 Uhr

Kredenziabrunch mit dem HoheHo-Team

Samstag, 16.07.2022 10:00 Uhr

Die längste Leinwand wird in Hof durch Ferienkinder mit Marianne Litschauer gestaltet.

Hast du Lust am Malen, dann bist du hier genau richtig.

Verewige dich auf einer großen Leinwand und

bringe viel Spaß und Kreativität mit.

Wir malen mit Acrylfarben !

Samstag, 16. Juli 2022, ab 10 Uhr bis 17 Uhr

Bitte um Anmeldung:

0664 5448359

Montag, 18.07.2022 09:00 Uhr

Hofolinos mit dem HoheHo-Team

Montag 18.07.2022 14:00 Uhr

Wünsch dir was Kaffee mit dem HoheHo Team

Dienstag,19.07.2022 10:00 Uhr

Leseratten mit Tanja Kumm

Für alle **LESERATTEN**

und diejenigen, die es noch werden wollen

mit Tanja Kumm Lernberaterin für Praktische Pädagogik und Evolutionspädagogin

Lesevormittag für Kinder im Volksschulalter mit Spiel, Spaß und Bewegung!
Es warten Bewegungsspiele um das Gehirn auf das Lesen vorzubereiten, Lesespiele, eine Krimiralley und spannende Geschichten auf euch!
Ich freue mich auf einen lustigen und bewegten Vormittag!

Dienstag, 23. August 2022, 10:00 Uhr

HOFER helfen HOFERN

Bitte um Anmeldung:
0664 5448359

Für unsere Produkte und Veranstaltungen bitten wir um SPENDEN !
IBAN: AT85 3506 5000 2604 9650

GesundeGEMEINDE GESUNDE GEMEINDE AVOS salzburger bildungswerk Salzburg

---

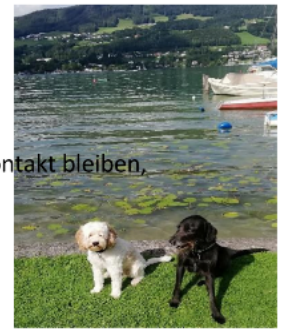
Mittwoch, 20.07.2022 08:30 Uhr

Fabeln Hund mit dem HoheHo-Team

Auf den HUND gekommen

Alexa mit **Newton und Andrea mit Paule**

Begegnung
Achtsamkeit, Respekt, Zurück-Haltung,
Beobachtung
eigene innere und äußere Haltung, Signale vom Hund erkennen und lernen
Berührung neutral, abwartend, zurückhaltend, „beschnüffeln" lassen
sowie in weiterer Folge sich darauf einlassen, genießen, aufmerksam bleiben, im Kontakt bleiben,
Beziehung
aufbauen, wertfrei, zulassen, ehrlich, Herzöffnung, Spüren eigener Gefühle
Begleitung
aufmerksam, im Kontakt bleiben, Erinnerung an Signale
Lernen Kommandos, Tricks, Spiel, Freude, Bewegung, Gemeinsam-Zeit



Mittwoch, 13., 20., 27. Juli 2022, ab 08:30

HOFER helfen HOFERN

Bitte um Anmeldung:
0664 5448359

Wir freuen uns auf EUCH!

Für unsere Produkte und Veranstaltungen bitten wir um SPENDEN !
IBAN: AT85 3506 5000 2604 9650

GesundeGEMEINDE · GESUNDE GEMEINDE · AVOS · salzburger bildungswerk · Salzburg

---

Mittwoch, 20.07.2022 09:00 Uhr

Erste Hilfe für die Seele AVOS

Mittwoch, 20.07.2022 10:00 Uhr

English morning mit Walter Sam

Samstag, 23.07.2022 08:00 Uhr

Kredenziabrunch mit dem HoheHo-Team

Samstag, 23.07.2022 10:00 Uhr

Wurde soeben ABGESAGT bzw. verschoben.

Märchenerzähler mit Chris Ploier

Komm mit in die Zeit,
in der das Wünschen noch geholfen hat

Alte Märchen

Sie wohnen in unserem Herzen und ziehen mit uns durch das Leben.

Willkommen sind KLEIN und GROSS
beim Märchenerzähler Chris Ploier

Alte Märchen sind voller Geheimnisse,

leiser Wünsche und altvertrauter Düfte.

Um 10:00 Uhr

Bitte um Anmeldung:
0664 5448359

HOFER helfen HOFERN

Für unsere Produkte und Veranstaltungen
bitten wir um SPENDEN !
IBAN: AT85 3506 5000 2604 9650

GesundeGEMEINDE · GESUNDE GEMEINDE AVOS · salzburger bildungswerk · Salzburg

---

Montag, 25.07.2022 09:00 Uhr

Hofolinos mit dem HoheHo-Team

Montag 25.07.2022 14:00 Uhr

Wünsch dir was Kaffee mit dem HoheHo Team

Zwoa linke Händ ?

Des güt net ! Trau Dich !

„JUNG und ALT“ lernen „MITEINANDER – VONEINANDER“

BASTELN HÄMMERN RATSCHN SCHNEIDEN KLEBEN STRICKEN STICKEN SÄGEN WEINEN SCHRAUBEN SINGEN BACKEN LESEN SCHIMPFEN KOCHEN RECHNEN ZEICHNEN MALEN TANZEN KNETEN LÖTEN DICHTEN FEILEN LACHEN NÄHEN HÜPFEN PUTZEN UND VIELES MEHR

Jeden Montag, 14 Uhr bis 16 Uhr

HOFER helfen HOFERN

Schau vorbei im

„Wünsch Dir was Kaffee“

Für unsere Produkte und Veranstaltungen bitten wir um SPENDEN !
IBAN: AT85 3506 5000 2604 9650

GESUNDE GEMEINDE AVOS salzburger bildungswerk Salzburg

Dienstag, 26.07.2022 09:00 Uhr

Stillberatung mit Julia Huber-Glantschnig

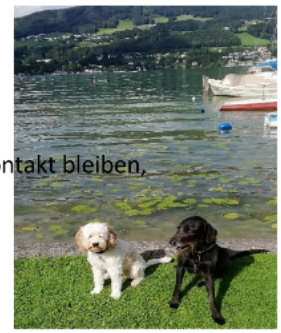
Mittwoch, 27.07.2022 08:30 Uhr

Auf den Hund gekommen mit Alexandra Raninger

Auf den HUND gekommen

Alexa mit **Newton und Andrea mit Paule**

Begegnung
Achtsamkeit, Respekt, Zurück-Haltung,
Beobachtung
eigene innere und äußere Haltung, Signale vom Hund erkennen und lernen
Berührung neutral, abwartend, zurückhaltend, „beschnüffeln" lassen
sowie in weiterer Folge sich darauf einlassen, genießen, aufmerksam bleiben, im Kontakt bleiben,
Beziehung
aufbauen, wertfrei, zulassen, ehrlich, Herzöffnung, Spüren eigener Gefühle
Begleitung
aufmerksam, im Kontakt bleiben, Erinnerung an Signale
Lernen Kommandos, Tricks, Spiel, Freude, Bewegung, Gemeinsam-Zeit



Mittwoch, 13., 20., 27. Juli 2022, ab 08:30

HOFER helfen HOFERN

Bitte um Anmeldung:
0664 5448359

Wir freuen uns auf EUCH!

Danke!

Für unsere Produkte und Veranstaltungen bitten wir um SPENDEN !
IBAN: AT85 3506 5000 2604 9650

GesundeGEMEINDE · GESUNDE GEMEINDE AVOS · salzburger bildungswerk · Salzburg

---

Samstag, 30.07.2022 08:00 Uhr

Kredenziabrunch mit dem HoheHo-Team

Samstag, 30.07.2022 10:00 Uhr

Nur bei SCHÖNWETTER!
Die längste Leinwand wird in Hof durch Ferienkinder mit Marianne Litschauer gestaltet.

Hast du Lust am Malen, dann bist du hier genau richtig.

Verewige dich auf einer großen Leinwand und

bringe viel Spaß und Kreativität mit.

Wir malen mit Acrylfarben !

Samstag, 30. Juli 2022, ab 10 Uhr

Bitte um Anmeldung:

0664 5448359

Montag, 01.08.2022 09:00 Uhr

Hofolinos mit dem HoheHo-Team

Montag 01.08.2022 14:00 Uhr

Wünsch dir was Kaffee mit dem HoheHo Team

Zwoa linke Händ ?

Des güt net ! Trau Dich !

„JUNG und ALT“ lernen „MITEINANDER – VONEINANDER“

BASTELN HÄMMERN RATSCHN SCHNEIDEN KLEBEN STRICKEN STICKEN SÄGEN WEINEN SCHRAUBEN SINGEN BACKEN LESEN SCHIMPFEN KOCHEN RECHNEN ZEICHNEN MALEN TANZEN KNETEN LÖTEN DICHTEN FEILEN LACHEN NÄHEN HÜPFEN PUTZEN UND VIELES MEHR

Jeden Montag, 14 Uhr bis 16 Uhr

HOFER helfen HOFERN

Schau vorbei im

„Wünsch Dir was Kaffee“

Für unsere Produkte und Veranstaltungen bitten wir um SPENDEN !
IBAN: AT85 3506 5000 2604 9650

GESUNDE GEMEINDE AVOS salzburger bildungswerk Salzburg

Mittwoch, 03.08.2022 10:00 Uhr

English morning mit Walter Sam

Donnerstag, 04.08.2022 08:00 Uhr

Kioskbau mit Clemens Bauder und Felix Ganzer

Freitag, 05.08.2022 08:00 Uhr

Kioskbau mit Clemens Bauder und Felix Ganzer

Samstag, 06.08.2022 08:00 Uhr

Kioskbau mit Clemens Bauder und Felix Ganzer

Samstag, 06.08.2022 08:00 Uhr

Kredenziabrunch mit dem HoheHo-Team

Singen und Tanzen

Singen und Tanzen

Samstag, 06.08.2022 10:00 Uhr

Märchenerzähler mit Chris Ploier

Komm mit in die Zeit,
in der das Wünschen noch geholfen hat

Alte Märchen

Sie wohnen in unserem Herzen und ziehen mit uns durch das Leben.

Willkommen sind KLEIN und GROSS
beim Märchenerzähler Chris Ploier

Alte Märchen sind voller Geheimnisse,

leiser Wünsche und altvertrauter Düfte.

Um 10:00 Uhr

Bitte um Anmeldung:
0664 5448359

HOFER helfen HOFERN

Für unsere Produkte und Veranstaltungen bitten wir um SPENDEN !
IBAN: AT85 3506 5000 2604 9650

GesundeGEMEINDE GESUNDE GEMEINDE AVOS salzburger bildungswerk Salzburg

---

Samstag, 06.08.2022 11:30 Uhr

Hof Rocks mit Manuel

Stonehiding - App - Hide and Track Painted Stones

[Hof Rocks | Facebook]

["Salzburg rocks": Trend aus den USA erobert Salzburg - SALZBURG24]

HOF ROCKS

mit Manuel

Bunter Trend erobert Salzburg

Was hinter den bemalten Steinen am Wegesrand steckt

"Salzburg rocks": Trend aus den USA erobert Salzburg - SALZBURG24

Manuel malt mit euch mit Acrylfarben auf Steine (Material ist vorhanden)!

Hast du Lust am Malen, dann bist du hier genau richtig. Bringe viel Spaß und Kreativität mit. Die Steine können dann mit nachhause genommen oder mittels App aus-gewildert werden. Über die App kann man die Steine verfolgen.

Samstag, 06. August 2022, 11:30 – 14:30 Uhr, ORT:

HOFER helfen HOFERN

Für unsere Produkte und Veranstaltungen bitten wir um SPENDEN !
IBAN: AT85 3506 5000 2604 9650

GesundeGEMEINDE

GESUNDE GEMEINDE AVOS

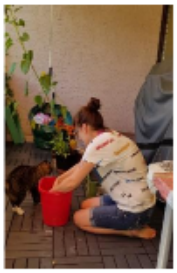
salzburger bildungswerk

Salzburg

HOF ROCKS/ **Steine bemalen**

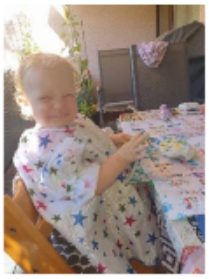
1. Steine sammeln. Am besten flache, dünne Steine

2. Steine waschen mit einer Nagelbürste, gut trocknen



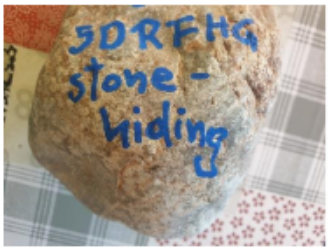
3. Steine grundieren, mit Acryl weiß oder schwarz, gut trocknen

4. Steine bemalen mit verschiedene Techniken (Acryl, Wachsfarben, Fingerfarben, Nagellack, ...), gut trocknen



5. Farbe fixieren mit einem Klarlack auf Wasserbasis, gut trocknen

6. Stein auswildern
Code
Stonehiding.com
und/oder FB Hof Rocks



Montag, 08.08.2022 09:00 Uhr

Hofolinos mit dem HoheHo-Team

Montag 08.08.2022 14:00 Uhr

Wünsch dir was Kaffee mit dem HoheHo Team

Zwoa linke Händ ?

Des güt net ! Trau Dich !

„*JUNG* und *ALT*“ lernen „*MITEINANDER – VONEINANDER*“

BASTELN HÄMMERN RATSCHN SCHNEIDEN KLEBEN STRICKEN STICKEN SÄGEN WEINEN SCHRAUBEN SINGEN BACKEN LESEN SCHIMPFEN KOCHEN RECHNEN ZEICHNEN MALEN TANZEN KNETEN LÖTEN DICHTEN FEILEN LACHEN NÄHEN HÜPFEN PUTZEN UND VIELES MEHR

Jeden Montag, 14 Uhr bis 16 Uhr

HOFER helfen HOFERN

Schau vorbei im

„Wünsch Dir was Kaffee“

Für unsere Produkte und Veranstaltungen bitten wir um SPENDEN !
IBAN: AT85 3506 5000 2604 9650

GESUNDE GEMEINDE AVOS salzburger bildungswerk Salzburg

Dienstag, 09.08.2022 09:00 Uhr

Stillberatung mit Julia Huber-Glantschnig

STILLGRUPPE
HOF BEI SALZBURG

Dienstag, 09. August 2022
09:00 – 11:00 Uhr

Julia Huber-Glantschnig/ Gudrun Münzner
☏ **0660/ 7311360**
@ lll.salzburg@gmx.at
LaLecheLiga Stillberatung Salzburg
⌂ **huberglantschnig.wordpress.com**

HOFER helfen HOFERN

ORT:
Postplattenstrasse 2

LA LECHE LIGA
Salzburg

•

STILLGRUPPE
HOF BEI SALZBURG

Dienstag, 09. August 2022
09:00 – 11:00 Uhr

Julia Huber-Glantschnig/ Gudrun Münzner
☏ **0660/ 7311360**
@ lll.salzburg@gmx.at
LaLecheLiga Stillberatung Salzburg
huberglantschnig.wordpress.com

HOFER helfen HOFERN

ORT:
Postplattenstrasse 2

LA LECHE LIGA
Salzburg

LA LECHE LIGA
Stillberatung Österreich

LA LECHE LIGA – STILLGRUPPE HOF BEI SALZBURG

1x im Monat am Dienstag
09:00 – 11:00 Uhr

WO:

HOFER helfen HOFERN

Postplattenstrasse 2,5322 Hof bei Salzburg

9. August; 13. September; 11. Oktober;
8. November; 13. Dezember 2022

Anmeldung bitte bei:
Julia Huber-Glantschnig
0660/ 7311360 (per sms oder WhatsApp)
lll.salzburg@gmx.at

Unkostenbeitrag:
Für Mitglieder: Mitgliedsbeitrag im Jahr EUR 25;
Für Nicht-Mitglieder: EUR 4,00

LA LECHE LIGA
Stillberatung Österreich

Kontakt und Anmeldung:

Julia Huber-Glantschnig

☏ **0660/ 7311360 (WhatsApp,SMS)**
@ lll.salzburg@gmx.at
LaLecheLiga Stillberatung Salzburg
huberglantschnig.wordpress.com

LA LECHE LIGA – STILLGRUPPE HOF BEI SALZBURG

1x im Monat am Dienstag
09:00 – 11:00 Uhr

WO:

HOFER helfen HOFERN

Postplattenstrasse 2, 5322 Hof bei Salzburg

9. August; 13. September; 11. Oktober; 8. November; 13. Dezember 2022

Samstag, 13.08.2022 09:00 Uhr

Kredenziabrunch mit dem HoheHo-Team

Montag, 15.08.2022 09:00 Uhr

Hofolinos mit dem HoheHo-Team

Montag 15.08.2022 14:00 Uhr

Wünsch dir was Kaffee mit dem HoheHo Team

Zwoa linke Händ ?

Des güt net ! Trau Dich !

„JUNG und ALT“ lernen „MITEINANDER – VONEINANDER“

BASTELN HÄMMERN RATSCHN SCHNEIDEN KLEBEN STRICKEN STICKEN SÄGEN WEINEN SCHRAUBEN SINGEN BACKEN LESEN SCHIMPFEN KOCHEN RECHNEN ZEICHNEN MALEN TANZEN KNETEN LÖTEN DICHTEN FEILEN LACHEN NÄHEN HÜPFEN PUTZEN UND VIELES MEHR

Jeden Montag, 14 Uhr bis 16 Uhr

HOFER helfen HOFERN

Schau vorbei im

„Wünsch Dir was Kaffee“

Danke!

Für unsere Produkte und Veranstaltungen bitten wir um SPENDEN !
IBAN: AT85 3506 5000 2604 9650

GESUNDE GEMEINDE AVOS salzburger bildungswerk Gemeindeentwicklung Salzburg

---

Dienstag, 16.08.2022 09:00 Uhr

Erste Hilfe für die Seele AVOS

Mittwoch, 17.08.2022 10:00 Uhr

English morning mit Walter Sam

Samstag, 20.08.2022 09:00 Uhr

Kredenziabrunch mit dem HoheHo-Team

Samstag, 20.08.2022 WEGEN SCHLECHTEM WETTER VERSCHOBEN!09.00 Uhr Hirn und (Lach-) Muskeln verbinden und aktivieren

WEGEN SCHLECHTEM WETTER VERSCHOBEN!

Koordinationstraining und Beweglichkeitsspiele mit Musik Englisch üben, ungezwungen und nebenbei mit Craig Potter

---

Samstag, 20.08.2022 11:30 Uhr

Hof Rocks mit Manuel

Stonehiding - App - Hide and Track Painted Stones

Hof Rocks | Facebook

"Salzburg rocks": Trend aus den USA erobert Salzburg - SALZBURG24

HOF ROCKS

mit Manuel

Bunter Trend erobert Salzburg

Was hinter den bemalten Steinen am Wegesrand steckt

"Salzburg rocks": Trend aus den USA erobert Salzburg - SALZBURG24

Manuel malt mit euch mit Acrylfarben auf Steine (Material ist vorhanden)!

Hast du Lust am Malen, dann bist du hier genau richtig. Bringe viel Spaß und Kreativität mit. Die Steine können dann mit nachhause genommen oder mittels App ausgewildert werden. Über die App kann man die Steine verfolgen.

Samstag, 06. August 2022, 11:30 – 14:30 Uhr, ORT: HOFER helfen HOFERN

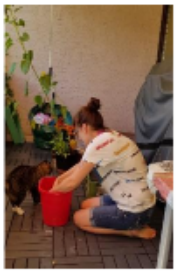
Für unsere Produkte und Veranstaltungen bitten wir um SPENDEN !
IBAN: AT85 3506 5000 2604 9650

GesundeGEMEINDE · GESUNDE GEMEINDE AVOS · salzburger bildungswerk · Gemeindeentwicklung Salzburg

HOF ROCKS/ **Steine bemalen**

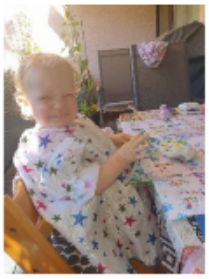
1. Steine sammeln. Am besten flache, dünne Steine

2. Steine waschen mit einer Nagelbürste, gut trocknen



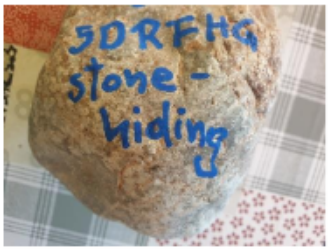
3. Steine grundieren, mit Acryl weiß oder schwarz, gut trocknen

4. Steine bemalen mit verschiedene Techniken (Acryl, Wachsfarben, Fingerfarben, Nagellack, ...), gut trocknen



5. Farbe fixieren mit einem Klarlack auf Wasserbasis, gut trocknen

6. Stein auswildern
Code
Stonehiding.com
und/oder FB Hof Rocks



Montag, 22.08.2022 08:00 Uhr

Besichtigung der Feuerwehr mit Nicole Heitzer

HOFER KINDERFERIENPROGRAMM

Besichtigung der Feuerwehr

Montag

22. August · 8.00 bis 14.00 Uhr

Hof bei Salzburg · Hofer helfen Hofern (Sportmittelschule)

HOFER helfen HOFERN

KATHOLISCHES BILDUNGSWERK Hof bei Salzburg

salzburgerbildungswerk.at | 2022

HOFER KINDERFERIENPROGRAMM

Besichtigung der Feuerwehr

Das Salzburger Bildungswerk (Nicole Heitzer) und das Katholische Bildungswerk (Birgit Höpflinger & Katharina Stöllinger) mit den beiden Helferinnen Gerlinde Harda und Daniela Sindinger veranstalten wieder einen lustigen Ferientag für die Hofer Kinder.

Treffpunkt ist um 8.00 Uhr in den Räumlichkeiten von „Hofer helfen Hofern" (Sportmittelschule). Da starten wir gemütlich mit einem Frühstück.

Danach besuchen wir die Freiwillige Feuerwehr Hof. Die Kameraden von der Feuerwehr haben ein nettes Programm für euch vorbereitet. Ihr dürft die Zeugstätte und die Fahrzeuge besichtigen und ihr erfährt viel Wissenswertes über die Feuerwehr. Ein Highlight wird sicher sein, wenn es dann heißt „Wasser marsch" und ihr mit dem Schlauch selber spritzen dürft (bitte Reservekleidung mitnehmen).

Nach dem Mittagessen spielen wir noch gemeinsam lustige Spiele und wir hören ein Kamishibai-Theater.

Kosten: € 4,- (inkl. Jause und Mittagessen)
Anmeldung bei Mag. (FH) Nicole Heitzer, Tel: 0676-86860235 (auch per WhatsApp)
Zielgruppe: alle Hofer Kinder von 6 bis 14 Jahre
Abholung (von den Erziehungsberechtigten): in den Räumlichkeiten von „Hofer helfen Hofern"

Mag. (FH)
Nicole Heitzer
Salzburger Bildungswerk Hof
© SBW

Birgit Höpflinger und
Katharina Stöllinger
Katholisches Bildungswerk Hof
© Gemeinde Hof

Montag, 22.08.2022 09:00 Uhr

Hofolinos mit dem HoheHo-Team

Montag, 22.08.2022 10:30 Uhr

RÜCKENFIT - Funktionelles Training mit Karin Löberbauer

In der USK HOF Anlage!

RÜCKENFIT - Funktionelles Training

mit Sportwissenschafterin **Karin Löberbauer**

Jede Übungseinheit beginnt umfangreichen Mobilisationsübungen.
Das macht dich geschmeidiger, löst Verspannungen und
bereitet dich optimal auf die Kräftigungsübungen vor.
Im zweiten Teil der Trainingseinheit, stehen funktionelle Übungen,
die vor allem mit dem eigenen Körpergewicht ausgeführt werden.
Damit kräftigst du deinen gesamten Körper.
Es werden Übungen angeboten, die individuell an dein aktuelles Leistungsniveau angepasst werden.
Durch die kontinuierliche Steigerung der Intensität wird sich deine Leistungsfähigkeit nach und nach verbessern. Den Abschluss der Einheit bildet ein kurzer Entspannungsteil.

Montag, 22. August 2022, um 10:30 Uhr (Gesamtdauer:60 Minuten) **Wo: USKHOF**

Bitte um Anmeldung: 0664 544 8359

Für unsere Produkte und Veranstaltungen bitten wir um SPENDEN !
IBAN: AT85 3506 5000 2604 9650

Montag, 22.08.2022 14:00 Uhr

Wünsch dir was Kaffee mit dem HoheHo Team

Zwoa linke Händ ?

Des güt net ! Trau Dich !

„*JUNG* und *ALT*“ lernen „*MITEINANDER – VONEINANDER*“

BASTELN HÄMMERN RATSCHN SCHNEIDEN KLEBEN STRICKEN STICKEN SÄGEN WEINEN SCHRAUBEN SINGEN BACKEN LESEN SCHIMPFEN KOCHEN RECHNEN ZEICHNEN MALEN TANZEN KNETEN LÖTEN DICHTEN FEILEN LACHEN NÄHEN HÜPFEN PUTZEN UND VIELES MEHR

Jeden Montag, 14 Uhr bis 16 Uhr

HOFER helfen HOFERN

Schau vorbei im

„Wünsch Dir was Kaffee“

Für unsere Produkte und Veranstaltungen bitten wir um SPENDEN !
IBAN: AT85 3506 5000 2604 9650

GESUNDE GEMEINDE AVOS salzburger bildungswerk Gemeindeentwicklung Salzburg

---

Dienstag, 23.08.2022 10:00 Uhr für Volksschüler

Leseratten mit Tanja Kumm für Volksschüler

Für alle **LESERATTEN**

und diejenigen, die es noch werden wollen

mit Tanja Kumm Lernberaterin für Praktische Pädagogik und Evolutionspädagogin

Lesevormittag für Kinder im Volksschulalter mit Spiel, Spaß und Bewegung!
Es warten Bewegungsspiele um das Gehirn auf das Lesen vorzubereiten, Lesespiele, eine Krimiralley und spannende Geschichten auf euch!
Ich freue mich auf einen lustigen und bewegten Vormittag!

Dienstag, 23. August 2022, 10:00 Uhr

HOFER helfen HOFERN

Bitte um Anmeldung:
0664 5448359

Danke!

Für unsere Produkte und Veranstaltungen bitten wir um SPENDEN !
IBAN: AT85 3506 5000 2604 9650

GesundeGEMEINDE GESUNDE GEMEINDE AVOS salzburger bildungswerk Salzburg

---

Mittwoch, 24.08.2022 09:00 Uhr

Fabeln mit dem HoheHo Team

Mittwoch, 24.08.2022 10:00 Uhr

Die Moral von der Geschicht ?

Lausbubengeschichten für Groß und Klein mit **Christa Wimmer**

aus **Band I und Band II** von **Wilhelm Busch**

„Die Moral von der Gechicht‘ ?“

„Was beliebt ist auch erlaubt !“

Max und Moritz machten beide, als sie lebten keine Freude:
Bildlich siehst du jetzt die Possen, die in Wirklichkeit verdrossen.
Mit behaglichem Gekicher, weil du selbst vor ihnen sicher.
Aber das bedenke stets: **„Wie man’s treibt, mein Kind, so geht’s.“**

Mittwoch, 24. August 2022, 10:00 Uhr bis 12:00 Uhr

Bitte um Anmeldung: 0664 544 8359

Für unsere Produkte und Veranstaltungen bitten wir um SPENDEN !
IBAN: AT85 3506 5000 2604 9650

Sonntag, 28.08.2022 !!!ABGESAGT!!! 09:00 Uhr

!!!ABGESAGT!!!

Bauernherbstfest mit dem HoheHo Team

Montag, 29.08.2022 09:00 Uhr

Hofolinos mit dem HoheHo-Team

Montag, 29.08.2022 10:00 Uhr

Koordinationstraining mit Karin Löberbauer

Montag, 29.08.2022 14:00 Uhr

Wünsch dir was Kaffee mit dem HoheHo Team

Mittwoch, 31.08.2022 10:00 Uhr

English morning mit Walter Sam

Samstag, 03.09.2022 09:00 Uhr

Kredenziabrunch mit dem HoheHo-Team

Montag, 05.09.2022 09:00 Uhr

Hofolinos mit dem HoheHo-Team

Montag, 05.09.2022 10:00 Uhr

RÜCKENFIT - Funktionelles Training mit Karin Löberbauer

In der USK HOF Anlage!

RÜCKENFIT - Funktionelles Training

mit Sportwissenschafterin **Karin Löberbauer**

Jede Übungseinheit beginnt umfangreichen Mobilisationsübungen.
Das macht dich geschmeidiger, löst Verspannungen und
bereitet dich optimal auf die Kräftigungsübungen vor.
Im zweiten Teil der Trainingseinheit, stehen funktionelle Übungen,
die vor allem mit dem eigenen Körpergewicht ausgeführt werden.
Damit kräftigst du deinen gesamten Körper.
Es werden Übungen angeboten, die individuell an dein aktuelles Leistungsniveau angepasst werden.
Durch die kontinuierliche Steigerung der Intensität wird sich deine Leistungsfähigkeit nach und nach verbessern. Den Abschluss der Einheit bildet ein kurzer Entspannungsteil.

Montag, 05. September 2022, um 10:30 Uhr (Gesamtdauer:60 Minuten) **Wo:** USK HOF

Bitte um Anmeldung: 0664 544 8359

Für unsere Produkte und Veranstaltungen bitten wir um SPENDEN !
IBAN: AT85 3506 5000 2604 9650

Montag, 05.09.2022 14:00 Uhr

Wünsch dir was Kaffee mit dem HoheHo Team

Zwoa linke Händ ?

Des güt net ! Trau Dich !

„JUNG und ALT“ lernen „MITEINANDER – VONEINANDER“

BASTELN HÄMMERN RATSCHN SCHNEIDEN KLEBEN STRICKEN STICKEN SÄGEN WEINEN SCHRAUBEN SINGEN BACKEN LESEN SCHIMPFEN KOCHEN RECHNEN ZEICHNEN MALEN TANZEN KNETEN LÖTEN DICHTEN FEILEN LACHEN NÄHEN HÜPFEN PUTZEN UND VIELES MEHR

Jeden Montag, 14 Uhr bis 16 Uhr

HOFER helfen HOFERN

Schau vorbei im

„Wünsch Dir was Kaffee“

Danke!

Für unsere Produkte und Veranstaltungen bitten wir um SPENDEN !
IBAN: AT85 3506 5000 2604 9650

GESUNDE GEMEINDE AVOS salzburger bildungswerk Gemeindeentwicklung Salzburg

---

Mittwoch, 07.09.2022 10:00 Uhr

English morning mit Walter Sam

Samstag, 10.09.2022 09:00 Uhr

Kredenziabrunch mit dem HoheHo-Team

Montag, 12.09.2022 09:00 Uhr

Hofolinos mit dem HoheHo-Team

Montag, 12.09.2022 10:00 Uhr

RÜCKENFIT - Funktionelles Training mit Karin Löberbauer

In der USK HOF Anlage!

RÜCKENFIT - Funktionelles Training

mit Sportwissenschafterin **Karin Löberbauer**

Jede Übungseinheit beginnt umfangreichen Mobilisationsübungen.
Das macht dich geschmeidiger, löst Verspannungen und
bereitet dich optimal auf die Kräftigungsübungen vor.
Im zweiten Teil der Trainingseinheit, stehen funktionelle Übungen,
die vor allem mit dem eigenen Körpergewicht ausgeführt werden.
Damit kräftigst du deinen gesamten Körper.
Es werden Übungen angeboten, die individuell an dein aktuelles Leistungsniveau angepasst werden.
Durch die kontinuierliche Steigerung der Intensität wird sich deine Leistungsfähigkeit nach und nach verbessern. Den Abschluss der Einheit bildet ein kurzer Entspannungsteil.

Montag, 12. September 2022, um 10:30 Uhr (Gesamtdauer:60 Minuten) **Wo:** USK HOF

Bitte um Anmeldung: 0664 544 8359

Für unsere Produkte und Veranstaltungen bitten wir um SPENDEN !
IBAN: AT85 3506 5000 2604 9650

GesundeGEMEINDE · GESUNDE GEMEINDE AVOS · SPORT union SALZBURG · salzburger bildungswerk · Salzburg

---

Montag, 12.09.2022 14:00 Uhr

„GESTALTUNGSWOCHE“ auf der *„TRIBÜNE“*

Montag, 12.09.2022 14:00 Uhr

Wünsch dir was Kaffee mit dem HoheHo Team

Zwoa linke Händ ?

Des güt net ! Trau Dich !

„JUNG und ALT“ lernen „MITEINANDER – VONEINANDER“

BASTELN HÄMMERN RATSCHN SCHNEIDEN KLEBEN STRICKEN STICKEN SÄGEN WEINEN SCHRAUBEN SINGEN BACKEN LESEN SCHIMPFEN KOCHEN RECHNEN ZEICHNEN MALEN TANZEN KNETEN LÖTEN DICHTEN FEILEN LACHEN NÄHEN HÜPFEN PUTZEN UND VIELES MEHR

Jeden Montag, 14 Uhr bis 16 Uhr

HOFER helfen HOFERN

Schau vorbei im

„Wünsch Dir was Kaffee“

Für unsere Produkte und Veranstaltungen bitten wir um SPENDEN !
IBAN: AT85 3506 5000 2604 9650

GESUNDE GEMEINDE AVOS salzburger bildungswerk Salzburg

Dienstag, 13.09.2022 09:00 Uhr

Stillberatung mit Julia Huber-Glantschnig

Samstag, 17.09.2022 09:00 Uhr

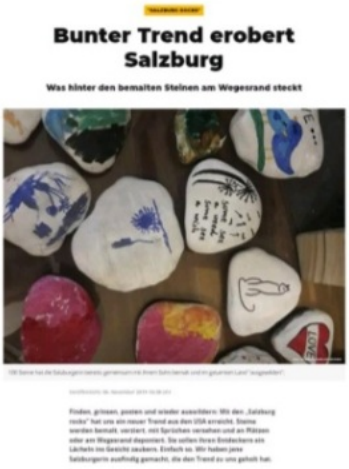
TAG DER OFFENEN TÜR-EHRENAMTSTAG

Samstag, 17.09.2022 ab 09:00 Uhr

Veranstaltungsmix am Samstag 17. September 2022

HOF ROCKS

mit Manuel



Manuel malt mit euch mit Acrylfarben auf Steine (Material ist vorhanden – falls man mehr als 1-2 Steine bemalen möchte, bitte flache, runde Steine mitbringen)!

Hast du Lust am Malen, dann bist du hier genau richtig. Bringe viel Spaß und Kreativität mit. Die Steine können dann mit nachhause genommen oder mittels App oder FB ausgewildert werden. Über die App oder FB kann man die Steine verfolgen.

Samstag, 17. September 2022, ab 10:00 Uhr, ORT:

Anmeldung bitte unter 0664/ 5448359

HOFER helfen HOFERN

Für unsere Produkte und Veranstaltungen bitten wir um SPENDEN !
IBAN: AT85 3506 5000 2604 9650

GesundeGEMEINDE · GESUNDE GEMEINDE AVOS · salzburger bildungswerk · Gemeindeentwicklung Salzburg

k

Movement Games with Craig

Fun for all ages

Hirn und (Lach-)Muskeln verbinden und aktivieren

Gleichgewicht, Koordination & Beweglichkeit spielerisch verbessern

Hüpfen, Hängeln, Balancieren, Jonglieren, und mehr…

Englisch üben, ungezwungen und nebenbei

HOFER helfen HOFERN

Samstag, 17. September 2022

10:00 bis 16:00 Uhr

Für unsere Produkte und Veranstaltungen bitten wir um SPENDEN !
IBAN: AT85 3506 5000 2604 9650

GesundeGEMEINDE · GESUNDE GEMEINDE AVOS · USK HOF · hofer THEATER SPIELER · salzburger bildungswerk · Gemeindeentwicklung Salzburg · SPORT union SALZBURG

Montag, 19.09.2022 09:00 Uhr

Hofolinos mit dem HoheHo-Team

Montag, 19.09.2022 10:00 Uhr

RÜCKENFIT - Funktionelles Training mit Karin Löberbauer

In der USK HOF Anlage!

RÜCKENFIT - Funktionelles Training

mit Sportwissenschafterin **Karin Löberbauer**

Jede Übungseinheit beginnt umfangreichen Mobilisationsübungen.
Das macht dich geschmeidiger, löst Verspannungen und
bereitet dich optimal auf die Kräftigungsübungen vor.
Im zweiten Teil der Trainingseinheit, stehen funktionelle Übungen,
die vor allem mit dem eigenen Körpergewicht ausgeführt werden.
Damit kräftigst du deinen gesamten Körper.
Es werden Übungen angeboten, die individuell an dein aktuelles Leistungsniveau angepasst werden.
Durch die kontinuierliche Steigerung der Intensität wird sich deine Leistungsfähigkeit nach und nach verbessern. Den Abschluss der Einheit bildet ein kurzer Entspannungsteil.

Montag, 19. September 2022, um 10:30 Uhr (Gesamtdauer:60 Minuten) **Wo:** USK HOF

Bitte um Anmeldung: 0664 544 8359

Für unsere Produkte und Veranstaltungen bitten wir um SPENDEN !
IBAN: AT85 3506 5000 2604 9650

GesundeGEMEINDE · GESUNDE GEMEINDE AVOS · SPORT union SALZBURG · salzburger bildungswerk · Salzburg

---

Montag, 19.09.2022 14:00 Uhr

Wünsch dir was Kaffee mit dem HoheHo Team

Zwoa linke Händ ?

Des güt net ! Trau Dich !

„JUNG und ALT“ lernen „MITEINANDER – VONEINANDER“

BASTELN HÄMMERN RATSCHN SCHNEIDEN KLEBEN STRICKEN STICKEN SÄGEN WEINEN SCHRAUBEN SINGEN BACKEN LESEN SCHIMPFEN KOCHEN RECHNEN ZEICHNEN MALEN TANZEN KNETEN LÖTEN DICHTEN FEILEN LACHEN NÄHEN HÜPFEN PUTZEN UND VIELES MEHR

Jeden Montag, 14 Uhr bis 16 Uhr

HOFER helfen HOFERN

Schau vorbei im

„Wünsch Dir was Kaffee“

Für unsere Produkte und Veranstaltungen bitten wir um SPENDEN !
IBAN: AT85 3506 5000 2604 9650

GESUNDE GEMEINDE AVOS salzburger bildungswerk Salzburg

Mittwoch, 21.09.2022 10:00 Uhr

English morning mit Walter Sam

Samstag, 24.09.2022 09:00 Uhr

Kredenziabrunch mit dem HoheHo-Team

Montag, 26.09.2022 09:00 Uhr

Hofolinos mit dem HoheHo-Team

Tiere
Fahrzeuge