



Marktgemeinde Großschönau
Niederösterreich, Bezirk Gmünd

A-3922 Großschönau 49
Tel. 02815/6252, Fax 02815/6252-40
gemeinde@grossschoenau.gv.at
www.grossschoenau.gv.at
ATU 16241001

Großschönau, am 14.08.2019



„Gemeinsam Gesund in Großschönau“



Herbst-/Winterprogramm 2019

☀ **Kinderturnen für Kindergartenkinder** mit Mag. Stefanie Kokot (Sportwissenschaftlerin) **Ab ca. 2 Jahren**



Wann: Dienstag, 03. September 2019 von 16:15 – 17:15 Uhr
Wo: Turnsaal der Volksschule Großschönau
Kosten: € 35,- für 7 Einheiten
Anmeldung: 0664/178 35 58 (per SMS Name und Telefonnummer angeben oder per Mail an mamiki.sport@gmx.at)

☀ **Fit mit der Mama** mit Mag. Stefanie Kokot (Sportwissenschaftlerin)



Wann: Dienstag, 03. September 2019 von 17:30 – 18:30 Uhr
Wo: Turnsaal der Volksschule Großschönau
Kosten: € 6,- pro Einheit (ca. 14 Termine außer 22.10. u. 29.10.)
Anmeldung: 0664/178 35 58 (per SMS Name und Telefonnummer angeben oder per Mail an mamiki.sport@gmx.at)

Schwangere und Jung-Mamas erleben gemeinsam mit ihrem Kind, ein sportliches Training auf ihre Situation und Möglichkeit angepasst. Das Training fördert die Ausdauer, kräftigt (vor allem) die Rumpfmuskulatur und stärkt das Immunsystem von Mama und Kind.

Je nach Wetter findet das Programm drinnen oder draußen statt.

☀ **POWERYoga** mit Mag. Stefanie Kokot (Sportwissenschaftlerin)



Wann: Dienstag, 03. September 2019 von 18:30 – 19:30 Uhr
Wo: Turnsaal der Volksschule Großschönau
Kosten: € 6,- pro Einheit
Anmeldung: 0664/178 35 58 (per SMS Name und Telefonnummer angeben oder per Mail an mamiki.sport@gmx.at)
Turnmatte, Warme Weste oder Decke

☀ Zumba mit Maïke



Wann: Mittwoch, 11. September 2019 von 20:00 – 21:00 Uhr
Wo: Turnsaal der Volksschule Großschönau
Kosten: Einzelstunde € 8,- pro Einheit,
10er Block € 75,- / 15 Personen Mindestteilnehmerzahl
Anmeldung: 0664/35 08 944 (Name und Telefonnummer angeben)

☀ PowerTURNEN mit Stefan Hobiger



Wann: Dienstag, 01. Oktober 2019 von 20:00 – 21:00Uhr
Wo: Turnsaal der Volksschule Großschönau
Kosten: € 70,- für 10 Einheiten – Einzelstunde € 9,-
Anmeldung: 0664/91 43 299 (per SMS Name und Telefonnummer angeben)

Ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining für Mann und Frau. Mit vielen Alltagstauglichen Übungen die dich fit machen. Für Anfänger und Fortgeschrittene!

☀ Rhythmische Gymnastik für Kinder 6-10 Jahre mit Vera Zolkina, MMA (Dipl. Tanz- u. Musikpädagogin)



Wann: Dienstag, 01. Oktober 2019 von 14:45 - 15:45 Uhr
Wo: Turnsaal der Volksschule Großschönau
Kosten: € 50,- für 8 Einheiten
Anmeldung: bei Bruckner Bettina 0664/655 17 14
(Name und Telefonnummer angeben)
Mädchen: weißes T-Shirt, Leggings (schwarz oder dunkelfarbig), Socken
Buben: weißes T-Shirt, Shorts (schwarz oder dunkelfarbig), Socken

Für die Sicherheit der Kinder bitte keine Halsketten und Ohringe.

Körperliche, soziale und kognitive Entwicklung des Kinders durch rhythmische Gymnastikübungen. Förderung des Selbstbewusstseins, der Geschicklichkeit und Feinmotorik durch Arbeit mit entsprechenden Objekten, wie Gymnastikband, Gymnastikreifen, Seil und Ball.

☀ 50 plus Aktiv und Fit - Seniorenturnen mit Janina Klika



Wann: Mittwoch, 02. Oktober 2019 von 09:00 – 09:50 Uhr
Wo: Turnsaal der Volksschule Großschönau
Kosten: € 50,- pro 10erBlock – € 5,- pro Einheit
Anmeldung: 0660/70 86 435 (Name und Telefonnummer angeben)
Mitzunehmen: bequeme Turnbekleidung

Einstieg jederzeit möglich- keine Vorkenntnisse erforderlich

Einfache und schonende Übungen (Großteils im Sitzen) werden liebevoll und mit großer Achtsamkeit angeleitet. effektiv – schonend – vorbeugend

☀ Rückenfit – Wirbelsäulengymnastik mit Mag. Antonia Krammer



Wann: Mittwoch 2. Oktober 2019 von 19:00 – 20:00 Uhr
Wo: Turnsaal der Volksschule Großschönau
Kosten: € 55,- für 10 Einheiten – gefördert von Initiative Tut Gut
Anmeldung: 0650/48 50 083 per SMS – (Name und Telefonnummer angeben)
Mitzubringen: Sportschuhe mit heller Sohle und Decke

Hiermit möchten wir uns nochmals herzlichst bei Vera für die Vertretung für Antonia bedanken.

☀ Mobility & Functional Training mit Simone Niederl (Dipl. Mentaltrainerin)



Wann: Montag, 07. Oktober 2019 von 18:00 - 19:00 Uhr
Wo: Turnsaal der Volksschule Großschönau
Kosten: pro Einheit € 6,- 10er Block € 55,-
einmaliger Mitgliedsbeitrag für Fitnessunion für 1 Jahr EUR 10,00
Anmeldung: 0664/126 98 81 ab 18:00 (Name und Telefonnummer angeben)

Kostenloses Schnuppertraining/Information 30.September 19:15 Uhr

Das Mobility Training zielt mit seinem neuro-zentrierten Ansatz darauf ab, durch gezielte Übungen die Körperwahrnehmung zu verbessern und den allgemein sensorischen Input zu optimieren. Auf diese Weise wird das Vertrauen des Zentralnervensystems in deinem Körper wieder erhöht. Kombiniert mit Stabilisierungs- und Kräftigungsübungen wird das Verletzungsrisiko verringert.

☀ Bauch-Beine-Po Training inkl. Kräftigung und Dehnung anschl. Entspannung mit Simone Niederl (Dipl. Mentaltrainerin)



Wann: Montag, 07. Oktober 2019 von 19:15 - 20:15 Uhr
Wo: Turnsaal der Volksschule Großschönau
Kosten: pro Einheit € 6,- 10er Block € 55,-
einmaliger Mitgliedsbeitrag für Fitnessunion für 1 Jahr EUR 10,00
Anmeldung: 0664/126 98 81 ab 18:00 (Name und Telefonnummer angeben)
Oder einfach vorbei kommen ☺ Einstieg jederzeit möglich
Mitzunehmen: Turnmatte, etwas zu trinken und Sweater

Abwechslungsreiches Trainingsprogramm für Bauch, Beine und Po inkl. Kräftigungsübungen mit dem eigenen Körpergewicht. Anschließende Dehnung sorgt für Beweglichkeit und Ausgleich. Abschließende Entspannung (Phantasiereise oder Progressive Muskelentspannung) sorgt für Ausgleich und Stressbewältigung.

☀ Impuls-Strömen - Informations-Vortrag mit Michaela Auer Impuls Master Practitioner L2

Wann: Mutter-Kind-Runde am Donnerstag 26.09.2019 von 09:00-11:00 Uhr
Abendvortrag am Donnerstag 26.09.2019 ab 19:00 Uhr
Wo: Tagesbetreuung Kinder(t)raum – 3922 Großschönau 96
Kosten: **freiwillige Spenden** – weitere Kurse folgen je nach Interesse
Anmeldung: Abendvortrag unter 0680/311 92 34 – Infos: www.herzüberkopf.at

Methode & Anwendung: In 1,5 bis 2 Stunden erfahren Sie alles Wichtige über die Wirkungsweise, Herkunft, Anwendungs- und Lernmöglichkeiten zum Thema Impuls-Strömen. Ihr könnt danach die erste Griffe, Zusammenhänge und Übungen zum Ausprobieren mit nach Hause nehmen.

☀ Einladung zur Packparty- Weihnachten im Schuhkarton



Wann: Freitag, 08.11.2019
von 16:30 bis 18:00 Uhr

Wo: Gemeindeamt / Großer Sitzungssaal
(Obergeschoß)

Wir basteln und packen an diesem Tag Schuhkartons für die Aktion. Die Bastelmaterialien werden zur Verfügung gestellt, JEDER/JEDE ist willkommen und eingeladen mitzumachen. Genauere Infos zum Befüllen der Schuhkartons werden rechtzeitig in Form von Foldern in der Schule und im Kindergarten ausgeteilt und öffentlich aufgelegt, außerdem kann man sich auf der Homepage unter www.geschenke-der-hoffnung.at schlau machen.

Möchte sich jemand beim Material beteiligen, besteht die Möglichkeit die Sachen bei Sabine, Elfie und Bettina abzugeben!

☀ Weihnachtskindergarten in der Kinderbetreuungseinrichtung

Wann: Dienstag, 24.12. 2019 von 09:00 – 11:30 Uhr

Wo: Kinder(t)raum, 3922 Großschönau

Alter: ab 3 Jahre, kleinere Kinder können in Begleitung der Eltern gerne kommen

Anmeldung: bei Elfie Kurzmann oder Bettina Bruckner

Wir bedanken uns recht herzlich bei der Landjugend Großschönau, die wieder die Betreuung der Kinder übernimmt!

Bei Fragen zu den verschiedensten Veranstaltungen könnt ihr euch gerne auch an uns wenden:

Elfie Kurzmann: 0664/14 29 771 – elfiespitaler@yahoo.de
Bettina Bruckner: 0664/65 51 714 – bruckner.bettina@gmx.at
Sabine Nagl: 0664/65 72 448 – s.nagl@gross.schoenau.at

Oder per Mail an: GesundesGS@gmx.at

Das Team der Gesunden Gemeinde Großschönau

