



**Marktgemeinde Großschönau**  
Niederösterreich, Bezirk Gmünd

A-3922 Großschönau 49  
Tel. 02815/6252, Fax 02815/6252-40  
[gemeinde@grossschoenau.gv.at](mailto:gemeinde@grossschoenau.gv.at)  
[www.grossschoenau.gv.at](http://www.grossschoenau.gv.at)  
ATU 16241001

Großschönau, am 14.08.2017



## „Gemeinsam Gesund in Großschönau“



### Herbst/Winterprogramm 2017



#### ☀ **Step-Aerobic** mit Gabi Sagaster-Vogler (Dipl. Aerobic-Trainerin, Fitness Union Waldviertel)

Wann: Montag 11. September 2017 von 19:00 bis 19:40 Uhr  
Wo: im Turnsaal der Volksschule Großschönau  
Kosten: € 55,- für 10 Einheiten  
Kombi-Angebot gemeinsam mit Bauch-Beine-Po  
minus 10,- Euro / Block  
Anmeldung: 0664/87 25 017 (Name und Telefonnummer angeben)  
Mitzunehmen: Turnmatte, Turnbekleidung

Step Aerobic ist das perfekte Bodyshaping. Zu motivierender Musik wird durch das Auf- und Absteigen einer Plattform der ganze Körper trainiert. Dieses Workout steigert hervorragend die Koordination und die Kondition.



#### ☀ **Bauch – Bein – Po** mit Gabi Sagaster-Vogler (Dipl. Aerobic-Trainerin, Fitness Union Waldviertel)

Wann: Montag 11. September 2017 von 19:45 bis 20:45 Uhr  
Wo: im Turnsaal der Volksschule Großschönau  
Kosten: € 65,- für 10 Einheiten  
Kombi-Angebot gemeinsam mit Bauch-Beine-Po,  
minus 10,- Euro / Block  
Anmeldung: 0664/87 25 017 (Name und Telefonnummer angeben)  
Mitzunehmen: Turnmatte

Keine Vorkenntnisse erforderlich - für jedes Alter geeignet, der Einstieg ist jederzeit möglich!  
Gut aufeinander abgestimmte Workouts - ein Trainingsprogramm für Bauch, Beine und Po fördert das Wohlbefinden. Dehnung und Entspannung sorgen für Beweglichkeit und Ausgleich.



☀ **50 plus Aktiv und Fit - Seniorenturnen**  
mit Gabi Sagaster-Vogler

Wann: **Mittwoch**, 13. September 2017 von 09:00 bis 09:50 Uhr  
**ACHTUNG – GEÄNDERTER Wochentag!**  
Wo: im Turnsaal der Volksschule Großschönau  
Kosten: € 50,-- pro 10erBlock  
Anmeldung: 0664/87 25 017 (Name und Telefonnummer angeben)  
Mitzunehmen: bequeme Turnbekleidung

- Einfache Übungen – liebevoll und mit großer Achtsamkeit angeleitet – werden größtenteils im Sitzen durchgeführt.
- Mobilisation und Entspannung
- Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich ...
- Der Einstieg ist jederzeit möglich ...
- Durch speziell schonende Übungen und dadurch für jedes Alter geeignet.
- Das Trainingsprogramm beinhaltet auch heuer wieder eine Teilnahme am Projekt „Lebe“ der Fitnessunion Waldviertel ... und schenkt somit viele Vorteile für Sie ...



☀ **Zumba mit Maïke**

Wann: Mittwoch 13. September 2017 von 20:00 bis 21:00 Uhr  
Wo: im Turnsaal der Volksschule Großschönau  
Kosten: Einzelstunde € 8,-- pro Einheit  
10er Block € 70,-- /  
15 Personen Mindestteilnehmerzahl  
Anmeldung: 0664/3508944  
(Name und Telefonnummer angeben)



☀ **Kleinkindturnen mit Mag. Stefanie Kokot**  
Für Kinder im Kindergartenalter

Wann: Dienstag 3. Oktober 2017 von 17:00 bis 18:00 Uhr  
Wo: im Turnsaal der Volksschule Großschönau  
Kosten: € 22,50 für 5 Einheiten  
Anmeldung: 0664/17 83 558 per SMS  
(unbedingt Name und Telefonnummer angeben)





### ☀ **POWER Yoga** mit Mag. Stefanie Kokot

Wann: Dienstag 3. Oktober 2017 von 18:30 bis 19:30 Uhr  
Wo: im Turnsaal der Volksschule Großschönau  
Kosten: € 50,-- für 10 Einheiten  
Anmeldung: 0664/1783558 per SMS  
(unbedingt Name und Telefonnummer angeben)  
Termine: Turnmatte, warme Weste oder Decke



### ☀ **Rückenfit mit POWER** mit Stefan Hobiger

Wann: Mittwoch, 4. Oktober 2017 von 19:00 bis 20:00 Uhr  
Wo: im Turnsaal der Volksschule Großschönau  
Kosten: € 55,-- für 10 Einheiten  
Anmeldung: 0664/91 43 299 per SMS  
(unbedingt Name und Telefonnummer angeben)

**Kombiangebot bis Weihnachten – Powertraining in gewohnter Form mit Rückenschwerpunkt.**



### ☀ **Wirbelsäulengymnastik** mit Mag. Antonia Krammer **ACHTUNG pausiert!!**

#### **Liebe Rückenturngruppe und Interessenten!**

Unsere langjährige Trainerin Antonia hat im Sommer leider einen Unfall auf der Baustelle gehabt, der sie zu einer Pause bis zum neuen Jahr zwingt.

Damit wir den Bedarf dennoch abdecken können, hat sich unser Power-Trainer **Stefan Hobiger** bereit erklärt, bis dahin ein Kombi-Training anzubieten, das heißt – es wird beim gewohnten Training einen Rückenschwerpunkt geben und die Übungen werden nach Bedarf mit Varianten für alle Zielgruppen angeleitet.

Siehe daher das Angebot **Rückenfit mit POWER**

Unserer Antonia wünschen wir ALLES GUTE und freuen uns auf die Rückkehr im Jänner!



# Vortrag mit Christine HACKL

## **„Die 10 Gebote der Gelassenheit“**

- ✓ Der Alltag mit all seinen Anforderungen
  - ✓ ständige Erreichbarkeit
  - ✓ unterschiedlichste Rollen, die wir einnehmen
  - ✓ Hektik und Informationsflut...
  - ✓ Und vieles mehr.....
- .....stellt uns manchmal vor große Herausforderungen und raubt uns die Gelassenheit.



***Wie wir diese jetzt wieder erlangen können,  
decken wir mit den 10 Geboten der Gelassenheit auf.***

- Referentin: **Mag. Christine Hackl, MSc**  
Dipl. Trainerin für Wirtschafts- und Sozialkompetenzen,  
Dipl. Systemischer Coach, Gewerbliche Dipl. Lebens- und Sozialberaterin,  
Psychosoziale Beraterin
- Was: Vortrag „10 Gebote der Gelassenheit“
- Wann: **Mittwoch 11. Oktober 2017 um 19:00 Uhr**
- Wo: **Kulturwerkstätte in 3922 Großschönau 1**
- Kosten: Unkostenbeitrag € 7,00 (gefördert durch die „Initiative Tut gut“)

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

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

**Das Team der Gesunden Gemeinde Großschönau**

