

## Winterprogramm 2020

### ☀ **POWERTurnen** mit Stefan Hobiger



Wann: Dienstag, 07. Jänner 2020 von 20:00 – 21:00Uhr  
 Wo: Turnsaal der Volksschule Großschönau, Großschönau 120  
 Kosten: € 70,- für 10 Einheiten – Einzelstunde € 9,- (gefördert durch „Tut gut“)  
 Anmeldung: 0664/914 32 99 (per SMS Name und Telefonnummer angeben)

### ☀ **Zumba** mit Maike



Wann: Mittwoch, 08. Jänner 2020 von 20:00 – 21:00 Uhr  
 Wo: Turnsaal der Volksschule Großschönau, Großschönau 120  
 Kosten: Einzelstunde € 8,- pro Einheit  
 10er Block € 75,- / 15 Personen Mindestteilnehmerzahl  
 Anmeldung: 0664/350 89 44 (Name und Telefonnummer angeben)

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



Wann: Montag, 13. Jänner 2020 von 18:00 - 19:00 Uhr  
 Wo: Turnsaal der Volksschule Großschönau, Großschönau 120  
 Kosten: pro Einheit € 6,- 10er Block € 55,- (gefördert durch „Tut gut“)  
 Anmeldung: 0664/126 98 81 ab 18:00 (Name und Telefonnummer angeben)

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, 13. Jänner 2020 von 19:15 - 20:15 Uhr  
 Wo: Turnsaal der Volksschule Großschönau, Großschönau 120  
 Kosten: pro Einheit € 6,- 10er Block € 55,- (gefördert durch „Tut gut“)  
 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.

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



Wann: Dienstag, 14. Jänner 2020 von 18:30 – 19:30 Uhr  
Wo: Turnsaal der Volksschule Großschönau, Großschönau 120  
Kosten: € 6,- pro Einheit (gefördert durch „Tut gut“)  
Anmeldung: 0664/178 35 58 (per SMS Name und Telefonnummer angeben oder per mail an mamiki.sport@gmx.at)  
Turnmatte, Warme Weste oder Decke

## ☀ **Rückenfit – Wirbelsäulengymnastik** mit Mag. Antonia Krammer



Wann: Mittwoch 22. Jänner 2020 von 19:00 – 20:00 Uhr  
Wo: Turnsaal der Volksschule Großschönau, Großschönau 120  
Kosten: € 55,- für 10 Einheiten – (gefördert durch „Tut gut“)  
Anmeldung: 0650/48 50 083 per SMS – (Name und Telefonnummer angeben)  
Mitzubringen: Sportschuhe mit heller Sohle und Decke

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



Wann: Donnerstag 20. Februar 2020 von 16:45 - 17:45 Uhr  
Wo: Turnsaal der Volksschule Großschönau, Großschönau 120  
Kosten: € 50,- für 8 Einheiten (gefördert durch „Tut gut“)  
Anmeldung: 0664/655 17 14 Bruckner Bettina  
(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 Ohrringe.**

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

### ☀ **Kanga Kids Junior „Mit allen Sinnen frei bewegen“ für Kinder von 5 - 8 Jahre** mit Carina Hartmann-Weber (Kangatrainerin)



Wann: Mittwoch 15. Jänner 2020 von 15:00 - 16:00 Uhr  
Wo: Turnsaal der Volksschule Großschönau, Großschönau 120  
Anmeldung: 0664/655 17 14 Bruckner Bettina  
(Name und Telefonnummer angeben)

**Kostenlose Schnupperstunde – wird von der Gesunden Gemeinde finanziert!**

Mit einfachen Hilfsmitteln entdecken wir, was unser Körper Unglaubliches und Einzigartiges kann. Wir lernen spielerisch durch die spannenden Elemente Zeit, Raum und Kraft, uns zu bewegen, in neue Rollen zu schlüpfen und uns kreativ zu entfalten.

### ☀ **Impuls-Strömen – Selbsthilfe lernen – Themenabend „Immunsystem stärken“** mit Michaela Auer Impuls Master Practitioner L2



Wann: Donnerstag 13.02.2020 von 19:00-22:00  
Wo: Tagesbetreuung Kinder(t)raum – 3922 Großschönau 96  
Kosten: € 40,- (inkl. Kursmappe)  
für jene die schon eine Kursmappe haben € 35,-  
Anmeldung: Michi unter 0680/311 92 34 oder per E-Mail:

**Bitte bequeme Kleidung, Schreibzeug, eine Decke und zwei Kissen zum Abstützen mitbringen!**

Aus uraltem Wissen um die Zusammenhänge von Körper, Geist und Energiesystem ist Implus-Strömen entstanden. Wir alle tun es ganz intuitiv, Sie werden staunen! An diesem Abend werden Herkunft, Wirkungsweisen, einfache und bewährte Selbstanwendungsmöglichkeiten zur Stärkung des Immunsystems erklärt.

Es gibt Erklärungen zur Selbsthilfe- und Partnergriffen:

- für die kraftvolle Stärkung des Immunsystems und der Wurzel körperlicher Gesundheit
- für die Anregung der Entgiftung des Körpers

Es wird auch gegenseitig geströmt, um gleich selbst zu erfahren, wie entspannend strömen wirkt. Zudem gibt es viele praktische- und sehr einfache anwendbare Tipps fürs 's Strömen zu Hause, egal ob für sich selbst oder für Angehörige.

**Bezüglich Senioren- und Kinderturnen sind wir bemüht, Ihnen diese Bewegungsangebote ab Februar wieder anzubieten!**



## „Gemeinsam Gesund in Großschönau“



### ❁ **Weihnachtskindergarten in der Kinderbetreuungseinrichtung**

Wann: Dienstag, 24.12. 2019 von 09:00 – 11:30 Uhr  
Wo: Tagesbetreuung 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 für die Betreuung der Kinder!**

\*\*\*\*\*

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

**Elfie Kurzmann:** 0664/142 97 71 – [elfiespitaler@yahoo.de](mailto:elfiespitaler@yahoo.de)

**Bettina Bruckner:** 0664/655 17 14 – [bruckner.bettina@gmx.at](mailto:bruckner.bettina@gmx.at)

**Sabine Nagl:** 0664/657 24 48 – [s.nagl@gross.schoenau.at](mailto:s.nagl@gross.schoenau.at)

**Frohe Weihnachten und  
einen erfolgreichen Start ins Jahr 2020 wünscht  
das Team der Gesunden Gemeinde Großschönau.**

