



## „Gemeinsam gesund in Großschönau“



### Winterprogramm 2017



#### ☀ Step-Aerobic mit Gabi Sagaster-Vogler



Wann: Montag 09. Jänner 2017 von 19:00 - 19:30 Uhr  
Wo: Turnsaal der Volksschule Großschönau  
Kosten: € 20,- für 10 Einheiten  
Anmeldung: 0664/87 25 017 (Name und Telefonnummer angeben)  
Mitzunehmen: Turnbekleidung

Ein dynamisches Ausdauertraining.

#### ☀ Bauch – Bein – Po mit Gabi Sagaster-Vogler



Wann: Montag 09. Jänner 2017 von 19:30 - 20:30 Uhr  
Wo: Turnsaal der Volksschule Großschönau  
Kosten: € 55,- für 10 Einheiten  
Anmeldung: 0664/87 25 017 (Name und Telefonnummer angeben)  
Mitzunehmen: Turnmatte

Spezielle Workouts für Bauch, Beine und Po fördern das Wohlbefinden. Dehnung und Entspannung sorgen für Beweglichkeit und Ausgleich.

#### ☀ Beweglich bis ins hohe Alter – Seniorenturnen mit Gabi Sagaster-Vogler

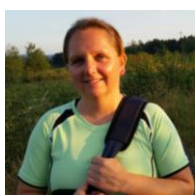


Wann: Dienstag 10. Jänner 2017 von 09:00 – 09:50 Uhr  
Wo: Turnsaal der Volksschule Großschönau  
Kosten: € 5,- pro Einheit (Einstieg jederzeit möglich)  
Anmeldung: 0664/87 25 017 (Name und Telefonnummer angeben)  
Mitzunehmen: bequeme Turnbekleidung

Durch sanfte Bewegungsübungen werden Koordination, Gleichgewicht und allgemeine Beweglichkeit trainiert. Übungen können auch im Sitzen durchgeführt werden!

**ACHTUNG: ab 14. Februar 2017 - Projekt Lebe – 8 Einheiten kostenlos siehe Info**

#### ☀ Gemeinsamer Bewegungsspaß für Kinder von 6 – 10 Jahren mit Mag. Stefanie Kokot



Wann: Dienstag 10. Jänner 2017 von 17:00 - 18:00 Uhr  
Wo: Turnsaal der Volksschule Großschönau  
Kosten: € 45,- für 10 Einheiten  
Anmeldung: 0664/17 83 558 (per SMS Name und Telefonnummer angeben)  
Mitzunehmen: Turnbekleidung, Turnschuhe und Trinkflasche  
Termine: 10.01.-24.01., und 14.02.-28.03.2017

Warming up, spielerisches Körpertraining, Bewegungsspiele - Klein und Groß lernen voneinander

### ☀ Männer/Frauen POWERturnen mit Stefan Hobiger



Wann: Dienstag 10. Jänner 2017 von 19:30 – 20:30 Uhr  
Wo: Turnsaal der Volksschule Großschönau  
Kosten: € 55,- für 10 Einheiten  
Anmeldung: 0664/91 43 299 (per SMS Name und Telefonnummer angeben)

### ☀ Rückenfit – Wirbelsäulengymnastik mit Mag. Antonia Kramer



Wann: Mittwoch 11. Jänner 2017 von 19:00 – 20:00 Uhr  
Wo: Turnsaal der Volksschule Großschönau  
Kosten: € 65,- für 10 Einheiten  
Anmeldung: 0650/48 50 083 (per SMS Name und Telefonnummer angeben)  
Mitzubringen: Matte, Turnschuhe (nicht unbedingt notwendig)  
Mindestteilnehmer 9 Personen – bitte um fixe Anmeldung im Vorhinein!

### ☀ Kleinkindturnen mit Mag. Stefanie Kokot - Für Kinder im Kindergartenalter



Wann: Donnerstag 12. Jänner 2017 von 17:00 - 18:00 Uhr  
Wo: Turnsaal der Volksschule Großschönau  
Kosten: € 45,- für 10 Einheiten  
Anmeldung: 0664/17 83 558 (per SMS Name und Telefonnummer angeben)  
Termine: 12.01.-26.01., 16.02.-30.03.2017

### ☀ Zumba mit Maïke



Wann: Mittwoch 18. Jänner 2017 von 20:00 – 21:00 Uhr  
Wo: Turnsaal der Volksschule Großschönau  
Kosten: Einzelstunde € 8,- pro Einheit, 10er Block € 70,- /  
15 Personen Mindestteilnehmerzahl  
Anmeldung: 0664/3508944 (Name und Telefonnummer angeben)

### ☀ POWERYoga mit Mag. Stefanie Kokot



Wann: Dienstag 24. Jänner 2017 von 18:30 – 19:30 Uhr  
Wo: Turnsaal der Volksschule Großschönau  
Kosten: € 50,- für 10 Einheiten  
Anmeldung: 0664/1783558 (per SMS Name und Telefonnummer angeben)  
Termine: 24.01., 14.02.-18.04.2017

### ☀ Eltern – Kindturnen mit Stefanie Kokot - Für Kinder ab Laufalter mit begleitendem Elternteil



Wann: Dienstag 25. April 2017 von 17:00 - 18.00 Uhr  
Wo: Turnsaal der Volksschule Großschönau  
Kosten: € 24,- für 6 Einheiten  
Anmeldung: 0664/17 83 558 (Name und Telefonnummer angeben)  
Mitzunehmen: Turnbekleidung Kind + Elternteil

Gemeinsam mit ihrem Kind erleben Eltern unter Anleitung, kleine Abenteuer und haben Spaß beim Spielen, Klettern, Balancieren und Rollen.

Bei Fragen zu den 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 bedankt sich bei allen Teilnehmern, unseren Trainern, allen Kooperationspartnern und dem Gemeindeteam für die Zusammenarbeit und den gemeinsamen Spaß und wünscht besinnliche Weihnachten und einen guten Rutsch ins Jahr 2017!!**



Die Fitness Union Waldviertel macht mit beim Projekt LEBE  
-Lebensqualität erhalten – Bewegung erfahren  
Wir bieten **das BEWEGUNGSANGEBOT für die Generation 55+**

Was ist LEBE: Es handelt sich hierbei um ein **KOSTENLOSES** Einstiegsangebot für die Generation 55+ Zielgruppe sind Personen (weibl >55 und männl >60 Jahre), selbstverständlich dürfen auch jüngere Personen daran teilnehmen.

**ZIEL:** Spaß an der Bewegung und Spaß an der Begegnung stehen im Vordergrund  
**LEITUNG:** Gabriele SAGASTER – Dipl.Aerobic Instruktorin  
**WANN:** Wir starten am Dienstag den 14. Februar 2017 um 09.00 – 09.50 Uhr (kostenlos)

**Gerne können die Stunden natürlich schon ab 10. Jänner 2017 beim Seniorenturnen** - besucht werden, jeweils Dienstag um 9:00 – 9:50 Uhr: Preis pro Einheit 5,00 Euro

**WO:** Im Turnsaal der Volksschule Großschönau

All jenen die einer besonderen Risikogruppe angehören, empfehlen wir vor Beginn des Trainings eine medizinische Untersuchung (zB die kostenlose Gesundenuntersuchung).

Es finden insgesamt 8 Wochen hintereinander jeweils an einem Dienstag von 09.00 – 09.50 Uhr Bewegungseinheiten statt. Alle Frauen ab 55 und Männer ab 60 Jahren, die an mindestens 6 von den 8 Bewegungseinheiten teilnehmen, erhalten einen € 20,- Gutschein nach Anforderung zugeschickt, der beim nächsten 10-er Block im Herbst oder Frühjahr eingelöst werden kann.

Da die Fitness Union Waldviertel in Großschönau das erste Mal am Projekt LEBE teilnimmt, **ist die Teilnahme für ALLE kostenlos**. Sollte jemand noch nicht 55 bzw 60 Jahre alt sein, so ist die Teilnahme dieses Mal selbstverständlich auch möglich, nur ist es hier leider nicht möglich einen Gutschein zu bekommen.



Bei Interesse:

Anmeldungen und Infos bei: SAGASTER Gabriele unter 0664/8725017