

„Gemeinsam Gesund in Großschönau“

Herbst-/Winterprogramm 2018

☀ Mama-Kindturnen mit Mag. Stefanie Kokot (Sportwissenschaftlerin)



Wann: Dienstag, 11. September 2018 von 16:30 – 17:00 Uhr
Wo: Turnsaal Volksschule Großschönau
Kosten: € 15,- für 5 Einheiten
Anmeldung: 0664/178 35 58 (per SMS Name und Telefonnummer angeben oder per mail an mamiki.sport@gmx.at)

☀ Kinderturnen für Kindergartenkinder mit Mag. Stefanie Kokot (Sportwissenschaftlerin)



Wann: Dienstag, 11. September 2018 von 17:10 – 18:00 Uhr
Wo: Turnsaal Volksschule Großschönau
Kosten: € 27,- für 6 Einheiten
Anmeldung: 0664/178 35 58 (per SMS Name und Telefonnummer angeben oder per mail an mamiki.sport@gmx.at)

☀ POWERYoga mit Mag. Stefanie Kokot (Sportwissenschaftlerin)



Wann: Dienstag, 11. September 2018 von 18:30 – 19:30 Uhr
Wo: Turnsaal 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)
Termine: Turnmatte, Warme Weste oder Decke

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



Wann: Mittwoch, 12. September 2018 von 17:00 – 18:00 Uhr
Wo: Turnsaal Volksschule Großschönau
Kosten: € 4,- pro Einheit
Gefördert durch die Initiative Tut gut
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.

☀ Zumba mit Maike



Wann: Mittwoch, 12. September 2018 von 20:00 – 21:00 Uhr
 Wo: Turnsaal Volksschule Großschönau
 Kosten: Einzelstunde € 8,- pro Einheit,
 10er Block € 70,- / 15 Personen Mindestteilnehmerzahl
 Anmeldung: 0664/35 08 944 (Name und Telefonnummer angeben)

☀ Powertraining mit Stefan Hobiger



Wann: Dienstag, 18. September 2018 von 20:00 – 21:00 Uhr
 Wo: Turnsaal Volksschule Großschönau
 Kosten: € 60,- für 10 Einheiten – Einzelstunde € 9,-
Gefördert durch die Initiative Tut gut
 Anmeldung: 0664/91 43 299 (per SMS Name und Telefonnummer angeben)

☀ Tänzerische Gymnastik für Kinder 4-6 Jahre mit MMA Vera Zolkina (Dipl. Tanz- u. Musikpädagogin)



Wann: Montag, 01. Oktober 2018 von 15:00 - 15:50 Uhr
 Wo: Kindergarten Großschönau 96
 Kosten: € 60,- für 10 Einheiten
Gefördert durch die Initiative Tut gut
 Anmeldung: 0664/655 17 14 Bruckner Bettina
 (Name und Telefonnummer angeben)
 Mitzunehmen: Turnbekleidung
Mädchen: weißes T-Shirt, Leggins (schwarz oder dunkelfarbig), Socken
Buben: weißes T-Shirt, Shorts (schwarz oder dunkelfarbig), Socken
 Für die Sicherheit der Kinder bitte keine Halsketten und Ohrringe.

Förderung einer gesunden körperlichen Entwicklung des Kindes und seiner Koordinationsfähigkeit im Vorschulalter durch spielerisches Bewegungstraining mit tänzerischen Elementen unter der Begleitung klassischer und tradierter Musik.

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



Wann: Donnerstag, 04. Oktober 2018 von 17:00 - 18:00 Uhr
 Wo: Turnsaal Volksschule Großschönau
 Kosten: € 60,- für 10 Einheiten
Gefördert durch die Initiative Tut gut
 Anmeldung: 0664/655 17 14 Bruckner Bettina
 (Name und Telefonnummer angeben)
 Mitzunehmen: Turnmatte u. Turnbekleidung
Mädchen: weißes T-Shirt, Leggins (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 Kindes im Grundschulalter durch rhythmische Gymnastikübungen. Förderung der Geschicklichkeit und Feinmotorik durch Arbeit mit entsprechenden Objekten, wie Gymnastikbänder und Bälle.

„Gemeinsam Gesund in Großschönau“

☀ Step-Aerobic Mix mit Gabi Sagaster-Vogler

(Dipl. Aerobic-Trainerin, Fitness Union Waldviertel)



Wann: Montag, 08. Oktober 2018 von 19:30 - 20:30 Uhr

Wo: Turnsaal Volksschule Großschönau

Kosten: € 60,- für 10 Einheiten

Gefördert durch die Initiative Tut gut

einmaliger Mitgliedsbeitrag für Fitnessunion für 1 Jahr EUR 10,00

Anmeldung: 0664/872 50 17 (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.

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



Wann: Mittwoch, 10. Oktober 2018 von 09:00 – 09:50 Uhr

Wo: Turnsaal Volksschule Großschönau

Kosten: € 50,- pro 10erBlock

Anmeldung: 0664/872 50 17 (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 ...

Sollten Sie eine Mitfahrmöglichkeit benötigen, melden Sie sich bitte am Gemeindeamt!

☀ Wirbelsäulengymnastik mit Mag. Antonia Kramer- **ACHTUNG pausiert!!**



Liebe Rückenturngruppe und Interessenten!

Unsere langjährige Trainerin Antonia erwartet im Oktober ihr Baby und befindet sich sozusagen in der Mamapause! Wir bieten daher als Ersatzangebot Fitness Boutique (Rücken, Beine Haltung) mit MMA Zolinka Vera an und würden uns freuen, wenn die Gruppe dieses wahrnimmt und sich auch viele neue Bewegungshungrige finden.

Unserer Antonia wünschen wir ALLES GUTE und freuen uns auf die Rückkehr nach der Babypause!

☀ Fitness Boutique (Rücken, Beine Haltung) mit MMA Vera Zolkina

(Dipl. Tanz- u. Musikpädagogin)



Wann: Donnerstag, 04. Oktober 2018 von 18:30 - 19:30 Uhr

Wo: Turnsaal Volksschule Großschönau

Kosten: € 60,- für 10 Einheiten – Einzelstunde € 9,-

Gefördert durch die Initiative Tut gut

Anmeldung: 0664/655 17 14 Bruckner Bettina

(Name und Telefonnummer angeben)

Mitzunehmen: Turnmatte und Turnbekleidung

Einladung zur

ARBEITSKREISSITZUNG – Gemeinsam gesund in Großschönau

Wann: Montag, 08. Oktober 2018 von 19:00 - 20:30 Uhr
Wo: Gemeindeamt Großschönau im kleinen Sitzungssaal

Tagesordnungspunkte:

- Neuigkeiten der Regionalberaterin
- Evaluierung der Organisation und Ablauf der Veranstaltungen
- Berichte: Bewegungsprogramme, Kindersommer,
- Investitionen und Finanzen
- Schwerpunkte 2019- Ideen- Themensammlung
- Inanspruchnahme der Tut Gut Förderung
- Terminkoordination
- Öffentliches, Medienkontakte
- Sonstiges

Das Team der Gesunden Gemeinde
freut sich auf euer Kommen!!

✿ Wohlfühlseminar mit Conny Stütz

(Dipl. Gesundheitscoach & Energetikerin)



Wann: Mittwoch 10. Oktober bis Mittwoch 14.11. 2018 von 19:00 - 20:30 Uhr
Wo: Betz Großschönau, Seminarraum
Kosten: € 80,- für 6 Einheiten zu je 90 Minuten
Anmeldung: 0676/551 68 04 bis spätestens 5. Oktober 2018
Mind. 6 - max. 10 Teilnehmern
Mitzunehmen: Meditations- oder Gymnastikmatte, Polster, Decke
und bitte bequeme Kleidung anziehen!

Entfliehe dem Alltagsstress und finde im Wohlfühlseminar die Ruhe, die du schon lange suchst!
Du erhältst wertvolle Tipps und Übungen, welche du jederzeit zu Hause anwenden kannst.
Erlerne mithilfe von Meditation, Achtsamkeitsübungen und Schutztechniken ein neues Selbstwert- und
Wohlfühl.

„Weihnachten im Schuhkarton“



Wann: Freitag, 2. November 2018 ab 16:00 bis 18:00
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.

Info:

Mit kleinen Dingen Großes bewirken: „Weihnachten im Schuhkarton“ gehört zur weltweit größten Geschenkaktion „Operation Christmas Child“. Im letzten Jahr wurden im deutschsprachigen Raum fast 500.000 Schuhkartons gepackt.

Die weltweit größte Geschenk-Aktion für Kinder in Not

Jahr für Jahr erklären hunderttausende Kinder und Erwachsene in Deutschland, Österreich und der Schweiz „Weihnachten im Schuhkarton“ zu ihrer persönlichen Herzenssache. Sie füllen Schuhkartons mit Geschenken oder engagieren sich ehrenamtlich für die Aktion.

In unseren Empfängerländern in Osteuropa und Asien arbeiten wir eng mit christlichen Gemeinde zusammen. Sie überreichen hilfsbedürftigen Mädchen und Jungen die Päckchen ohne jede Bedingung, aber mit unvergesslicher Wirkung.

☀ Salbenbrauen nach Art der alten Kräuterfrauen mit Eunike Grahofer



Wann: Mittwoch, 7. November 2018 von 18:30-20:30
 Wo: Biobauernhof Hipp- Wörnharts
 Kosten: € 25,- Kurs-Materialkosten + € 3,- Getränke
 Anmeldung: 0664/142 97 71 (Name und Telefonnummer angeben)
 Mitzunehmen: 4 kleine Gläser für die Salben

Die Gesunde Gemeinde Großschönau lädt zum Salbenbrauen nach Art der alten Kräuterfrauen ein. Einst waren einfache Wald- und Wiesenpflanzen die **Grundlage der Salbenherstellung**. Verwendet wurden leicht verfügbare und kostengünstige Zutaten.

Warum wirken einfache Zutaten besser als andere?

Die Teilnehmer lernen an diesem Tag die alten noch erhaltenen Rezepturen.

Die Kräuterpädagogin und Autorin Eunike Grahofer erklärt die Grundlagen des Salbenbrauens, von Ansätzen, den Kräutern, den Zutaten bis zu den verschiedenen Inhaltsstoffen.

Es werden gemeinsam eine **Erkältungssalbe**, eine **Gelenkssalbe**, eine **Winter-Hautpflegesalbe** sowie eine **Lippenpflege** aus Früchten gebraut, sowie ein **Augen-Gel** aus Leinsamen, zur Regenerierung überanstrengter Augen hergestellt.

Die Teilnehmern erhalten die hergestellten Salben zum Mitnehmen, daher bitte jeder 4 kleine Gläser mitnehmen.

Zu diesem spannenden experimentierfreudigen Abend sind Groß und Klein herzlich eingeladen.

☀ Weihnachtsfilzen mit Silvia Bruckner-Riedl



Wann: Freitag, 23. November 2018 ab 17:00-19 Uhr
 Wo: wird angemeldeten Teilnehmern bekannt gegeben
 Kosten: € 10,- (je 1 Windlicht, 1 Seife und 1 Weihnachtskugel)
 Anmeldung: 0664/655 17 14 (Name und Telefonnummer angeben)
 Mitzunehmen: Keksausstecher (Sterne, Tannenbäume, Herzerl..) für die Packerlanhänger, 2 Handtücher und ein Backblech

Wir werden Packerlanhänger, Windlichter, Seifen und Weihnachtskugeln umfilzen.

☀ Weihnachtskindergarten in der Kinderbetreuungseinrichtung

Wann: **Montag, 24. Dezember 2018 von 09:00 – 11:30 Uhr**
 Wo: in der Tagesbetreuung Kinder(t)raum, 3922 Großschönau
 Alter: ab 3 Jahre, kleinere Kinder können in Begleitung der Eltern gerne kommen
 Anmeldung: **Gemeindeamt 02815/62 52 bis 21.12. 2018**

Die Betreuung übernimmt dankenswerterweise die Landjugend Großschönau!

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

Sabine Nagl: 0664/65 72 448 – s.nagl@gross.schoenau.at

Elfie Kurzmann: 0664/14 29 771 – elfiespitaler@yahoo.de

Bettina Bruckner: 0664/65 51 714 – bruckner.bettina@gmx.at

Das Team der Gesunden Gemeinde Großschönau.