

Gesunde Gemeinde – gemeinsam gesund



☀ **Zumba Kids** mit Tanja Hahn für tanzbegeisterte Kinder von 5 bis 12 Jahren

Wann: Donnerstag, von 16:50 – 17:30 Uhr
Wo: Turnsaal Großschönau
Kosten: 5,- Euro pro Einheit
Anmeldung: 0664/212 08 62 (Name und Telefonnummer angeben)

☀ **Zumba all in** mit Tanja Hahn

Wann: Donnerstag, von 18:00 – 19:00 Uhr
Wo: Turnsaal Großschönau
Kosten: 8,- Euro pro Einheit
Anmeldung: 0664/212 08 62 (Name und Telefonnummer angeben)

☀ **Poweryoga** mit Mag. Stefanie Kokot

Wann: Dienstag, von 18:30 – 19:30 Uhr
Wo: Turnsaal Großschönau
Kosten: € 30,00 für 5 Einheiten, die 2 Monate gültig sind
Anmeldung: 0664/178 35 58 (Name und Telefonnummer angeben) oder Mail
Mamiki.sport@gmx.at

Info: Turnmatte mitbringen! eventuell warmen Pullover/Weste

Mit dynamischen Assanas-Abfolgen, kombiniert mit der Atmung, verbessern wir unsere Kraft und Beweglichkeit. Du möchtest mal etwas Anderes ausprobieren und an die ein oder andere "Grenze" gehen - dann bist du hier richtig!

☀ **Bleib Fit - Dein Ganzkörpertraining das Dich in Form bringt!**

mit Stefan Hobiger, MBA

Wann: Dienstag, um 20 Uhr, Wo: Turnsaal Großschönau **ODER**

Wann: Montag, um 19 Uhr, Wo: Neue Mittelschule Weitra

Kosten: 10,- Euro pro Einzelstunde, 10er Block 80,- Euro

Anmeldung: 0664/914 32 99, info@stefanhobiger.at oder Facebook

Info: Turnmatte mitbringen! eventuell warmen Pullover/Weste

Gemeinsam trainieren wir in der Gruppe und bringen deinen Körper und deine Fitness so richtig in Schwung. Abwechslungsreiche Workouts die Ausdauer, Kraft und deine Beweglichkeit verbessern.

Das erwartet Dich: ein motivierendes Ganzkörperworkout, abwechslungsreiche Übungen, ein starkes Gefühl etwas Gutes für Dich zu tun und jede Menge Spaß in der Gruppe

☀ **Rückenfit** mit Stefan Hobiger, MBA

Wann: Montag, von 17:30 bis 18:30 Uhr

Wo: Turnsaal der VS Weitra

Kosten: 10,- Euro pro Einzelstunde, 10er Block 80,- Euro

Anmeldung: 0664/914 32 99, info@stefanhobiger.at oder Facebook



Gesunde Gemeinde – gemeinsam gesund



☀ **Klettergarten Turnsaal – „Bergzwerge“**

mit Rainhard Maierhofer (Sportkletterlehrer und Instruktor für Sportklettern/Breitensport)

Wann: Freitag, ab 17. November 2023 von 14:30 bis 15:15 Uhr

Wo: im Turnsaal der Volksschule Großschönau

Kosten: € 30,- für 5 Einheiten je 45 Minuten

Anmeldung: 0680/505 59 54 oder rainhard.maierhofer@gmx.at

Für bewegungsfreudige Kinder von 5 bis 8 Jahren.

Info: Den zukünftigen „Bergzwerge“ werden körperliche Aktivitäten in spielerischer Form vermittelt. Das Lernen von motorischen Fähigkeiten sowie das Testen der eigenen körperlichen Grenzen im sozialen Austausch erfolgt mittels Sprungübungen, Balancieren, Kletter-Parcours etc.

☀ **Klettergarten Turnsaal**

mit Rainhard Maierhofer (Sportkletterlehrer und Instruktor für Sportklettern/Breitensport)

Wann: Freitag, ab 17. November 2023 von 15:15 bis 16:00 Uhr

Wo: im Turnsaal der Volksschule Großschönau

Kosten: € 30,- für 5 Einheiten je 45 Minuten

Anmeldung: 0680/505 59 54 oder rainhard.maierhofer@gmx.at

Für bewegungsfreudige Kinder ab dem 9. Lebensjahr.

☀ **Aktiv 50plus** mit Gabi Sagaster (dipl. Fitnesstrainerin)

Wann: Donnerstag, ab 28. September 2023 um 19:00 Uhr

Wo: Betreutes Wohnen St. Martin, Fitnessraum

Kosten: € 5,- pro Einheit je 50 Minuten

Anmeldung: 0677/62755023

Effektiv – schonend – vorbeugend; Einfache Übungen (werden größtenteils im Sitzen durchgeführt), Bewegung und Entspannung

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

Sabine Nagl: 0664/657 24 48 – s.nagl@gro.schoenau.at

Elfie Kurzmann: 0664/142 97 71 – elfiespitaler@yahoo.de

Bettina Bruckner: 0664/655 17 14 – bruckner.bettina@gmx.at

Aktuelle Online Angebote und Informationen der „Tut gut!“ Gesundheitsvorsorge findet man auf der Homepage: <https://www.noetutgut.at/schwerpunkte/mentalfit/>.

Das Team der Gesunden Gemeinde Großschönau!

