

Ferienprogramm 2024

Komm in den Ferien in die Bücherei und hol dir ein Buch, Spiel, DVD oder Zeitschrift! Gratisausleihe für Kinder und Jugendliche!

☀ **Ponyführabzeichen** mit Katja Peherstorfer

Wann: Samstag, den 15. Juni, Samstag den 3. August von 14:00 – 16:00 Uhr

Wo: 3922 Mistelbach 23

Kosten: € 20,- pro Kind

Anmeldung: 0676/954 32 69 (Name und Telefonnummer angeben)

Info: für Kinder ab 3 Jahre, mit und ohne Vorkenntnisse, KEIN Reiten.

☀ **Mit allen Sinnen durch den Wald** mit Benedikt Hrouza

Wann: Donnerstag, den 11. Juli 2024 von 14:00 – ca. 16:00 Uhr

Wo: Spielplatz beim Sonnenplatz

Kosten: € 5,- pro Kind

Anmeldung: 0664/274 58 57 (Name und Telefonnummer angeben)

Info: für Kinder ab 4 Jahren, die Teilnahme ist nur in Begleitung eines Erwachsenen möglich

☀ **Präventionsworkshop „Ist das noch okay...?“ Ich sag JA zu meinem Körper, und NEIN zu unangenehmen Berührungen!** mit Sigrid Hahn, Dipl.

Sozialpädagogin, Sexualpädagogin, Sexualberaterin,

Zielgruppe: Kinder der 1. und 2. Klasse Volksschule

Wann: Freitag, 12. Juli 2024 von 9:00 – 11:30 Uhr

Wo: Gemeindeamt Großschönau, Kleiner Sitzungssaal

Kosten: € 25,- pro Kind

Anmeldung: unbedingt erforderlich unter www.inteam-beratung.at

In einer Kleingruppe werden folgende Schwerpunkte spielerisch erarbeitet:

- Körperwahrnehmung/ Spüren der eigenen Grenzen
- Gefühlssensibilisierung/ -differenzierung
- Unterschied zwischen „guten & schlechten“ Geheimnissen
- „Nein sagen“ / Hilfe holen in Notsituationen
- Abgrenzung OKAY versus NICHT OKAY!

Ziel: Die Kinder sollen in ihrer Persönlichkeit und in ihrer Körperwahrnehmung gezielt gestärkt werden, um sich vor etwaigen körperlichen und sexuellen Übergriffen besser



„Gesunde Gemeinde – gemeinsam gesund



schützen zu können. Darüber hinaus erhalten die Kinder altersangemessene Informationen zum Themenbereich „Sexuelle Gewalt / Körper / Gefühle“.

☀ **SommerSportCamp für Kinder von 6 bis 14 Jahren** mit dem USV Großschönau

Wann: 15. Juli – 19. Juli 2024 von 8:30 - 11:30 Uhr

Wo: Treffpunkt Sportplatz Großschönau

**Anmeldung: unbedingt erforderlich bis 30. Juni bei
Sophie 0660/3490040 oder Bianca 0680/4458289**

Kosten: € 50,- pro Kind

Es erwartet euch ein buntes Programm: Tennis, Fußball und Sommersportspiele. Sportbekleidung und Tennisschläger sind mitzubringen.

☀ **Erlebnismittwoch „Universum – Sterne, Planeten und Raketen“** mit dem Team der Bücherei, für Kinder ab 3 Jahren

Wann: Freitag, 26. Juli 2024, von 14:30 – 16:30 Uhr

Wo: Treffpunkt am Sonnenplatz/Teich Großschönau

**Anmeldung: erforderlich bis 19. Juli per WhatsApp 0650/915 15 17
oder direkt in der Bücherei**

Kosten: € 3,- pro Kind

Mitmachstationen mit Rätseln, Spielen, Basteln und viel Spaß

☀ **Wanderung im Zwettl - Tal bei Zweres** mit Benjamin Herzog

Wo: Treffpunkt Bushaltestelle Zweres

Wann: Samstag, 3. August 2024, 9:00 – ca. 13:00 Uhr (Ersatztermin 10.8. 2024)

Kosten: € 10,- pro Kind

Gruppengröße: max. 12 Kinder ab 6 Jahren

Anmeldung: unbedingt erforderlich bei Benjamin Herzog: 0664/274 05 53

Info: Gemeinsam wandern wir das Zwettl- Tal entlang. Dabei werden wir mit Ohren und Augen die Vogelwelt erkunden. Außerdem werden wir mit Keschern, Lupen und Mikroskopen das Leben in der Zwettl erforschen. Bei Schlechtwetter wird der Termin auf den 10. 08. verschoben.

Mitzubringen wenn vorhanden: Fernglas, Kescher

Bitte unbedingt Handtuch, Getränke und Jause, festes Schuhwerk mitbringen!



„Gesunde Gemeinde – gemeinsam gesund



⚙️ **Workshop „Erneuerbare Energie“** Klima- und Energiemodellregion Lainsitztal

Wo: SONNENWELT Großschönau

Wann: Mittwoch, 21. August 2024, 14:00 – 17:00 Uhr

Gruppengröße: max. 25 Teilnehmer zwischen 6 und 14 Jahren

Anmeldung erforderlich bis spätestens 7. August unter 02815/772 70-50 oder office@sonnenwelt.at

Kosten: € 5,- pro Kind

Die KEM Lainsitztal unterstützt die Durchführung dieses Workshops mit € 15,- pro Kind.

Info: Erneuerbare Energie; Energie heute und in der Zukunft. Gemeinsam mit den Experten vom „Umblick Forschungs- und Bildungsverein Wien & NÖ“ machen wir den Faktencheck, erarbeiten spielerisch Vor- und Nachteile und basteln gemeinsam ein Schaufelrad mit einem wasserbetriebenen Aufzug und jeweils ein Windrad für jede:n Teilnehmer:in.

⚙️ **Solarix-Ferienprogramm in der SONNENWELT Großschönau im Juli und August:**

Öffnungszeiten: Dienstag bis Sonntag 10-16 Uhr (letzter Einlass: 15 Uhr)

- Zeugnisaktion 28.-30. Juni: Komm mit deinem Zeugnis vorbei und entdecke die SONNENWELT kostenlos!
- Solarix-Kinderführung jeden Freitag um 10.30 Uhr (ohne Aufpreis)
- Entdeckungstour mit spannender Rätsel-Rallye (Aufpreis: 3 Euro)

Sommer Gesundheits- und Bewegungsprogramm

☀ „**Kau dich schlank und gesund**“ ein Vortrag von Edith Wurth

Wann: Mittwoch, 10. Juli 2024, Beginn: 20:00 – ca. 21:00 Uhr
Bei Bedarf gibt es Feedback-Runden im August nach Absprache
Wo: Pfarrheim in Großschönau
Kosten: Freie Spende

Anmeldung: 0680/3051288, Wurth Edith

Jahrzehntelang lag der Fokus darauf, was wir essen. Oder besser gesagt, was wir nicht essen dürfen. Vor lauter Regeln ist das Projekt „Wohlfühlgewicht“ für viele zur reinsten Qual geworden. Doch damit ist Schluss: Mit „Kau dich schlank und gesund“ darfst du alles essen und dabei nimmst du auch noch ab. Durch genussvolles Kauen isst du achtsamer und bist nach kleineren Portionen satt.

☀ **POWERYOGA am Teich** mit Mag. Stefanie Kokot

Wann: Dienstag, von 18:30 – 19:30 Uhr
Wo: am Teich Sonnenplatz Großschönau
Kosten: € 30,- für 5 Einheiten, die 2 Monate gültig sind

**Anmeldung: 0664/17 83 558 (Name und Telefonnummer angeben)
oder per Mail Mamiki.sport@gmx.at**

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 Outdoor** mit Stefan Hobiger MBA

Dein Ganzkörpertraining das Dich in Form bringt

Wann: Montag in Weitra 18:30 Uhr – Trainingsplatz der NMS Weitra
Dienstag in Großschönau um 18:45 Uhr – Sportplatz bei der VS
Donnerstag in Harbach um 18:30 Uhr – Lauf und Bewegungszentrum
Kosten: € 10,- pro Einheit, 10er Block € 80,-
Dauer: 60 Minuten pro Einheit

**Anmeldung: 0664/91 43 299 (SMS, Name und Telefonnummer angeben)
oder info@stefanhobiger.at**

„Gesunde Gemeinde – gemeinsam gesund



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

- Ein motivierendes Ganzkörperworkout
- Abwechslungsreiche Übungen
- Ein starkes Gefühl etwas Gutes für sich zu tun
- Jede Menge Spaß in der Gruppe

Wetterfeste Kleidung, eine Matte und die Vorfreude auf ein cooles Workout

☀ **Rückenfit** mit Stefan Hobiger MBA

Dein Gruppentraining für einen starken Rücken!

Wann: Montag in Weitra 17:00 Uhr - Trainingsplatz der NMS Weitra

Kosten: € 10,- pro Einheit, 10er Block € 80,-

Anmeldung: 0664/91 43 299 (SMS, Name und Telefonnummer angeben)
oder info@stefanhobiger.at

Gemeinsam trainieren wir in der Gruppe und verbessern deine Haltung, kräftigen deinen Rücken und bringen Bewegung in deine Wirbelsäule.

Weitere Information unter www.stefanhobiger.at

- Verbesserung von Kraft, Stabilität und Beweglichkeit
- Entlastung der Wirbelsäule
- professionelle Anleitung
- Spaß in der Gruppe

Eine Matte und Theraband (wenn vorhanden)

Weitere Information unter www.stefanhobiger.at

☀ **Kinderzumba** mit Julia Hobiger

Wann: Freitag von 17:00 – 17:50 Uhr

Wo: Turnsaal der VS Großschönau

Kosten: € 7,- /Einheit; € 60,- /10er Block

Anmeldung: 0677/63563312 oder juliahobiger97@gmail.com

Für tanzbegeisterte Kinder von 5 bis 12 Jahren.

Tauche ein in die Welt des rhythmischen Spaßes mit unserem Zumbakurs für Kinder! In fröhlicher Atmosphäre lernen die jungen Tänzerinnen und Tänzer spielerisch einfache Schritte und energiegeladene Bewegungen. So entfalten Kinder ihre Freude an Musik und Bewegung, fördern die Koordination und erleben gemeinsam eine ausgelassene Zeit voller Energie. Der Zumbakurs für Kinder – wo Fitness auf Spaß trifft!



„Gesunde Gemeinde – gemeinsam gesund



☀ **Zumba** mit Julia Hobiger

Wann: Freitag von 18:15 – 19:15 Uhr
Wo: Turnsaal der VS Großschönau
Kosten: € 8,- /Einheit; € 70,- /10er Block
Anmeldung: 0677/63563312 oder juliahobiger97@gmail.com

Hast du Lust auf eine schwungvolle Auszeit mit Rhythmen und Choreografien, die dich ins Schwitzen bringen?

Dann ist Zumba genau das Richtige für dich. Ein bunter Musik-Mix aus aktuellen Songs und lateinamerikanischen Melodien erwartet dich.

Die einfachen Schritte aus Tanzrichtungen wie Salsa, Cumbia, Bachata und Hip-Hop, aber auch schweißtreibende Fittesselemente, sorgen garantiert für gute Laune und das ultimative Tanz-Workout!

Der Kurs eignet sich für Anfänger und Fortgeschrittene.

Schönen Sommer wünscht das Team der Gesunden Gemeinde

Großschönau!!

Bei Fragen bitte Veranstalter oder Trainer kontaktieren.

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

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

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

Klima- und Energie-
Modellregionen
Wir gestalten die Energiewende

Lainsitztal



KLAR!
Vorbereitet auf die Klimakrise



Ökokreis

Verein zur Förderung biologischer,
ökologischer und sozialer Initiativen

SONNENWELT
www.sonnenwelt.at | 3922 Großschönau