



Unser Bewegungsprogramm Winter- Frühling 2025

Ballino – die Ballschule im Waldviertel

Start:	Montag, 20. Jänner 2025 – 10 Wochen
Dauer:	1 Stunde von 15:30-16:30
Kosten:	€ 70,00/10er Block – gefördert durch Tut gut € 65,00/10er Block Geschwisterkinder
Ort:	VS Turnsaal Großschönau
Anmeldung:	0676/377 11 68 oder www.ballino.at

Wir bieten Bewegung in Kombination mit Spiel und Spaß! Die Trainer von Ballino sind staatlich geprüfte Sport Instruktoren mit Schwerpunkt Ballschule.

Poweryoga mit Mag. Stefanie Kokot – Mamiki Sport

Start:	jeden Dienstag
Dauer:	1 Stunde von 18:30-19:30
Kosten:	€ 30,-/5er Block 2 Monate gültig
Ort:	VS Turnsaal Großschönau
Anmeldung:	0664/178 35 38 oder mamiki.sport@gmx.at

Turnmatte mitbringen und eventuell warmen Pullover/Weste mitnehmen

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!

Rückenfit – mit Johanna Koppensteiner – Fit mit Herz

Start:	Donnerstag, 9. Jänner 2025 6 Wochen- 2 Wochen Pause- 6 Wochen
Dauer:	1 Stunde von 18:30-19:30
Kosten:	€ 75,-/6er Block oder € 14,- Einzelpreis
Ort:	VS Turnsaal Großschönau
Anmeldung:	0677/624 852 80 oder johanna@fitmitherz.at

„Deine perfekte Mischung aus gezielten Kräftigung-, Dehn- und Mobilisationsübungen für einen gesunden und beweglichen Rücken.“



Seniorenturnen – mit Johannes Gattringer DGKP

- Start:** Mittwoch, 15. Jänner 2025
Dauer: 50 Minuten von 09:00-09:50
Kosten: € 80,-/10er Block oder € 9,- Einzelpreis
Ort: VS Turnsaal Großschönau
Anmeldung: 0677/64740343 per SMS oder WhatsApp

Praxistaugliche Übungen leicht umsetzen. Schwerpunkte: Wirbelsäule, Erhaltung der Beweglichkeit, Hüftstabilität für besseres Gangbild, Gleichgewichtstraining. Man kann jederzeit mit einsteigen, da die Übungen individuell angepasst werden. Mitzubringen: Gymnastikmatte, Trinkflasche u. ev. Handtuch

Gemeinschafts-Sport-Mix mit Maia Hahn

- Start:** jeden Mittwoch
Dauer: 1,5 Stunden von 18:00-19:30
Kosten: € 5,-
Ort: VS Turnsaal Großschönau
Anmeldung: 0680/301 81 63

Ob Handball, Floorball, Basketball, Fitness oder Gruppenspiele – alles hat Platz und dient einfach dazu, uns sportlich fit und gesund zu halten und vor allem gemeinsam Spaß zu haben. Wenn du also auch nach einem Ausgleich zu Schule, Beruf und Alltag suchst und motiviert bist neue Freunde kennenzulernen, dann komm vorbei.

Bergzwerge mit Rainhard Maierhofer

- Start:** Freitag, 11. April 2025
Dauer: 45 Minuten von 15:30-16:15
Kosten: € 30,-/5er Block
Ort: VS Turnsaal Großschönau
Anmeldung: 0680/505 59 54 oder rainhard.maierhofer@gmx.at

Für bewegungsfreudige Kinder von 4 bis 7 Jahren

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. Keine Ausrüstung erforderlich.



Kinder-Zumba mit Julia Hobiger

Start:	Freitag 17. Jänner 2025
Dauer:	50 Minuten von 17:00-17:50
Kosten:	€ 60,-/10er Block oder € 7,- Einzelpreis
Ort:	VS Turnsaal Großschönau
Anmeldung:	0677/635 633 12 oder juliahobiger97@gmail.com

Für tanzbegeisterte Kinder von 5-12 Jahren

Tauche ein in die Welt des rhythmischen Spaßes mit unserem Zumba Kurs 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 Zumba Kurs für Kinder- wo Fitness auf Spaß trifft!

Zumba mit Julia Hobiger

Start:	Freitag 17. Jänner 2025
Dauer:	1 Stunde von 18:15-19:15
Kosten:	€ 70,-/10er Block oder € 8,- Einzelpreis
Ort:	VS Turnsaal Großschönau
Anmeldung:	0677/635 633 12 oder juliahobiger97@gmail.com

Der Kurs eignet sich für Anfänger und Fortgeschrittene

Hast du Lust auf eine schwingvolle 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!



„Sanftes Entspannungs-yoga“ –mit Johanna Koppensteiner

- Start:** Samstag, 11. Jänner 2025 – 6 Wochen- 2 Wochen Pause- 6 Wochen
Dauer: 1 Stunde von 09:00-10:00
Kosten: € 75,-/6er Block oder € 14,- Einzelpreis
Ort: Kindergarten Turnsaal Großschönau
Anmeldung: 0677/624 852 80 oder johanna@fitmitherz.at

Yoga trifft Entspannung. Diese sanfte Yogaeinheit umfasst leichte Mobilisations-, Dehn- und Entspannungsübungen für alle Bereiche deines Körpers, welche wir immer einige Sekunden halten werden. Sie lässt so gezielt Ruhe in deinen Körper einkehren und hilft uns einen Gegenpol zum stressigen Alltag herzustellen.

Weihnachtskindergarten mit der Landjugend Großschönau

- Wann:** 24. Dezember 2024, von 9:00-11:00 Uhr
Ort: Tagesbetreuung Kinder(t)raum
Kosten: Freie Spenden

Anmeldung am Gemeindeamt unbedingt erforderlich, 02815/6252
Mindestteilnehmerzahl: 10 Kinder.

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

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

- 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

FROHE WEIHNACHTEN und ALLES GUTE für das JAHR 2025
wünscht das Team der Gesunden Gemeinde Großschönau