

Herbstprogramm 2024

⚙️ Ballino – Die Ballschule im Waldviertel

Wann: Montag, 16. September 2024 von 15:30 – 16:30 Uhr (4 – 10 Jahre)
Wo: Turnsaal der VS Großschönau
Kosten: € 70,- /10er Block (ausgenommen Herbstferien) **gefördert durch Tut gut**
Geschwisterkinder 65 Euro/10er Block
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 dem Schwerpunkt Ballschule.

⚙️ Fit mit Herz mit Johanna Koppensteiner

Wann: Montag, 30. September 2024 bis 4. November 2024 (6 Einheiten)
von 17:45-18:45 Krafttraining trifft Steppbrett
von 19:00-20:15 Sanftes Entspannungsyoga
Wo: Turnsaal der VS Großschönau
Kosten: Krafttraining EUR 75,-, Yoga EUR 85,00 – Paket EUR 140,00
Anmeldung: 0677/624 852 80 oder johanna@fitmitherz.at

1.Kurs Krafttraining trifft Steppbrett: gezielte Kombinations- und Bewegungsübungen sowie ausdauerverbessernde Bewegung für deinen gesamten Körper.

2.Kurs Sanftes Entspannungsyoga (für Einsteiger geeignet): „Yoga trifft Entspannung“ – diese Yogaeinheit umfasst Mobilisations- Dehn- und Entspannungsübungen für alle Bereiche des Körpers. Sie lässt so gezielt Ruhe in deinen Körper einkehren und hilft uns einen Gegenpol zum stressigen Alltag herzustellen.

Ebenfalls bietet Johanna jetzt auch in Sitzmanns- EMS Training und Privatturteinheiten an, schaut doch einfach selbst auf ihrer Homepage: <http://fitmitherz.at/>



Gesunde Gemeinde – gemeinsam gesund



⚙️ Rückenfit mit Stefan Hobiger, MBA

Wann: Montag, von 17:30 bis 18:30 Uhr
Wo: Turnsaal der VS Weitra
Kosten: € 10,- pro Einzelstunde, 10er Block € 80,-
Anmeldung: **0664/914 32 99, info@stefanhobiger.at oder Facebook**

⚙️ Poweryoga mit Mag. Stefanie Kokot

Wann: Dienstag, von 18:30 – 19:30 Uhr
Wo: Turnsaal der VS Großschönau
Kosten: € 30,- für 5 Einheiten, die 2 Monate gültig sind
Anmeldung: **0664/178 35 58 oder 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 20:00 Uhr
Wo: Turnsaal der VS Großschönau **oder**
Wann: Montag, um 19:00 Uhr
Wo: Neue Mittelschule Weitra
Kosten: € 10,- pro Einzelstunde, 10er Block € 80,-
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.



Gesunde Gemeinde – gemeinsam gesund



☀ **Kinderzumba mit Julia Hobiger**

für tanzbegeisterte Kinder von 5 bis 12 Jahren.

Wann: Freitag, 30. August 2024, von 17:00 – 17:50 Uhr

Wo: Turnsaal der VS Großschönau

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

Anmeldung: **0677/635 633 12 oder juliahobiger97@gmail.com**

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!

☀ **Zumba mit Julia Hobiger**

Wann: Freitag, 30. August 2024, von 18:15 – 19:15 Uhr

Wo: Turnsaal der VS Großschönau

Kosten: € 8,- /Einheit; € 70,- /10er Block

Anmeldung: **0677/635 633 12 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 Fitness Elemente, sorgen garantiert für gute Laune und das ultimative Tanz-Workout!

Der Kurs eignet sich für **Anfänger und Fortgeschrittene**.

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



Weihnachten im Schuhkarton

Wann: Freitag, 8. November 2024
ab 15:00 Uhr

Wo: Gemeindeamt im großen
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.



Weitere Infos unter:

<https://www.die-samariter.org/projekte/weihnachten-im-schuhkarton/>

Bei Fragen zu den Veranstaltungen 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

Das Team der Gesunden Gemeinde Großschönau

