

Herbstprogramm der Gesunden Gemeinde

ANGEBOTE FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

- **KINDERYOGA** mit Laura Stoltenberg
Wann: Montags (ab 14. September 2026)
Uhrzeit: 15:00 bis 16:00 Uhr
Wo: Turnsaal der VS Großschönau
Kosten: 120,-/12 Termine/Kind (gefördert durch Tut Gut!)
Anmeldung: +43 670/401 43 43
Info: Yoga, Tanz und Gleichgewichtsübungen werden zu einer kreativen Choreographie verbunden, die Kraft, Balance und Koordination fördert. Geeignet für Kinder ab 6 Jahren.
- **BALLINO MIXED** mit Johannes Kitzler
Wann: Mittwochs (ab 16. September 2026 für 10 Wochen)
Uhrzeit: 14:30 bis 16:00 Uhr
Wo: Turnsaal der VS Großschönau
Kosten: € 80,-/Kind bzw. € 75,- für weiteres Geschwisterkind (gefördert durch Tut Gut!)
Anmeldung: 0664/73 44 0036
Info: Für Kinder im Alter von 4 bis 12 Jahren.
- **SPORT-MIX FÜR KIDS** mit Maia Hahn
Wann: Mittwochs
Uhrzeit: 17:00 bis 18:30 Uhr
Wo: Turnsaal der VS Großschönau
Kosten: 5,-/Kind
Anmeldung: Telefonisch unter 0680/301 81 63 (Maia Hahn)
Info: Egal ob du gerne rennst, springst, turnst, Hockey oder Fußball spielst - für dich ist hier bestimmt was dabei! Bring Sportkleidung, Hallenschuhe und gute Laune mit. Für Kinder ab der 1. Klasse Volksschule geeignet.

ANGEBOTE FÜR ERWACHSENE

- **POWERYOGA** mit Stefanie Kokot
Wann: Dienstags (Einstieg jederzeit möglich)
Uhrzeit: 18:30 bis 19:45 Uhr
Wo: Turnsaal der VS Großschönau
Kosten: 7,-/Einheit
Anmeldung: 0664/17 83 558 (Name und Telefonnummer angeben)
oder per Mail Mamiki.sport@gmx.at
Info: Turnmatte mitbringen; eventuell auch warmen Pullover/Weste.

Herbstprogramm der Gesunden Gemeinde

- **SCHÖNAU LÄUFT!** Schönauer Laufgruppe
Wann: Mittwochs
Uhrzeit: 18:30 Uhr
Ort: Treffpunkt bei der VS Großschönau
Info: Gemeinsam statt einsam! Lust auf Bewegung und nette Gesellschaft? Schnür deine Schuhe und lauf mit! Keine Anmeldung nötig - einfach vorbeikommen!
- **YOGA MIT HERZ** mit Johanna Koppensteiner
Wann: Samstags (Einstieg jederzeit möglich)
Uhrzeit: 09:00 bis 10:00 Uhr
Wo: Turnsaal Kindergarten Großschönau
Kosten: 8er Block 96.00 € (ab Kauf 4 Monate gültig), 4er Block 56.00 € (ab Kauf 2 Monate gültig), Einzelstunde 16 €
Anmeldung: +43 677 624 852 80
Info: Der Kurs findet jeden Samstag statt. Ausnahmen werden von der Kursleiterin zeitnah in der WhatsApp-Gruppe kommuniziert. Einstieg in den Kurs ist jederzeit möglich.
- **YIN YOGA** mit Johanna Koppensteiner
Wann: Jeden ersten Freitag im Monat (Einstieg jederzeit möglich)
Uhrzeit: 18:00 bis 19:30 Uhr
Wo: Turnsaal der VS Großschönau
Anmeldung: +43 677 624 852 80 (Anmeldung ist unbedingt erforderlich - immer bis spätestens Ende des Vormonats!)
Kosten: 20,-/Einheit
Info: Bitte bringe deine eigene Yogamatte, warme Kleidung und Socken, eine Decke, deine Trinkflasche und (wenn vorhanden) einen Yin Bolster mit. Bitte bei der Anmeldung bekannt geben, ob eine Yogamatte und ein Yin Bolster vorhanden sind.
- **SENIORENTURNEN** mit Johannes Gattringer
Wann: Donnerstags (ab 1. Oktober 2026)
Uhrzeit: 8:45 bis 9:45 Uhr
Wo: Turnsaal der VS Großschönau
Anmeldung: +43 680/303 00 83
Kosten: € 80,-/10er Block oder € 9,-/Einzeleinheit
- **STEP-AEROBIC** mit Gabi Sagaster
Wann: Montags (ab 5. Oktober 2026)
Uhrzeit: 19:15 bis 20:10 Uhr
Wo: Turnsaal der VS Großschönau
Kosten: 10,-/Einheit (inklusive Beitrag für die FitnessUnionWaldviertel)
Anmeldung: +43 664/87 25 017
Info: Keine Vorkenntnisse erforderlich - für jedes Alter - Einstieg jederzeit.

Herbstprogramm der Gesunden Gemeinde

- **SOUNDMEDITATION** mit Julia Hofbauer

Wann: Freitags zu folgenden Terminen: 16.10., 13.11., 11.12.

Uhrzeit: 18:30 Uhr

Wo: Turnsaal Kindergarten Großschönau

Kosten: 22,-/Einheit

Anmeldung: +43 660/658 97 83 (Julia Victoria Hofbauer)

Info: Fühlst du dich müde, erschöpft oder einfach nur überlastet? Sehnt du dich nach einer Pause vom stressigen Alltag? Dann schenke dir bewusste Zeit für dich - fernab von Terminen und dem täglichen Funktionieren. Mit sanften Klängen begleite ich dich in eine tiefe Entspannungsphase, wo dein Körper zur Ruhe kommen kann und dein Kopf loslassen darf.



- **HANDARBEITSRUNDE** der Gesunden Gemeinde & Pfarre Großschönau

Wann: Samstag, 17. Oktober 2026

Uhrzeit: 8:30 bis 10:30 Uhr

Wo: Pfarrcafé

Anmeldung: keine Anmeldung erforderlich (Tel. für Rückfragen: +43 677/635 633 12)

Info: In gemütlicher Runde kann sich hier jede*r seinem kreativen Projekt widmen - einfach Stricknadeln, Wolle und andere Utensilien die du brauchst mitnehmen, Kaffee einschenken und los geht's!

- Gemeinsames Handarbeiten/kreativ sein
- Plaudern und Kaffee genießen
- Gemeinsam Zeit verbringen
- !!! Jede*r nimmt sich seine Materialien selbst mit

- **ARBEITSKREISTREFFEN** der Gesunden Gemeinde

Wann: Dienstag, 20. Oktober 2026

Uhrzeit: 19:00 Uhr

Wo: Großer Sitzungssaal im Gemeindeamt

Anmeldung: +43 664/655 17 14

Info: Du hast Ideen die du zum Thema Gesundheit in der Gemeinde einbringen und/oder umsetzen möchtest? Dann komm zu unserem Arbeitskreistreffen! Jede*r ist herzlich willkommen!

- **ÖKOLOGISCH LEBEN MIT BABY UND KLEINKIND** mit Doris Pfeiffer

Wann: Donnerstag, 22. Oktober 2026

Uhrzeit: 10:00 bis 12:00 Uhr

Wo: Sonnenplatz 1, 3922 Großschönau

Kosten: Die Kosten werden von der KEM Lainsitztal übernommen.

Anmeldung: 02815/77270-14 ODER kem@gross.schoenau.at (bis 20.10.2026)

Info: Wie können wir mit Baby und Kleinkind umweltbewusst leben, ohne dass Nachhaltigkeit zum zusätzlichen Stressfaktor wird? Zwischen Windeln, Beikost, Kinderkleidung, Spielzeug und dem ganz normalen Familienchaos gibt es viele Möglichkeiten, den Alltag ökologischer zu gestalten - praktisch, alltagstauglich und ohne Perfektionsdruck. Es geht darum, die kleinen Stellschrauben zu erkennen und Schritt für Schritt das zu verändern, was im eigenen Alltag möglich ist. **Säuglinge sind beim Vortrag willkommen.**

Herbstprogramm der Gesunden Gemeinde

- **SENIORENFRÜHSTÜCK** der Pfarre Großschönau

Wann: Dienstag, 10. November 2026
Uhrzeit: 8:30 bis 11:30 Uhr
Wo: Pfarrcafé
Anmeldung: keine Anmeldung notwendig
Info: Zusammenkommen - Reden - Zeit miteinander

- **PACKPARTY FÜR WEIHNACHTEN IM SCHUHKARTON**

Wann: Freitag, 13. November 2026
Uhrzeit: 14:30 bis 17:30 Uhr
Wo: Großer Sitzungssaal am Gemeindeamt
Info: Wir Packen an diesem Tag Schuhkartons für die Aktion.
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. Wer eine leere To Go-Box zum selbst Packen benötigt, bitte bei Sabine Nagl melden. UND Save-the Date: Vom 9.-16. November 2026 ist wieder Abgabewoche.

- **WEIHNACHTSKINDERGARTEN** mit der Landjugend Großschönau

Wann: 24. Dezember 2026
Uhrzeit: 9:00 bis 12:00 Uhr
Wo: Tagesbetreuung Großschönau
Anmeldung: Fabian Schmid +43 677/610 714 17
Dominik Hofbauer +43 670/206 75 10
Info: Während das Christkind letzte Vorbereitungen trifft, beschäftigt die Landjugend Großschönau die Kleinsten beim Weihnachtskindergarten mit Spiel, Spaß und Basteleien und schenkt ihnen so einen zauberhaften Vormittag voller Weihnachtsfreude!



**Einen wunderschönen Herbst wünscht das Team der
Gesunden Gemeinde Großschönau!**

Bei Fragen bitte Veranstalter*in oder Trainer*in direkt kontaktieren.

Bettina Bruckner: 0664/655 17 14
Julia Hobiger: 0677/635 633 12
E-Mail: gesundegemeindegrossschoenau@gmail.com

Facebook: Gesunde Gemeinde Großschönau
Instagram: gesundegemeinde_grossschoenau