

Aktuelles Programm der Gesunden Gemeinde

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

Wann: Dienstag

Uhrzeit: 18:30 bis 19:45 Uhr

Wo: Teich Sonnenplatz 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

Mit dynamischen Asanas-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!

- **ZUMBA KIDS** mit Jana Gattringer

Wann: Ab Freitag, 05. September 2025

Uhrzeit: 17:00 bis 17:50 Uhr

Wo: Turnsaal Volksschule Großschönau

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

Anmeldung: Jana Gattringer ((0677/612 887 24)

Info: Um verbindliche Anmeldung wird gebeten! Kurs findet ab 7 Personen statt.

- **YOGA MIT HERZ** mit Johanna Koppensteiner

Wann: Ab Samstag, 13. September 2025

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: Johanna Koppensteiner +43 677 624 852 80

Info: Der Kurs dauert insgesamt 14 Einheiten und findet jeden Samstag statt. Ausnahmen werden von der Kursleiterin zeitnah in der WhatsApp-Gruppe kommuniziert. Einstieg in den Kurs ist jederzeit möglich.

Aktuelles Programm der Gesunden Gemeinde

- **BALLINO die Ballschule im Waldviertel KIDS** mit Johannes Kitzler
Wann: Jeden Montag ab 15. September 2025 (10 Wochen)
Uhrzeit: 17:30 bis 18:30 Uhr
Wo: Turnsaal der VS Großschönau
Anmeldung: Erforderlich; WhatsApp Sabine 0664/73 44 0036
Kosten: € 85,-/Kind (€ 80,- für weiteres Geschwisterkind)
Info: Für Kinder im Alter von 4-10 Jahren.
- **BALLINO die Ballschule im Waldviertel ERWACHSENE** mit Johannes Kitzler
Wann: Jeden Montag ab 15. September 2025 (10 Wochen)
Uhrzeit: 18:30 bis 19:30 Uhr
Wo: Turnsaal der VS Großschönau
Anmeldung: Erforderlich; WhatsApp Sabine 0664/73 44 0036
Kosten: € 85,-/Person
Info: NEU: Ladys Special

Ziel ist es gemeinsam aktiv zu sein, Spaß an der Bewegung zu erleben und neue Spielformen kennenzulernen, bei denen jeder Ballwechsel ein kleines Erfolgserlebnis sein kann!

- **SENIORENTURNEN** mit Johannes Gattringer
Wann: Mittwoch, 01. Oktober 2025
Uhrzeit: 09:00 bis 09:50 Uhr
Wo: Turnsaal der VS Großschönau
Anmeldung: WhatsApp 0680/303 00 83
Kosten: € 80,-/10er Block oder € 9,-/Einzeleinheit
- **SPORT-MIX** mit Maia Hahn
Wann: Mittwoch
Uhrzeit: 18:00 bis 19:15 Uhr
Wo: Turnsaal der VS Großschönau
Anmeldung: Telefonisch unter 0680/301 81 63
Kosten: € 5,-/Person



Aktuelles Programm der Gesunden Gemeinde

- **ZUMBA für Erwachsene** mit Julia Hobiger

Wann: Ab Freitag, 03. Oktober 2025

Uhrzeit: 18:10 bis 19:15 Uhr

Wo: Turnsaal Volksschule Großschönau

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

Anmeldung: Julia Hobiger 0677/635 633 12

Info: Um verbindliche Anmeldung wird gebeten!
Kurs findet ab 7 Personen statt.

- **STEP-AEROBIC-MIX** mit Gabi Sagaster

Wann: Ab Montag, 06. Oktober 2025 (10 Wochen bis
15. Dezember 2025)

Uhrzeit: 19:15 bis 20:10 Uhr

Wo: Turnsaal Volksschule Großschönau

Kosten: € 10,-/Einheit; € 80,-/10er-Block (+ einmalig 10,-- Euro
für die Fitnessunion Waldviertel à gültig für alle
Angebote der Fitnessunion Waldviertel)

Anmeldung: Gabi Sagaster 0677/627 550 23

Info: Bauch, Beine, Po - Dehnung und Entspannung: Kurze

Step-Aerobic Sequenz für Ausdauer und Körperkräftigung. Spezielle Workouts für
Bauch, Beine und Po fördern das Wohlbefinden. Dehnung und Entspannung
sorgen für Beweglichkeit und Ausgleich.

Aktuelles Programm der Gesunden Gemeinde

- **ARBEITSKREISSITZUNG** der Gesunden Gemeinde

Wann: Mittwoch, 15. Oktober 2025

Uhrzeit: 18:30 Uhr

Wo: Sitzungssaal im Gemeindeamt Großschönau

Anmeldung: WhatsApp unter 0664/655 17 14 oder 0677/635 633 12

Info: Am 15. Oktober findet die nächste ÖFFENTLICHE

Arbeitskreissitzung der Gesunden Gemeinde statt. Arbeitskreisleiterin Bettina Bruckner und ihre Stellvertreterin Julia Hobiger geben zu Beginn einen kurzen Einblick in aktuelle Themen und Entwicklungen. Danach heißt es: Köpfe zusammenstecken und der Kreativität freien Lauf lassen. Du hast Ideen, Wünsche und Projekte, die du einbringen möchtest? Dann bist du bei der Arbeitskreissitzung genau richtig - komm vorbei und misch mit! Du bist der Pinsel, deine Ideen sind die Farbe und unsere Gemeinde ist die Leinwand – je mehr Pinsel und Farben, desto bunter und schöner das Gemälde. Wir freuen uns auf viele neue Gesichter und Stimmen - Snacks und Getränke stehen bereit!

- **HERBSTFRÜHSTÜCK** der Gesunden Gemeinde

Wann: Samstag, 18. Oktober 2025

Uhrzeit: 9:00 Uhr

Wo: Platz der Elemente (Schönwetter) ODER Pfarrcafé (Schlechtwetter)

Anmeldung: Telefonisch unter 0664/655 17 14 oder 0677/635 633 12

Info: Komm vorbei zum Herbstfrühstück der Gesunden Gemeinde!

Brot, Gebäck, Butter und Kaffee stehen bereit. Darüber hinaus nimmt jede*r das mit, was er oder sie möchte, ganz egal ob Aufstrich, Käse, Gemüse oder Obst. In gemütlicher Atmosphäre wollen wir gemeinsam bei einem leckeren Frühstück in den Tag starten. Außerdem werden die Gewinner*innen aus allen abgegebenen Ferienstempelpässen verlost – ein Besuch lohnt sich also gleich doppelt!

Aktuelles Programm der Gesunden Gemeinde

- **PACKPARTY für WEIHNACHTEN IM SCHUHKARTON**

Wann: Freitag, 07. November 2025

Uhrzeit: 15:00 bis 18:00 Uhr

Wo: Sitzungssaal im Gemeindeamt Großschönau

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 10.-17. November 2025 ist wieder Abgabewoche.

- **VIDEOSCHNITT WORKSHOP – kreativ & praxisnah direkt am Handy**

Wann: Sa 11.10.2025 9 bis 13.30 Uhr
oder Sa 18.10.2025 14 bis 18:30 Uhr

Dauer: 4 Stunden 30 Minuten (mit Pause)

Wo: Projektsaal der Privatstiftung PAN, 3922 Harmannstein 2

Kosten: € 55,-/Person

Anmeldung: Bis 5.10.2025 bzw. 12.10.2025
per WhatsApp 0681/10233718 bei Hanna

Info: Ob für Social Media, Beruf oder Hobby: In diesem Workshop lernst du, Videos mit dem Smartphone zu drehen und professionell zu schneiden, um deine Ideen eindrucksvoll umzusetzen.

Das erwartet dich:

- Grundlagen des Videodrehs mit dem Handy: Tipps für Bild, Ton & Licht
- Grundlagen des Videoschnitts leicht verständlich erklärt
- Musik, Texte & Übergänge gekonnt einsetzen
- Praxisübungen mit dem eigenen Smartphone
- Mindestens ein fertiges Video, das du deinen Freunden zeigen kannst

Für wen geeignet?

- Unternehmer:innen, die ihre Produkte & Dienstleistungen präsentieren möchten
- Content-Creator und Social-Media-Einsteiger:innen
- Alle, die Spaß am Videodreh & Schnitt haben

Aktuelles Programm der Gesunden Gemeinde

• KREATIVER VIDEOSCHNITT WORKSHOP – Effekte und WOW-Momente

Wann: Sa 8.11.2025 9 bis 13.30 Uhr
oder Sa 15.11.2025 14 bis 18:30 Uhr

Dauer: 4 Stunden

Wo: Projektsaal der Privatstiftung PAN, 3922 Harmannstein 2

Kosten: € 65,-/Person

Anmeldung: Bis 2.11.2025 bzw. 9.11.2025
per WhatsApp 0681/10233718 bei Hanna

Info: Du kannst schon Videos mit dem Handy schneiden und willst den nächsten Schritt gehen? In diesem Workshop lernst du, kreative Effekte und Übergänge zu nutzen, die deine Videos einzigartig machen.

Das erwartet dich:

- WOW-Effekte: mit einem Fingerschnips Kleidung wechseln, dich selbst doppelt oder mehrfach ins Video holen usw.
- Kreative Übergänge, die auffallen
- Praxisübungen direkt am Smartphone
- Selbstgemachte Videos, für WOW-Reaktionen von deinen Freunden

Für wen geeignet?

- Alle, die bereits die Basics im Videoschnitt beherrschen
- Content-Creator, Unternehmer:innen & Hobbyfilmer:innen, die WOW-Effekte einsetzen wollen
- Teilnehmer:innen des ersten Workshops oder mit Vorkenntnissen

Aktuelles Programm der Gesunden Gemeinde

- **CUT IT! Mach selbst richtig coole Videos**

Wann: SA, 01.11.2025; 14:00 bis 18:00 Uhr

Dauer: 4 Stunden

Wo: Projektsaal der Privatstiftung PAN, 3922 Harmannstein 2

Kosten: € 45,-/Person

Anmeldung: Per WhatsApp 0681/10233718 bei Hanna

Info: Videos machen macht Spaß – und mit ein paar Tricks werden deine Clips richtig toll! In diesem Workshop lernst du, wie du mit deinem Smartphone Videos drehst und schneidest, die auf TikTok, Insta & Co. auffallen. Schau nicht nur, was andere machen – sei kreativ und mache dein Handy zum Kreativstudio.

Für wen geeignet?

Für alle Schüler*innen ab 12 Jahren.

- **SCHÖNAUER STERNSTUND** mit Julia Hobiger und Carina Thaler

Wann: DO, 27. November 2025

Uhrzeit: 19:00 bis 20:30 Uhr (+gemütlicher Ausklang)

Wo: Turnsaal der VS Großschönau

Anmeldung: Julia Hobiger 0677/635 633 12 ODER

Carina Thaler +43664/355 72 18

Info: Der Advent ist da, die stille Zeit beginnt und um uns gemeinsam darauf einzustimmen, möchten wir ein paar gemütliche Sternstunden verbringen. Was wir dabei tun? Nicht viel! Denn ums Tun soll's diesmal gar nicht gehen. Bring einfach ein gutes Buch, dein aktuelles Handarbeitsprojekt, dein Tagebuch, oder was auch immer dir Freude macht, und komm vorbei. Wir lesen, häkeln, schreiben, ... jede*r für sich und doch alle zusammen in entspannter Adventsstimmung. Dazu warten Kekse, Tee und Glühwein auf dich. Vielleicht gibt's sogar eine kleine Ankommens-Meditation (keine Sorge, ganz ohne Räucherstäbchen und Klangschale) und zum Abschluss ein kleines Präsent. Die Schönauer Sternstund ist für alle, egal ob jung oder alt, die die Adventzeit mit etwas Stille und einer kleinen Wohltat für sich selbst beginnen möchten und dabei trotzdem die Gesellschaft anderer genießen wollen. Wir freuen uns auf dich!



Aktuelles Programm der Gesunden Gemeinde

- **SELBSTVERTEIDIGUNG** mit Patrick Kitzler

Wann: Dienstag, 09. Dezember und Dienstag, 16. Dezember

Uhrzeit: 16:00 bis 17:00 Uhr

Wo: Turnsaal der VS Großschönau

Anmeldung: sei@bewusst-fit-gesund.at

Kosten: € 13,- pro Kind

Info: Der Kurs findet ab 10 Personen statt.

Kinder sprühen vor Energie und Lebensfreude. Selbstverteidigungskurse schaffen einen behüteten Raum, in dem sie nicht nur spielerisch lernen, ihre Kraft sinnvoll zu nutzen, sondern auch Selbstvertrauen aufbauen. Gemeinsam erkunden wir die realistischsten Bedrohungsszenarien und stärken ihre Fähigkeit, sich selbstbewusst und respektvoll zu behaupten – für eine Welt ohne Mobbing und Gewalt.

- **WEIHNACHTSKINDERGARTEN** der Landjugend Großschönau

Wann: 24. Dezember 2025

Uhrzeit: 09:00 bis 12:00 Uhr

Wo: Gemeindeamt 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 Herbstbeginn wünscht das Team der
Gesunden Gemeinde Großschönau!**

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

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

Julia Hobiger: 0677/635 63 312 –
gesundegemeindegrossschoenau@gmail.com

Facebook: Gesunde Gemeinde Großschönau

Instagram: gesundegemeinde_grossschoenau