

Zugestellt durch Post.at

„GEMEINSAM mit BEWEGUNG und FIT in den FRÜHLING 2013“

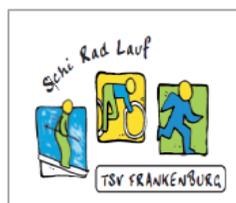


KURSANMELDUNG und EINZAHLUNG der ANMELDEGEBÜHR von € 4,00 (bereits im Kursbetrag enthalten) werden ab Di., 02.04.2013, ab 08.00 Uhr, am Gemeindeamt, Tel.-Nr.: 07683/5006-23 entgegen genommen!

Falls ein Kurs nach erfolgter Anmeldung NICHT BESUCHT werden kann, bitten wir um SOFORTIGE ABMELDUNG, da ansonsten die KURSKOSTEN zur GÄNZE und AUSNAHMSLOS ENTRICHTET WERDEN MÜSSEN!

INFO: In den schulfreien Zeiten (Zwickeltage, schulautonome Tage bzw. Ferien) ist generell kein TURNZAAL-BETRIEB - siehe aushängende Hausordnung/Turnsäle!

TAG/DATUM:	KURS:	VORTURNERIN:	ZEIT:	DAUER:	KOSTEN:	ORT:	TN-ZAHL:
Mo., 08.04.	GANZKÖRPER - WORKOUT (Ausdauer, BBP-Übungen, koordinat. Rückentraining, Mobilisieren und Dehnen sowie verschiedene Entspannungstechniken) - Bitte Matte mitnehmen;	Christine Preuner	09:00 – 10:00	6 x	€34,00	BR	12 - 15
Mo., 08.04.	YOGA I Bitte Decken, Matte und bequeme Kleidung mitnehmen;	Dagmar Fasching	18:30 – 20:00	6 x	€64,00	VS II	10 - 12
Di., 09.04.	YOGA II Bitte Decken, Matte und bequeme Kleidung mitnehmen;	Dagmar Fasching	08:30 – 10:00	6 x	€64,00	BR	10 - 12
Di., 09.04.	SENIOREN-TANZ Keine Vorkenntnisse notwendig; Kein fixer Partner notwendig;	Anna Schöberl	15:00 – 16:30	bis Sommerferien	€3,00/NM	VS II	keine Anmeldung erforderlich!
Di., 09.04.	GANZKÖRPER WORKOUT Bitte Matte mitnehmen!	Christine Preuner	18:45 – 19:45	6 x	€34,00	BR	12 - 15
Di., 09.04.	ZUMBA	Christine Preuner	19:50 – 20:50	6 x	€40,00	BR	12 - 15
Mi., 10.04.	RAAKA TRAINING mit Raktorhantel (=Schwunghanteln) (für Jugendliche, Damen und Herren – ab 10 Jahre bis 60 +) Es werden alle 5 motorischen Hauptbeanspruchungsformen wie Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination u. Schnelligkeit trainiert. Leihgebühr für Raktorhantel (wird beim Kurs kassiert) - 1 Std. Gratis	Juliana Casanova	17:00 – 18:00	6 x	€46,00	VS II	12 - 15
Do., 11.04.	QI-GONG (Anfängerkurs) - 1.Std.Gratis	Heidi Ehrenleitner	19:00 - 20:00	8 x	€60,00	VS II	12 - 15
Do., 11.04.	YOGA mit Raimund Bitte Decken, Matte und bequeme Kleidung mitnehmen;	Raimund Fasching	19:00 – 20:30	6 x	€64,00	BR	10 - 12



MOUNTAINBIKE - AUSFAHRTEN:

(für Anfänger u. Fortgeschrittene - Damen u. Herren)

Ausfahrt: jeden Montag um 17.30 Uhr Treffpunkt: vor HS-Parkplatz

Auskunft: Thomas Plakolm, Tel.: 0664/155 40 41

Eine Veranstaltung des TSV (Schi - Rad - Lauf)



GLAS - SCHMELZ - KURSE

Termine/Kursort: jeweils Samstags: 13.04., 20.04. und 27.04.13
Zeit/Ort: je von 09.00 - 17.00 Uhr, in der „Reiter-Werkstätte“, Haselbachstr. 10
Kosten und max. TN: nur 3 Personen/pro Tag - € 125,00/pro Person (inkl. Material und Brand)
Kursleitung: Hartmann Sandra



„Fusing“ (Verschmelzen von Glas) ist in seinen Grundlagen ein mindestens 2200 Jahre altes Glasverarbeitungsverfahren - es werden verschieden farbige Glasstücke bei ca. 800 Grad verschmolzen. **Kursinhalt:** Kurze Einführung (Materialkunde), Entwurf eines Werkstückes, Schneiden des Glases, kreatives Gestalten, Ofen bestücken, Formen vorbereiten - **Folgende Stücke können kreativ gestaltet werden:** Kreuz, Teller, Schüssel, Wandspiegel, Glasbild oder eine Laterne.

GEBRATENES ZANDERSCHNITZEL mit BÄRLAUCHGNOCCHI

ZUTATEN (für ca 4 Personen):

Zander:

400 g Zanderfilet mit Haut, Salz und Pfeffer aus der Mühle, wenig Muskat, 10 g Erdnussöl, 120 g Butter

Spargel:

1 kg weißer Spargel, Salz, Butter

Bärlauchgnocchi:

70 g Bärlauch, 1 kg Kartoffeln, 2 St. Eigelb, ca. 120 g Weizenmehl (je nach Kartoffeln)

Beurre Blanc:

1 dl Weisswein, $\frac{1}{2}$ Schalotte, etwas Blattpetersilie,
50 g Fischfond, 50 g Geflügelfond



ZUBEREITUNG:

Zanderschnitzel:

mit Haut à ca. 100g pro Person, mit Salz und Pfeffer würzen, im Fettstoff bei Gebrauch braten.

Spargel:

Geschälter Spargel 2-4 Stück pro Person in Salzwasser mit Butterflocke und etwas Zucker knackig kochen. Herausnehmen und nach Belieben schneiden, in etwas geschmolzener Butter schwenken und leicht nachwürzen.

Bärlauchgnocchi:

Gewaschenen Bärlauch ohne Stiel sehr kurz in Salzwasser blanchieren, sofort in Eiswasser abkühlen, gut ausdrücken und fein hacken. Mit Eigelb mixen, mit gekochten, leicht getrockneten, passierten Kartoffeln mischen, ca. 120g Mehl darunter mischen, mit Salz, Pfeffer und wenig Muskat würzen. Masse zu Stangen von ca. 1cm Durchmesser formen, in Nussgroße Stücke schneiden, zu Kugeln rollen und über einen Essgabelrücken rollen. In Salzwasser ca. 3-4 Minuten pochieren, herausnehmen, gut abtropfen und in etwas geschmolzener Butter schwenken. Nach Belieben etwas nachwürzen und mit frisch geschnittenen Bärlauchstreifen mischen.

Beurre Blanc:

Weißwein mit $\frac{1}{2}$ fein geschnittener Schalotte und 1 Petersilien-Stiel um die Hälfte einkochen. Fischfond und Geflügelfond hinzufügen. Das Ganze auf einkochen und passieren. Auf kleinem Feuer kalte Butterwürfel nach und nach mit dem Schneebesen darunter rühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

Bärlauchblatt frittieren und leicht salzen - **Anrichten:** Spargeln schön als Beet in die Tellermitte anrichten, mit Beurre Blanc nappieren und das Zanderschnitzel darauf setzen, einige Bärlauchgnocchi rund herum verteilen und mit einem frittierten Bärlauchblatt garnieren. - **Nappieren heißt:** (französisch: „nappe“= Tisch Tuch) Speisen werden mit einer Sauce überzogen.



GRATULATION

Heidi Ehrenleitner - „unsere langjährige Qi-Gong-Trainerin“ - hat jetzt im Februar 2013 eine weitere Ausbildung abgeschlossen - sie ist nun auch „Diplom Lymphdrainage Masseurin“.



HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH !!

TIPPS & TRICKS gegen die FRÜHJAHRSMÜDIGKEIT

Um den Körper mit ausreichend Energie zu versorgen, hilft es, mehrere kleinere Mahlzeiten zu sich zu nehmen.

Dies führt dem Körper gleichmäßig Energie zu, aber belastet den Organismus nicht so sehr.

Es empfiehlt sich vor allem Bewegung, vitaminreiche Kost (frisch oder leicht gedünstet) und Wasser oder Früchtetees (ohne Zucker) zu sich zu nehmen.

Das Motto lautet:

Viel trinken - aber nicht Alkohol - sondern (Mineral-)Wasser, **weniger essen**- um den Organismus zu entlasten,

und viel Bewegung (wenn möglich im Freien), um den Körper an die neue Jahreszeit zu gewöhnen und damit den Kreislauf wieder auf Touren bringen.



VORINFO für HERBST 2013

TANZKURSE mit Leo Leitner



Beginn u. Ort: So., 06.10.2013 im GH Preuner

Dauer: 7 Abende - Kosten: € 80,00/pro Person

KURSE:

JUGENDLICHE und PAARE - Grundkurs und PAARE-Fortgeschrittene oder Rock'n Roll - Anfänger (6-er Schrittsatz – Grundfiguren, Drehungen, Wickler und Trickfiguren)

(für Schüler/Lehrlinge/Berufstätige) - (Paare - für Grundkurs-Absolventen) - Anfänger (Grundkurs)

17:00 Uhr

und

18:30 Uhr

und

20:00 Uhr

INFO:

Falls die Kurse abgehalten werden können, ist ein Tanzkurs-Abschluss geplant: „Tanzgala mit Showprogramm der Tanzschule Leitner“ für alle (bisherigen) Tanzkurs-Absolventen (Anfänger - Paare - Fortgeschrittene), aber auch für Tanzbegeisterte aus und um Frankenburg.



RÄUCHER - WORKSHOP

(mit Kräuterpädagogin Fr. Christa Pucher)

Der Siedlerverein Frankenburg-Redleiten veranstaltet im Herbst mit uns einen Räucher-Workshop. - Wir beschäftigen uns mit dem Räucher-Brauchtum, Zusammensetzung und Wirkung des „Räucherns“;

Termin/Ort: Sa., 23. Nov. 2013

Zeit/Ort: um 14.00 Uhr im SV-Haus, Frein

Kosten: € 5,00 /pro Person

Leider ist wieder nur eine begrenzte TN-zahl von 15 Personen möglich;

Anmeldungen erst im Herbst möglich bei: Frau Monika Frickh, Tel.: 0664/1603867;



FRÜHLING liegt in der LUFT



Schließe die Augen - höre das erste Vogelgezwitscher -
der zarte Duft der ersten Frühlingsboten weht durch die Luft -
sonnige Gedanken kommen und gehen.

Es ist so weit, der Frühling lässt sich nicht mehr aufhalten!

Nimm dir auch Zeit für dich, tanke neue Energie und
schüttele' die kühle Jahreszeit von dir ab!



In diesem SINNE wünscht dir/Ihnen das Team der GESUNDEN GEMEINDE:
„Einen schönen FRÜHLINGSBEGINN, viel FREUDE und SPASS an der BEWEGUNG,
sowie eine sonnige und unfallfreie SOMMER- und URLAUBSZEIT!“