



Zugestellt durch Post.at

*FIT und mit FREUDE an der BEWEGUNG in den HERBST 2009*

**KURSANMELDUNG und EINZAHLUNG der ANMELDEGEBÜHR von € 4,00 (bereits im Kursbetrag enthalten) werden ab Dienstag, 08. Sept., ab 08.00 Uhr, am Gemeindeamt, Frau Stallinger, 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 TURNSAAL-BETRIEB - siehe aushängende Hausordnung/Turnsäle!**

TAG/DATUM:	KURS:	VORTURNER-/IN:	ZEIT:	DAUER:	KOSTEN:	ORT:	TN-ZAHL:
Di., 15.09.	<b>Senioren-Tanz</b> Keine Vorkenntnisse notwendig; Kein fixer Partner notwendig;	Anna Schöberl	15:30 – 17:00	bis Winterferien	€3,00/NM	VS II	Keine Anmeldung erforderlich!
Mo., 21.09.	<b>Hot Iron – auch für Männer</b> (Kraftausdauertraining mit Langhantel) <u>Trainingsziel:</u> Muskelstraffung und Körperfett reduzieren, Muskelaufbau nach Verletzungen bzw. für kommende Winter- u. Skisaison; <u>Mitzunehmen:</u> Matte und Langhantel (höchst. bis 7 kg – für Männer auch mehr);	Christine Preuner	19:00 – 20:00	10 x	€50,00	VS II	12- 15
Di., 22.09.	<b>Rücken fit I</b> (Gesamttraining für den Rücken) <u>Bitte Matte mitnehmen;</u>	Christine Bachinger	18:00 – 19:00	10 x	€38,00	VS II	12 - 15
Di., 22.09.	<b>Rücken fit II - (nur bei genügend Anmeldungen)</b> <u>Bitte Matte mitnehmen;</u>	Christine Bachinger	19:00 – 20:00	10 x	€38,00	VS II	12 - 15
Mi., 23.09.	<b>Shaolin-Qi-Gong</b> (Anfänger)	Heinz Pillichshammer	19:30 – 21:00	10 x	€104,00	VS II	10 - 12
Mi., 23.09.	<b>Callanetics – Pilates</b> (Fortgeschrittene) - auch für Männer <u>Bitte Matte u. Ball mitnehmen;</u>	Ilona Kovacs	18:45 – 19:45	10 x	€59,00	BR	12 - 15
Mi., 23.09.	<b>Bauchtanz</b> (Fortgeschrittene) - auch für Männer geeignet	Ilona Kovacs	20:00 – 21:00	10 x	€59,00	BR	12 – 15
Do., 24.09.	<b>Callanetics – Pilates</b> (Anfänger/Fortgeschrittene) <u>Kein Konditionstraining! - Bitte Matte u. Ball mitnehmen;</u>	Ilona Kovacs	18:45 – 19:45	10 x	€59,00	BR	12 - 15
Do., 24.09.	<b>Hot Iron</b> (siehe Montag-Kurs) - auch für Männer	Christine Preuner	19:00 – 20:00	10 x	€50,00	VS II	12 - 15
Di. 29.09.	<b>Qi Gong – „8 Prokate“</b> (Anfänger/Fortgeschr.) Acht Prokate sind einfache leicht zu erlernende u. effektive Übungen für ein gesundes langes Leben. - <b>1. Stunde ist zum Kennenlernen (wieder GRATIS) !!</b> <u>Bitte Matte mitnehmen;</u>	Heidi Ehrenleitner	19:00 – 20:00	9 x	€52,00	BR	12 - 14

TAG/DATUM:	KURS:	VORTURNER-/IN:	ZEIT:	DAUER:	KOSTEN:	ORT:	TN-ZAHL:
Mi., 30.09.	Popstars Class (6 - 9 Jahre)	Karin Burgstaller	14:05	Extra Infos:	Siehe unten	BR	6
Mi., 30.09.	Kids Dance (6 – 9 Jahre)	Karin Burgstaller	14:30	-,-	-,-	BR	20
Fr. 02.10.	Teeny Dance I (ab 10 Jahre)	Karin Burgstaller	14:30	-,-	-,-	BR	20
Fr.02.10.	Popstars Class Teeny I (ab 10 Jahre)	Karin Burgstaller	15:30	-,-	-,-	BR	6
Fr.02.10.	Teeny Dance II (ab 12 Jahre)	Karin Burgstaller	16:00	-,-	-,-	BR	20
Fr.02.10.	Popstars Class Teeny II (ab 12 Jahre)	Karin Burgstaller	17:00	-,-	-,-	BR	6
Fr.02.10.	Teeny Dance III (ab 14 Jahre)	Karin Burgstaller	17:30	-,-	-,-	BR	20
Fr.02.10.	Teeny Band Hotpants	Karin Burgstaller	18:30	-,-	-,-	BR	12 -15
Fr.02.10.	Boy-Band-Boxershorts	Karin Burgstaller	19:00	-,-	-,-	BR	20
Fr.02.10.	Girlband Cute Girls	Karin Burgstaller	19:15	-,-	-,-	BR	12 -15
Fr.02.10.	Girlband Chiica Roxs	Karin Burgstaller	19:30	-,-	-,-	BR	12 -15



### **Extra-Infos zu den Kursen von Karin:**

**(Bei Fragen an Karin: 0676/45 53 571)**



#### **Preise Tanzunterricht:**

Anmeldung für 1 Schuljahr (3 Kurse a 10 Einheiten)

Kids/Teenys: je Euro 56,00/Kurs

#### **Anmeldung für 10er Kurs getrennt:** (1 Kurs a 10 Einheiten)

Kids/Teenys: je Euro 66,00/Kurs

#### **Preise Popstars Class/Band** (für 10 Einheiten):

von Euro 39,00 – Euro 65,00 je nach Teilnehmerzahl

(\* exkl. Tanzunterricht!)

#### **Überblick Popstars Ausbildung:**

1 Stunde Tanzunterricht pro Woche (lt. Stundenplan) und

1 Popstarseinheit (a 25 Minuten) pro Woche;

# TANZKURS

mit Leo Leitner vom „Life Radio“

(staatl. geprüfter Tanzschullehrer u. österr. Tanzmeister)

Beginn u. Ort: So., 08. Nov.09 im Gasthaus Preuner

Dauer: 7 Abende

Kosten: € 75,00/pro Person

## KURSE:

### ANFÄNGER:

Schüler, Lehrlinge, Berufstätige und Paare:  
um 16:00 Uhr und 18:00 Uhr

### FORTGESCHRITTENE:

(für alle die schon einen Paarkurs absolviert haben):  
um 20:00 Uhr



Profi-Tanzpaar beim Anfängerkurs im FJ 2009- Abschlussparty;



\*\*\*\*\*

## LUST am MALEN - SCHNUPPERKURS

Es werden einfache Techniken – aber tolle Effekte erzielt.

**Wann:** Di. 22.09.09 – von 19.00 – 21.00 Uhr  
**Wo:** Hauptschule - Klasse  
**Kursleitung:** Dagmar Mayr  
(Bei ev. Fragen: 07683/8560 –  
ab ca. 14.00 Uhr erreichbar)



**Bitte mitnehmen:**

Schutzkleidung u. eigene Mal-Utensilien (falls vorhanden);  
Gegen Unkostenbeitrag werden aber auch Mal-Utensilien zur Verfügung gestellt.

**Bei weiterem Interesse wird im Jänner 2010 ein Malkurs abgehalten;**

**Nähere Infos im Winterprogramm (wird im Dezember 2009 ausgesandt);**

## GRATULATION

Allen Teilnehmern, im speziellen den Siegern und Siegerinnen, aber auch  
jedem Einzelnen, die beim

### „6. Würfelspiel-Lauf & MTB-Trophy“



teilgenommen haben,  
möchte das „TEAM der GESUNDEN GEMEINDE“



**auf diesem Wege wieder zu den großartigen und persönlichen  
Leistungen sehr herzlich gratulieren.**

## V O R T R A G:

### „HERZ und seine KRANKHEITEN“

(vom OÖ. Herzverband - Herzgruppe Vöcklabruck)

Datum: Di., 13.10.09 um 19:30 Uhr, im  
Vortragssaal der Musikschule

Referent: OA. Dr. Hartenthaler vom LKH Vöcklabruck

Eintritt: Freiwillige Spende

**„Tun Sie etwas für Ihr Herz, sonst tut Ihr Herz eines Tages nichts mehr für Sie“**



\*\*\*\*\*

### *Genießen Sie den Herbst:*

#### Mit den Wohlfühltipps hat schlechte Laune keine Chance:

- Lassen Sie sich von einem guten Buch oder einer spannenden DVD in eine andere Welt entführen und kuscheln Sie sich in eine Decke - Stellen Sie Ihren Lieblingstee oder heiße Schokolade bereit.
- Düfte lassen schöne Erinnerungen wach werden. Mit Duftkerzen oder Duftölen können Sie Wohlfühl-Atmosphäre in Ihre Wohnung zaubern - Egal ob Vanille, Zimt, Orange oder Jasmin - wir schnupfern und fühlen uns wie in alten Kindertagen.
- Musik hören ist ein altbewährtes Entspannungsmittel - Einfach die Lieblings-CD einlegen und träumen.
- Gönnen Sie sich etwas: Ein Besuch in der Therme oder Sauna kann an kalten Herbsttagen wahre Wunder bewirken.
- Kochen Sie einmal wieder gemeinsam mit Freunden - z.B. ein spanisches oder italienisches Gericht, das bringt den Sommer für kurze Zeit zurück.
- Ganz Sonnenhungrige können auch noch auf Wander-Reise gehen oder bereits das nächste Urlaubsziel mit Sonnengarantie aussuchen. - Egal was sie tun, haben sie viel Spaß dabei!!



Wenn Sie Wünsche bzw. Anregungen haben, selber einen Kurs abhalten möchten, oder an einer Mitarbeit im Arbeitskreis interessiert sind treten Sie mit uns in Kontakt!

Einen SCHÖNEN SPÄTSOMMER, viel SPASS und FREUDE in der frischen LUFT  
sowie an der bunten HERBSTSTIMMUNG wünschen dir/Ihnen  
das Team der "GESUNDEN GEMEINDE"