

„GEMEINSAM und mit BEWEGUNG in den FRÜHLING 2012“



KURSANMELDUNG und EINZAHLUNG der ANMELDEGEBÜHR von € 4,00 (bereits im Kursbetrag enthalten) **werden ab Do., 05.04.2012, 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:	VORTURNERIN:	ZEIT:	DAUER:	KOSTEN:	ORT:	TN-ZAHL:
Mo., 16.04.	Kombi-Surprise Ausdauertraining und Kräftigung; <u>Bitte Matte und Kleinhanteln mitnehmen;</u>	Amy Seifriedsberger	08:30 – 09:45	5 x	€34,00	BR	10 - 12
Mo., 16.04.	Yoga Entspannungsübungen, Körperpositionen (Asanas), Atemregulierung (Pranayama) u. Meditation führen zu Entspannung des Nervensystems, Stärkung des Immunsystems und Regulierung des Hormonsystems uvm.; <u>Bitte Decke, Matte und bequeme Kleidung mitnehmen;</u>	Dagmar Fritzenwanger	18:30 – 20:00	8 x	€84,00	VS II	10 - 12
Di., 17.04.	Yoga <u>Bitte Decke, Matte und bequeme Kleidung mitnehmen;</u>	Dagmar Fritzenwanger	08:30 – 10:00	8 x	€84,00	BR	10 - 12
Di., 17.04.	Senioren-Tanz Keine Vorkenntnisse notwendig; Kein fixer Partner notwendig;	Anna Schöberl	15:30 – 17:00	bis Sommerferien	€3,00/NM	VS II	Keine Anmeldung erforderlich!
Mi., 11.04.	Zumba Der neueste Fitnesstrend! Flotte Bewegungen mit lateinamerikanischer u. internationaler Musik! Viel Spaß mit hohem Kalorienverbrauch – effektiv und leicht lernbar! - <u>Bitte Matte mitnehmen!</u>	Christine Preuner (Zumba-Instructor)	19:00 – 20:00	8 x	€ 49,00	VS II	18 - 20
Do., 12.04.	Qi Gong – Fortgeschrittene 2. Teil der 18 Bewegungen	Heidi Ehrenleitner	19:00 -20:00	8 x	€60,00	VS II	12 - 15
Do., 12.04.	Bauch-Beine-Rücken-Po (BBRP) Bauch, Beine, Rücken, Po werden auf Vordermann gebracht! Mit gezielten Übungen mit und ohne Kleingeräten wird der ganze Körper gekräftigt, gestrafft, gedehnt, mobilisiert und stabilisiert! <u>Bitte Matte mitnehmen!</u>	Christine Preuner	19:00 – 19:55	7 x	€44,00	BR	12 - 15
Fr., 13.04.	Yoga Info – siehe oben; - <u>Bitte Decke, Matte und bequeme Kleidung mitnehmen;</u>	Raimund Fasching	19:00 – 20:30	6 x	€64,00	VS II	10 - 12

KURS - INFO's: Der Frühling ist wieder ins Land gezogen - es sehnen sich viele Menschen

wieder nach „FRISCHLUFT“ - daher werden teilweise die Kurse erst wieder im Herbst 2012 angeboten.



MOUNTAINBIKE - AUSFAHRTEN:

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

Ausfahrt: ab Mo., 02.04. - jeden Montag um 17.30 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz vor der Hauptschule

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



Eine Veranstaltung des TSV - Schi-Rad-Lauf Club Frankenburg

FRÜHLINGSZEIT = BÄRLAUCHZEIT:

Bärlauch-Tagliatelle mit geräuchertem Lachs

Zutaten:

10 dag Lachs (geräuchert), 3 Bund Bärlauch, 1 Zitrone, 1/2 Jungzwiebel, 2 Zwiebeln, Olivenöl, 5 EL Joghurt (od. Creme Fraiche), 50ml Suppe, Salz, Pfeffer (frisch aus der Mühle);

Zubereitung:

Zuerst die Zwiebeln schälen u. in feine Würfel schneiden, dann den Lachs und den Bärlauch in Streifen schneiden und die Jungzwiebel in Ringe schneiden.

Alle Zutaten (bis auf den Bärlauch) in Olivenöl anbraten - mit der Suppe ablöschen - kurz aufkochen lassen - anschließend das Joghurt dazu geben. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Die Tagliatelle laut Anweisung kochen.

Die Sauce mit den Bärlauch-Tagliatelle kurz schwenken und auf Tellern anrichten; Mit Lachsstreifen und mit frischen Basilikumblättern und /oder frischen Kräutern (nach eigenem Geschmack) garnieren.

MAHLZEIT !!



VOR-INFO:

WORKSHOP: „Herstellung von Salben“

(mit Kräuterpädagogin Fr. Christa Pucher)

Der Siedlerverein Frankenburg-Redleiten veranstaltet mit uns den Workshop

Wir beschäftigen uns wie immer mit den Blumen und Kräutern sowie deren Wirkung und verarbeiten diese zu Salben;

Treffpunkt: am Samstag, 09. Sept.2012, um 14 Uhr

Treffort: beim SV-Haus in 4873, Frein 6

Unkostenbeitrag: € 6,00/Person

Es werden gemeinsam die Blumen und Kräuter vorbereitet und anschließend zu Salben verarbeitet.



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

Bitte um Anmeldung bei Frau Monika Frickh, Tel.: 0664/16 03 867;

TANZKURSE

(mit Hrn. Ing. Leo Leitner)

staatl. geprüfter Tanzlehrer - österr. Meister im Tanzen – Radio- und Fernsehmoderator

Wir tanzen in den Herbst:

„TANZEN mit FREUNDEN ist BALSAM für die SEELE!“

Beginn: So., 30.09.2012 - ab 17.00 Uhr

Nähere Infos im Herbstprogramm!



Tanzen ist zeitgleich ein Herz-Kreislauftraining:

Es befreit durch die Konzentration auf die Tanzschrittfolge den Kopf, verstärkt dadurch auch die Durchblutung der beiden Gehirnhälften.

Tanzen macht nicht nur glücklich sondern auch fit:

Während dem Tanz wird nebenbei das Glückshormon Endorphin freigesetzt, dadurch wird Stress abgebaut, die Körperhaltung wird gestärkt sowie wird das Körpergefühl und die Ausstrahlung verbessert.

Nun will der Lenz uns grüßen



Nun will der Lenz uns grüßen, von Mittag weht es lau;
aus allen Wiesen sprießen die Blumen rot und blau.

Draus wob die braune Heide sich ein Gewand gar fein
und lädt im Festtagskleide zum Marientanze ein.

Waldvöglein Lieder singen, wie ihr sie nur begehrt;
drum auf zum frohen Springen, die Reis' ist Goldes wert.



Hei, unter grünen Linden, da leuchten weiße Kleid'!
Heija, nun hat uns Kinden ein End all Wintersleid.

(Volkslied, 1210 - 1240)



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!“**