

# GESUNDE GEMEINDE 4873 FRANKENBURG/H.

Zugestellt durch Post.at



## „GEMEINSAM mit BEWEGUNG durch den WINTER und ins JAHR 2012“

**KURSANMELDUNG u. EINZAHLUNG der ANMELDEGEBÜHR** (€ 4,00 bereits im Kursbetrag enthalten) werden ab Do., 29. Dez., ab 08.00 Uhr  
am Gemeindeamt, Frau Stallinger, Tel.-Nr.: 07683/5006-23, nur persönlich oder telefonisch 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!**

<u>TAG/DATUM:</u>	<u>KURS:</u>	<u>VORTURNERIN:</u>	<u>ZEIT:</u>	<u>DAUER:</u>	<u>KOSTEN:</u>	<u>ORT:</u>	<u>TN-ZAHL:</u>
Mo., 16.01.	<b>Kombi Training</b> (Ausdauertraining und Kräftigung) <u>Bitte mitnehmen:</u> Matte, Kleinhanteln und Theraband;	Amy Seifriedsberger	<b>8:30 – 10:00</b>	9 x	<b>€55,00</b>	<b>BR</b>	13 - 15
Di., 17.01.	<b>Senioren-Tanz</b> Keine Vorkenntnisse notwendig; Kein fixer Partner notwendig;	Anna Schöberl	<b>15:30 – 17:00</b>	bis Sommer- ferien	<b>€3,00/NM</b>	<b>VS II</b>	<b>keine Anmeldung erforderlich!</b>
Di., 17.01.	<b>Funktionelle Gymnastik I - (Schwerpunkt Rücken)</b> <u>Bitte Matte mitnehmen;</u>	Christine Bachinger	<b>18:00 – 19:00</b>	10 x	<b>€38,00</b>	<b>VS II</b>	12 - 15
Di., 17.01.	<b>Funktionelle Gymnastik II - (Schwerpunkt Rücken)</b> <u>Bitte Matte mitnehmen;</u>	Christine Bachinger	<b>19:00 – 20:00</b>	10 x	<b>€38,00</b>	<b>VS II</b>	12 - 15
Mo., 23.01.	<b>Yoga</b> Entspannungsübungen, Körperpositionen (Asanas), Atemregulierung (Pranayama) u. Meditation führen zu Entspannung des Nervensystem, Stärkung des Immunsystem und Regulierung des Hormonsystems uvm.; <u>Bitte mitnehmen:</u> Decke, Matte, bequeme Kleidung u. warme Socken;	Dagmar Fritzenwanger	<b>18:30 – 20:00</b>	8 x	<b>€84,00</b>	<b>VS II</b>	10 - 12
Di., 24.01.	<b>Zumba - für JEDERMANN/-FRAU</b> Gleich wie Zumba-Mixed, nur OHNE Mobilisierungsübungen;	Christine Preuner	<b>19:30 – 20:30</b>	9 x	<b>€49,00</b>	<b>BR</b>	10 - 12
Mi., 25.01.	<b>Zumba Mixed – für JEDERMANN/-FRAU</b> Zumba ist eine Verschmelzung von lateinamerikanischer und internationaler Musik! Programm besteht aus Intervalltraining in Kombination mit schnellen u. langsamen Rythmen, das den Körper kräftigt und formt. Abschluss mit Mobilisierungsübungen für die Wirbelsäule; <u>Bitte Matte mitnehmen;</u>	Christine Preuner (Zumba-Constructor)	<b>19:00 – 20:30</b>	9 x	<b>€ 59,00</b>	<b>VS II</b>	12 - 15
Do., 26.01.	<b>Yoga</b> <u>Nähere Infos – s. Montag-Kurs;</u> <u>Bitte mitnehmen:</u> Decke, Matte, bequeme Kleidung u. warme Socken;	Dagmar Fritzenwanger	<b>08:30 – 10:00</b>	8 x	<b>€84,00</b>	<b>BR</b>	10 - 12
DO., 26.01.	<b>Qi Gong - Anfänger</b> Qi-Gong trainiert u. entwickelt das innere Energiesystem des Menschen - wirkt, indem es die eigene Lebensenergie erhöht und das eigene Energieniveau immer mehr hebt. <u>I. Stunde ist eine Gratis-Schnupperstunde;</u> <u>Bitte mitnehmen:</u> Matte, warme Socken;	Heidi Ehrenleitner	<b>19:00 – 20:00</b>	8 x	<b>€60,00</b>	<b>BR</b>	10- 15
Fr., 27.01.	<b>Yoga</b> <u>Nähere Infos – s. Montag-Kurs;</u> <u>Bitte mitnehmen:</u> Decke, Matte, bequeme Kleidung u.warme Socken;	Raimund Fasching	<b>19:00 – 20:30</b>	8 x	<b>€84,00</b>	<b>BR</b>	10 - 12

## GRATULATION

„unsere“ langjährige „Dipl. Personal-Fitness-Trainerin“

**Christine PREUNER**

hat zu den bisherigen laufenden sportlichen Aus- u. Weiterbildungen  
nun auch die Ausbildung zum:

**„ZUMBA INSTRUCTOR“**

abgeschlossen.



**HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH!!**

## allgem. K R A F T - und S K I T R A I N I N G

**jeden Mittwoch im HS-Turnsaal - bis ca. Ende März/April**

**Männer: von 18.00 - 19.50 Uhr** (Fußball spielen u. allgem. Ski- u. Kraftraining)

**Damen: von 20.00 - 21.00 Uhr** (allgem. Ski- u. Kraftraining)

**KEINE ANMELDUNG und KOSTENLOS!**

**Nähere Auskünfte:**

**Thomas Plakolm: Tel. : 0664-1554041 oder E-mail: [t\\_plakolm@yahoo.de](mailto:t_plakolm@yahoo.de)**

Eine Veranstaltung des TSV Schi-Rad-Lauf Club Frankenburg



Eine Veranstaltung des TSV Schi-Rad-Lauf Club Frankenburg

\*\*\*\*\*

## INFO zu den TANZKURSEN

Leitung: Hr. Ing. Leo Leitner

**Die nächsten Kurse werden voraussichtlich mit So., 30.09. beginnen;**  
**Genauere Infos zur Anmeldung gibt es im Herbstprogramm 2012);**



**Tanzen ist zeitgleich ein Herz-Kreislauftraining/Gesamt-Körpertraining und macht glücklich und fit!**

**Tanzen befreit** - durch die Konzentration auf die Schrittfolge - **den Kopf**, verstärkt dadurch auch die Durchblutung der beiden Gehirnhälften.

**Während dem Tanz** wird auch Endorphin (Glückshormon) freigesetzt, dadurch wird wiederum Stress abgebaut, die Körperhaltung gestärkt, weiters wird das Körpergefühl und die Ausstrahlung verbessert.

## Filet Wellington mit Erdäpfelgratin

### Filet:

1 Pkg. Blätterteig, 50' Rindslungenbraten, 2 EL Öl, 25' fein gehackte Champignons, 1 Knoblauchzehe, 3 Stk. Schalotten (geschnitt.), 3 Stk. Kohlblätter od. auch Spinatblätter (blanchiert), 2 El gehackte Petersilie, ev. Zweigel Thymian (nach Gusto) , Salz, Pfeffer

### Soße:

1 ganzes Ei (zum Bestreichen), ca.  $\frac{1}{4}$  l. Rindsuppe, 1 Stk. Schalotte (feingehackten), Butter und ca. 2cl. Madeirawein

### Erdäpfelgratin:

50' speckige Erdäpfeln (roh und geschält), 125 ml Schlagobers, 125 ml Milch, 5' gerieb. Ementaler, Salz, Muskatnuss, etwas gepresster Knoblauch, Butter

### Zubereitung:

#### Filet:

Blätterteig ca. 10 Minuten vor dem Verarbeiten aus dem Kühlschrank geben und Backrohr auf 210° C vorheizen. In einer Pfanne Öl erhitzen, Schalotten anschwitzen. Champignons zugeben und so lange rösten, bis in der Pfanne keine Flüssigkeit mehr vorhanden ist. Mit gehackter Petersilie, Salz und Pfeffer abschmecken.

Lungenbraten mit Salz und Pfeffer würzen (und ev.mit Thymianzweig) in heißem Öl auf allen Seiten kräftig anbraten. Fleisch aus der Pfanne heben und völlig auskühlen lassen. Blätterteig entrollen, Kohl- od. Spinatblätter auf den Teig geben, die Zwiebel-/Champignonmasse gleichmäßig auf den Blätter streichen, Lungenbraten darauf setzen, die Teigränder mit verquirltem Ei bestreichen und evtl. mit Teigresten verzieren., Teigenden gut einschlagen, mit der „Naht“ auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und im Rohr bei 180 °C, ca. 15 Minuten backen, Temperatur auf 170° C reduzieren und. ca. 20 - 30 Min. fertig backen. Danach mit Alufolie warm abgedeckt 10 Min. rasten lassen, anschl. aufschneiden u. auf Teller anrichten .

**Sauce:** Schalotte im Bratensatz vom Lungenbraten anschwitzen. Mit Madeirawein ablöschen, mit Rindsuppe aufgießen und auf gewünschte Konsistenz einreduzieren.

Zum Schluss eiskalte Butter einrühren (montieren) und nicht mehr aufkochen!

**Erdäpfelgratin:** Erdäpfeln in 2 mm-Scheiben schneiden. Milch und Obers aufkochen, mit Salz, Pfeffer, Knoblauch und Muskatnuss würzen. Erdäpfeln beigeben und kernig kochen. Eine Auflaufform mit Butter ausstreichen, Erdäpfelmasse einfüllen. Masse mit geriebenem Käse bestreuen und im auf 240 °C vorgeheizten Rohr goldgelb backen. Als weitere Beilage passen auch Butterfaisolen.



## Lebkuchen-Parfait mit Schokomousse u. Hollerragout

### Zutaten Parfait:

150 ml Milch, 1 El Rum,  $\frac{1}{4}$  Vanilleschote, 4 Dotter, 10' Zucker, 1 El Honig, 3 Tl Lebkuchengewürz, 6' Schoko-Lebkuchen,  $\frac{1}{4}$  l Obers

### Zubereitung:

Van.-schote ausschaben, anschl. mit Rum zur Milch geben, erhitzen (aber nicht kochen!), abkühlen lassen. Eigelb, Zucker, Honig u. Lebk.-gewürz einrühren. Über heißem Wasserbad dick-cremig aufschlagen. In kaltes Wasserbad stellen, kaltrühren, gehackten Lebkuchen in die Creme geben, geschlagenes Obers unterheben, abschl. in Rehrückenform oder sonst. kleine Formen füllen und einige Stunden einfrieren.

\*\*\*\*\*

### Zutaten Mousse:

2 Eier, 7,5' Kristallzucker, 12,5' dunkle Schokolade, 0,4l Obers, 172 Tl Zimt, 1 El Weinbrand

### Zubereitung:

Eier mit Zimt u. Weinbrand über heißem Dampf cremig aufschlagen. Schokolade schmelzen, unter die Eiercreme rühren, geschlagenes Obers unterheben. In ein (flaches) Geschirr füllen u. ca.6 Std. kühlen. Mit einem Löffel Nockerl ausstechen:

\*\*\*\*\*

### Zutaten Hollerragout:

5' Birnen, 5' Zwetschken, 50' Hollerbeeren (od. Heidelbeeren/Beerenallerlei tiefgekühlt), 10' Kristallzucker,  $\frac{1}{2}$  Zimtstange u. 4 Gewürznelken

### Zubereitung:

Birnen u. Zwetschken schälen, entkernen, kleinwürfelig schneiden, anschl. mit Beeren, Zucker u. restl. Zutaten in einen Topf geben und langsam erwärmen, Schwach köchelnd weichdünsten. Ev. mit Maizena (mit Wasser glatt rühren) leicht binden.

### Anrichten u. Deko:

Parfait aus der Form geben, bzw. in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden, auf ein Teller geben mit Löffel Mousse-Nockerl anrichten, mit Beerenragout anrichten, ev. mit frischen Früchten (je nach Gusto), Minzeblatt od. filigrane Schokoblättchen/-figuren (auch selbstgemacht) dekorieren.



## WEIHNACHTEN - JAHRESENDE



Und wieder ist ein Jahr vollbracht,  
man hat vermeintlich viel gemacht,  
war fleißig, strebsam, früh bis spät -  
und merkt wie schnell  
die Zeit vergeht.

(Oskar Stock)



Wir sagen DANKE bei allen Teilnehmern und Teilnehmerinnen für  
die TREUE bei den Kursen und Veranstaltungen!



Ein schönes und besinnliches Weihnachtsfest im Kreise deiner/Ihrer Familie und Freunden sowieso  
Gesundheit, Glück und Erfolg im Jahr 2012 wünschen dir/Ihnen  
das „TEAM der GESUNDEN GEMEINDE sowie alle TRAINER und TRAINERINNEN“.