

Zugestellt durch Post.at

„GEMEINSAM mit BEWEGUNG und FIT durch den WINTER und ins JAHR 2014“

KURSANMELDUNG u. EINZAHLUNG der ANMELDEGEBÜHR (€ 4,00 bereits im Kursbetrag enthalten) werden ab Mo., 30. Dez. ab 08.00 Uhr, am Gemeindeamt, Frau Stallinger, Tel.-Nr.: 07683/5006-23, 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., 13. 01.	Body Workout I Effektives Ganzkörpertraining mit Schwerpunkt Rücken! Bitte Matte mitnehmen!	Christine Preuner	09:00 – 10:00	10x	€54,00	BR	12 - 15
Mo., 13. 01.	Wirbelsäulengymnastik Verspannungen lösen durch sanftes Mobilisieren, Kräftigen und Dehnen der Rumpfmuskulatur, verbessert die Körperhaltung, inkl. Rückenschule, Beckenbodengymnastik und Muskelfunktionstest; Für ALLE geeignet (egal ob Jung od. Ältere, ob Mann od. Frau) Bitte Matte mitnehmen!	Christine Preuner	10:05 – 11:05	10x	€54,00	BR	10 - 12
Mo., 20. 01.	Fitness Cocktail Koordinationübungen, Stretching, Krafttraining, Ausdauertraining, Entspannungsübungen - Trainingselemente aus Pilates, Rückenschule und BBP; Bitte Matte mitnehmen!	Heinz Weissenbrunner	19:30 - 20:30	10 x	€68,00	VS II	10 - 15
Di., 07. 01.	Tanzen ab der Lebensmitte (= Senioren-Tanz) In geselliger Runde - mit rhythmischer Musik, Körper und Geist aktiv erhalten. Keine Vorkenntnisse notwendig; Kein fixer Partner notwendig;	Anna Schöberl	15:30 – 17:00	bis Sommerferien	€3,00/NM	VS II	12 - 20
Di., 14. 01.	Body Workout II Effektives Ganzkörpertraining mit Schwerpunkt Rücken! Bitte Matte mitnehmen!	Christine Preuner	18:30 – 19:30	10x	€54,00	BR	12 - 15
Di., 14. 01.	Fit Fun Zumba, Boxaerobic, koordinatives Kraftausdauertraining und fetzige Musik werden zu einem anspruchsvollen Intervalltraining gemischt; Kalorienkiller!! Bitte Matte mitnehmen!	Christine Preuner	19:35 – 20:35	10 x	€ 54,00	BR	12 - 15
Di., 14. 01.	Yoga II Bitte mitnehmen: Decke, Matte und bequeme Kleidung;	Dagmar Fasching	08:30 – 10:00	8 x	€84,00	BR	10 - 12
Di., 21. 01.	Funktionelle Gymnastik I (Schwerpunkt Rücken) Bitte Matte mitnehmen;	Christine Bachinger	18:00 – 19:00	10 x	€38,00	VS II	12 - 15
Di., 21. 01.	Funktionelle Gymnastik II (Schwerpunkt Rücken) Bitte Matte mitnehmen;	Christine Bachinger	19:00 – 20:00	10 x	€38,00	VS II	12 - 15
Do., 09. 01.	Yoga mit Raimund Yoga findet auch in Bereichen der heutigen Medizin für physische und psychische Therapien ihren Platz und Anerkennung. Der klassische Yoga ist ein bewährter Weg der zur ganzheitlichen Wohlbefinden, geschmeidiger Beweglichkeit, emotionaler Balance und Selbsterkenntnis führt. - Egal wie fit, geübt oder wie alt Du bist, nimm Dir Zeit Dein „wahres Ich“ zu erleben. - Bitte bequeme Kleidung, Decke und Matte mitbringen!	Raimund Fasching	19:00 – 20:30	8 x	€84,00	BR	10 - 12
Do., 16. 01.	Aerobic Einfache Schrittkombinationen - rhythmische Bewegungen, bei denen der Körper effektiv zum Einsatz kommt und gleichzeitig die Koordination geschult wird.	Bettina Lindinger	18:30 – 19:30	10 x	€49,00	VS II	12 - 15

Di., 28. 01.	Kids Dance (6 – 7 Jahre)	Karin Burgstaller	14:40 – 15:30	15 x	€99,00	BR	12 - 15
Di., 28. 01.	Teeny Dance I (8 - 10 Jahre)	Karin Burgstaller	15:30 – 16:20	15 x	€99,00	BR	12 - 15
Di., 28. 01.	Teeny Dance II (10 – 12 Jahre)	Karin Burgstaller	16:20 – 17:00	15 x	€99,00	BR	12 - 15
Di., 28. 01.	Teeny Dance III (ab 13 Jahre)	Karin Burgstaller	17:10 – 18:00	15 x	€99,00	BR	12 - 15

STIMMENSCHATZ: „SINGEN für die SEELE“



Dieser Kurs ist:

- * Für Leute, die vielleicht nicht so gut aber gerne singen und einfach auch eine Herausforderung suchen.
- * Hier geht es eher darum, dass man das Singen nutzt, um seinen Gefühlen freien Lauf lassen zu können und so therapeutisch mit dem Singen sich wieder gut fühlen lernt.
- * In diesem Kurs geht es in erster Linie um den Spaß am Singen, nicht das Können.
- * Ich werde mit den Leuten sprechen, welches Thema sie gerade beschäftigt und die Literatur danach aussuchen, an der gearbeitet wird.

Im Vordergrund steht hier das sich Ausdrücken können mit Hilfe des Gesangs, um Gefühle raus zu lassen. - Es geht viel ums Zuhören und sich durch Gesang mitteilen können.

Mindestteilnehmerzahl: 6 Leute - **Dieser Kurs findet im Block bis zu 5 x statt und an maximal 2 Songs wird gearbeitet.**

Gruppenkurs: 5x 50 Minuten, pro Person € 50,00 (dh. pro Einheit: € 10,00) - **Einzelkurs:** 3x 40 Minuten für € 100,00 (dh. pro Einheit: € 33,00)

Ort: wird noch bekannt gegeben!!

Gruppenleiterin: Zwahr Carina

„STAMMTISCH für PFLEGENDE ANGEHÖRIGE“



Der Stammtisch findet jeden 4. Mittwoch im Monat von 19.30 – 21.30 Uhr, im Gasthaus Preuner

in vertraulicher/privater Atmosphäre - ohne Anmeldung und bei freiem Eintritt - statt.



Es sind alle Betroffenen zum Stammtisch sehr herzlich eingeladen!!

Auf dein/Ihr kommen freuen sich die Stammtischleiterinnen

GRATULATION



Franz-Peter Schwebach bereits „ausgebildeter/geprüfter Fitness-Trainer“ hat nun auch die Ausbildung zum „REHA-Trainer“ mit gutem Erfolg abgeschlossen!



HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH !!

Franz-Peter vergibt dzt. „Schnupperangebote“, alles weitere auf Anfrage bzw. setzt er sich nach der Buchung mit den einzelnen Teilnehmern in Verbindung, wo er dann alles weitere besprechen und koordinieren wird.

Er arbeitet in Gruppen zu 6 Personen - mit vorhergehender Anmeldung.

Kosten: Schnuppertraining -25%

1 Stunde Gruppentraining: als Einzelbuchung: € 15,00
5-er Block: € 69,50
10-er Block: € 139,00

0,5 Stunden TRX Gruppentraining: als Einzelbuchung: € 7,50
5-er Block: € 35,50
10-er Block: € 69,50

TRX Gruppentraining - 1 Stunde Ganzkörpertraining

1x pro Woche (auf Wunsch auch 2x pro Woche)

TRX Gruppentraining 2x/Woche

0,5 Stunden, im Anschluss Nordic Walking in der Gruppe (ohne Trainer)

TRX Gruppentraining 2x/Woche

0,5 Stunden, im Anschluss Laufen in der Gruppe (ohne Trainer)

TRX-Schnuppertraining

1 Stunde am Mi., 08.01.2014 um 18:00 Uhr

TRX-Schnuppertraining

0,5 Stunden mit Lauf am Do., 09.01.2014 um 18:00 Uhr

TRX-Schnuppertraining

0,5 Stunden mit Nordic Walking am Do., 09.01.2014 um 19:00 Uhr

Laufen für Anfänger/Laufeinsteiger mit Franz - Peter (keine Fortgeschrittene!)

Sa. 18.01.2014, Sa. 15.02.2014 und Sa. 15.03.2014 jeweils um 14:00 Uhr

mitzubringen: Laufschuhe, Handschuhe, Kopfbedeckung, Bekleidung je nach Witterung;

Keine Kosten - Eintritt frei!

Bitte mitnehmen:

Für die Gruppenstunde: saubere Hallenschuhe (keine Straßen-Turnschuhe!!), Laufschuhe, Stirnlampe, Handtuch, eigene Matte, persönl.Dinge;
Nordic Walker bitte eigene Stöcke mitbringen!!

Veranstaltungsort:

Innovationszentrum, Haselbachstr. 16, 4873 Frankenburg, EG, linker Gang, letzte Türe, „Schwebsi- Sports & more“

Anmeldungen unter: schwebsi-sports@hotmail.com, Tel: 0660/347 85 32

Infos zu TRX-Training unter: <http://www.schwebsi-sportsandmore.com/leistungen/trx-supension-training/>

<http://www.schwebsi-sportsandmore.com/kontakt/kontaktformular/>

ENTSPANNT UND BEWUSST durch's LEBEN - speziell aber in die ADVENT- und WEIHNACHTSZEIT

Wir fühlen uns bei Stress oft überfordert. Das äußert sich in unseren Gefühlen, Gedanken und vor allem aber auch im Körper.
Die Muskulatur verspannt sich, nicht selten haben Herz-Kreislaufkrankungen Stress als Ursache.

Einfache Übungen und Schritte zur besseren Entspannung:

- * Machen Sie sich ihre Atmung bewusst und lernen Sie die Aus- und Einatmung zu regulieren.
- * Legen Sie sich auf den Rücken und atmen Sie bewusst in den Bauch. Beim Einatmen hebt sich die Bauchdecke, beim Ausatmen senkt sie sich wieder. Schenken Sie Ihrer Ausatmung mehr Aufmerksamkeit. Versuchen Sie durch die Nase zu atmen.
- * Finden Sie Ihre ganz persönliche Entspannungsmethode.
Yoga, Qi-Gong oder eine Entspannungstechnik wie Autogenes Training oder Muskelentspannung nach Jacobson können helfen, Ihr Leben zu „entschleunigen“. - Ein langer Spaziergang oder ein gutes Buch ebenso oft sehr beruhigend!!
- * Sport und Bewegung wirkt gegen Stress und Depressionen, die Lebensfreude nimmt zu, es kommt zu einer Vitalisierung.
Ein regelmäßiges Ausdauertraining und leichtes Krafttraining macht glücklich und gelassen.
- * Ernähren Sie sich „energievoll“ und ausgewogen! - Beruhigend und entspannend wirken Anis, Baldrian, Dill, Kamille, Minze, Majoran, Petersilie,:
- * Schenken Sie allem was Sie tun immer die volle Aufmerksamkeit und Konzentration.
- * Nehmen Sie kleine Auszeiten und halten Sie öfters inne - und lernen Sie „NEIN“ zu sagen und zu delegieren.
- * Bleiben Sie gelassen - Lachen Sie viel und oft.

(Tipps von Mag. Wachter, Haltungs- und Bewegungsberaterin, Land OÖ. Sportwissenschaftlerin)



Das Jahr neigt sich dem Ende zu und gibt uns wieder Anlass, einmal innezuhalten,
um Vergangenes und Zukünftiges, Erinnerung und Erwartung,
Vorhandenes und Neues zu bedenken, aber auch Gemeinsames zu planen.

In diesem Sinne sagen wir auch „DANKE“ bei allen Teilnehmern und Teilnehmerinnen sowie
für die „TREUE“ bei unseren Kursen und Veranstaltungen!

**Frohe Weihnachten sowie schöne Festtage im Kreis der Lieben, für das neue Jahr beruflichen Erfolg,
privates Glück und viele ungetrübte Momente im Jahr 2014 wünschen dir/Ihnen
das TEAM der GESUNDEN GEMEINDE sowie alle TRAINER und TRAINERINNEN“.**



Foto: Gemeinde - Marktbrunnen