

Zugestellt durch Post.at

„GEMEINSAM mit FREUDE an der BEWEGUNG und FIT ins JAHR 2015“



KURSANMELDUNG u. EINZAHLUNG der ANMELDEGEBÜHR (€ 4,00 bereits im Kursbetrag enthalten) werden ab Mi., 31. Dez., ab 08.00 Uhr, am Gemeindeamt, Frau Stallinger, Tel.-Nr.: 07683/5006-21, 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!

TAG/DATUM:	KURS:	VORTURNER/IN:	ZEIT:	DAUER:	KOSTEN:	ORT:	TN-ZAHL:
Mo., 12. 01.	Body Workout I Funktionelle u. präventive Kräftigungsübungen mit Schwerpunkt „Rücken“!! - Trainiert wird mit Redondo Bällen (NEU!!), Kurzhanteln, Rubberband, Theraband und dem eigenen Körpergewicht! Für ALLE geeignet (egal ob Jung od. Ältere, ob Mann od. Frau); Bitte Matte mitnehmen!	Christine Preuner	09:00 – 10:00	10x	€ 54,00	BR	12 - 15
Mo., 12. 01.	Wirbelsäulengymnastik Verspannungen lösen durch sanftes Mobilisieren, Kräftigen und Dehnen der Rumpfmuskulatur. Spezielles Bewegungstraining für eine gesunde Wirbelsäule und eine aufrechte Haltung - inkl. Entspannungstechniken, Rückenschule, ...; Für ALLE Altersgruppen geeignet (egal ob Mann od. Frau) Bitte Matte mitnehmen!	Christine Preuner	10:05 – 11:05	10x	€ 54,00	BR	10 - 12
Mo., 12.01.	BodyArt BodyArt ist ein Training, wo der Mensch als Einheit von Körper, Geist u. Seele betrachtet wird. Bei dem physiologisch ausgearbeiteten Workout werden alle Körperregionen in Verbindung miteinander gesehen. Stress wird abgebaut, die Muskeln gedehnt, gekräftigt sowie das Körperbewusstsein geschult. BodyArt ist für Jeden (egal ob jung oder älter, ob Mann oder Frau, ob Leistungs- od. Spannungsorientiert) geeignet; Bitte Yoga-Matte mitnehmen!!	Isolde Maletzky Dipl. BodyArt-Instructorin	18:45 – 19:45	8 x	€ 36,00	VS II	12 - 15
Di., 13.01.	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., 13. 01.	Body Workout II Info – siehe Body Workout I - Bitte Matte mitnehmen!	Christine Preuner	18:30 – 19:30	10x	€ 54,00	BR	12 - 15
Di., 13. 01.	Power-Circle Ein forderndes Intervall-Training, das Fett verbrennt, Muskeln aufbaut, das Herz-Kreislauf-System trainiert u. effektiv den Körper formt und strafft. Elemente aus Bos/Kickboxen kombiniert mit gezielten Kräftigungsübungen für die tiefer liegenden Muskelgruppen! Kalorienkiller!! Bitte Matte mitnehmen!	Christine Preuner	19:35 – 20:35	10 x	€ 54,00	BR	12 - 15
Di., 13. 01.	Yoga am Vormittag Lerne den klassischen Yoga kennen! Das älteste Persönlichkeitsentwicklungs- u. Heilsystem. Egal wie geübt oder alt Du bist, Dein Wille zur positiven Veränderung zählt. - Bitte bequeme Kleidung, Decke und Matte mitbringen!	Dagmar Fasching	08:30 – 10:00	8 x	€ 84,00	BR	10 - 12
Di., 13. 01.	Funktionelle Gymnastik I (Schwerpunkt Rücken) Bitte Matte mitnehmen;	Christine Bachinger	18:00 – 19:00	10 x	€ 40,00	VS II	12 - 15
Di., 13. 01.	Funktionelle Gymnastik II (Schwerpunkt Rücken) Bitte Matte mitnehmen;	Christine Bachinger	19:00 – 20:00	10 x	€ 40,00	VS II	12 - 15
Do., 15.01.	Kleinkinder Turnen (5 - 6 Jahre - Schulanfänger) Spiele und Übungen zur Musik - mit Handgeräten, bei Balancieren und Klettern stehen hier Spaß und der kindliche Drang im Vordergrund – gleichzeitig wird dabei auch der Gleichgewichtssinn, Geschicklichkeit und die Koordination der Kinder trainiert.	Elfriede Scheibl Kinder-Aerobictrainerin u. Dipl. Bewegungstrainerin	16:00 – 17:00	10 x	€ 40,00	VS II	10 - 12

Do., 15.01.	Callanetic- Pilates (Fortgeschrittene)	Ilona Kovacs	18:30 – 19:30	10 x	€ 36,00	BR	12 - 15
Fr. 16.01.	Yoga mit Raimund Info – s. Yoga am Vormittag; Bitte bequeme Kleidung, Decke und Matte mitbringen!	Raimund Fasching	19:00 – 20:30	10 x	€ 10,00 pro Abend	BR	10 - 12
Di., 27. 01.	Kids Dance (6 – 7 Jahre)	Karin Burgstaller	14:40 – 15:30	15 x	€ 99,00	BR	12 - 15
Di., 27. 01.	Teeny Dance I (8 - 10 Jahre)	Karin Burgstaller	15:30 – 16:20	15 x	€ 99,00	BR	12 - 15
Di., 27. 01.	Teeny Dance II (10 – 12 Jahre)	Karin Burgstaller	16:20 – 17:00	15 x	€ 99,00	BR	12 - 15
Di., 27. 01.	Teeny Dance III (ab 13 Jahre)	Karin Burgstaller	17:10 – 18:00	15 x	€ 99,00	BR	12 - 15
Fr., 27.02.	Teakwondo Schnuppertraining für Kinder (6 – 12 Jahre) Teakwondo ist eine hervorragende Körperschule für Kinder, fördert die Konzentrationsfähigkeit u. die Entwicklung für ein gesundes Selbstvertrauen sowie ein Bewusstsein für Fairness und Respekt. Im Training begegnen die Kinder anderen Gleichaltrigen und bauen so auch soziale Kompetenz außerhalb der Schule auf. - INFO: Vor Kursbeginn wird sich Hr. Knoll noch mit den Eltern in Verbindung setzen;	Dietmar Knoll	16:45 – 18:00	4 x	€ 24,00	VS II	8 - 15

„WIR MACHEN METER“

Ein großes DANKESCHÖN an Alle die sich bei der Aktion beteiligt und für Frankenburg „Meter gesammelt“ haben.

Es wurden in und für Frankenburg insgesamt: 39.463.237 Meter gesammelt;

Bei einer „ZWISCHENVERLOSUNG“ in Linz wurde ein/e Frankenburger/in gezogen (leider ist uns der Name nicht bekannt) -
HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH zum übersandten Gutschein vom Land OÖ.;

Wir wünschen viel SPASS mit dem Gutschein!!



Foto: Sonnenschein-KIGA - Schachl Margarethe

„TAG DES APFELS“

....ist jeden Freitag am 2. Freitag im November

Es wurden insgesamt 900 Äpfel ausgeteilt
(zB.: im Hort, in der Krabbelstube, im Kindergarten, in den Schulen,
im Altenheim, im betreuten Wohnen,)



Foto: Volksschule - Dir. Wielander

„STAMMTISCH für PFLEGENDE ANGEHÖRIGE“



Der nächste Stammtisch findet - wegen der Weihnachtsfeiertage -
erst am Mi., 28.01.2015, von 19.30 - 21.30 Uhr im Gasthaus Preuner,
in vertraulicher/privater Atmosphäre - ohne Anmeldung und bei freiem Eintritt - statt.



Es sind alle betroffenen Angehörige/BetreuerInnen zum Stammtisch sehr herzlich eingeladen!!

Auf dein/Ihr Kommen freuen sich die Stammtischleiterinnen: Maria und Manuela

TANZKURSE

(mit Leo Leitner - staatl. geprüfter Tanzlehrer)

Beginn u. Ort: Fr., 27.02.2015 im Gasthaus Preuner

Dauer: 6 Abende

Kosten: € 80,00/pro Person

KURSE:

JUGENDLICHE:

(Schüler/Lehrlinge/Berufstätige)

18:30 Uhr

PAARE:

20:00 Uhr



MALKURS

Malen - Powertex mit Acryl auf Leinwand - Bilder fühlen - Powertex ist ein Verhärter für alle absorbierenden Materialien.

In diesem Kurs gestalten wir mit diesem Hilfsmittel außergewöhnliche Bilder, die nicht nur zum Ansehen sehr interessant sind, sondern durch die dekorative 3D- Wirkung auch zum Angreifen einladen.

Materialliste wird nach der Anmeldung bekanntgegeben. - Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Tag/Zeit: jeweils am Mittwoch (11., 18. u. 25. März 2015) jeweils von 18:30 - 20:30 in der NMS, Frankenburg

Kursbeitrag: € 34,00

Kursleitung: Dagmar Mayr



„DAS RICHTIGE FRÜHSTÜCK“

Das Frühstück- als erste Mahlzeit des Tages - soll einen guten Start in den Tag ermöglichen.

Ein ausgewogenes Frühstück hat - so zeigen Untersuchungen - positive Auswirkungen und die Aufmerksamkeit, die Konzentration und das Gedächtnis!

Wer glaubt, mit dem Weglassen den Frühstücks Kalorien sparen zu können, irrt gewaltig, denn durch die fehlende Energiezufuhr verlangsamt sich der Stoffwechsel und Fettzellen können weniger schnell abgebaut werden.

Im Vordergrund eines gesunden Frühstücks stehen Kohlenhydrate und Ballaststoffe; - Starten Sie daher Ihren Tag mit einem gesunden und ausgewogenen Frühstück mit (viel) Vollkornprodukte und Müslis - aber wenig Fett und Zucker!!



„WANN FÄNGT WEIHNACHTEN AN ?“

(von Rolf Krenzer)

Wenn der Schwache dem Starken die Schwäche vergibt, wenn der Starke die Kräfte des Schwachen liebt,
wenn der Habewas mit dem Habenichts teilt, wenn der Laute mal bei dem Stummen verweilt,
und begreift, was der Stumme ihm sagen will. Wenn der Leise laut wird und der Laute still,
wenn das Bedeutungsvolle bedeutungslos, das scheinbar Unwichtige wichtig und groß,
wenn mitten im Dunkel ein winziges Licht, Geborgenheit, helles Leben verspricht,
und du zögerst nicht, sondern du gehst, so wie du bist, darauf zu,
dann, ... ja dann fängt Weihnachten an!!



Foto: Gemeinde - Marktbrunnen

In diesem Sinne sagen wir wieder „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 sowie viele ungetrübte Momente im Jahr 2015 wünschen dir/Ihnen das TEAM der GESUNDEN GEMEINDE sowie alle TRAINER und TRAINERINNEN“.