



## „GEMEINSAM mit BEWEGUNG durch den WINTER und ins JAHR 2010“

**KURSANMELDUNG und EINZAHLUNG der ANMELDEGEBÜHR von € 4,00 (bereits im Kursbetrag enthalten) werden ab Dienstag, 29. Dez., 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:
Di., 12.01.	<b>Senioren-Tanz</b> Keine Vorkenntnisse notwendig; Kein fixer Partner notwendig;	Anna Schöberl	15:30 – 17:00	bis Sommerferien	€3,00/NM	VS II	Keine Anmeldung erforderlich!
Di., 12.01.	<b>Rücken fit I</b> (Gesamtraining für den Rücken) - <u>Bitte Matte mitnehmen;</u>	Christine Bachinger	18:00 – 19:00	10 x	€38,00	VS II	12 - 14
Di., 12.01.	<b>Rücken fit II</b> (Gesamtraining für den Rücken) - <u>Bitte Matte mitnehmen;</u> <b>INFO: Kurs ist nur bei genügend Anmeldungen !!</b>	Christine Bachinger	19:00 – 20:00	10 x	€38,00	VS II	12 - 14
Mi., 13.01.	<b>Callanetics – Pilates</b> (Fortgeschrittene) - auch für Männer!! <u>Kein Konditionstraining! - Bitte Matte u. Ball mitnehmen;</u>	Ilona Kovacs	18:45 – 19:45	10 x	€59,00	BR	15 - 18
Mi., 13.01.	<b>Bauchtanz - Fortgeschrittene</b> Bauchtanz stärkt sowohl die Muskeln und Bänder, als auch die inneren Organe	Ilona Kovacs	20:00 – 21:00	10 x	€59,00	BR	12 – 15
Do., 14.01.	<b>Callanetics/Pilates - Anfänger/Fortgeschrittene</b> - auch für Männer!! <u>Kein Konditionstraining! - Bitte Matte u. Ball mitnehmen;</u>	Ilona Kovacs	18:45 – 19:45	10 x	€59,00	BR	12 - 15
Do., 14.01.	<b>Bauchtanz</b> (Anfänger)	Ilona Kovacs	20:00 – 21:00	10 x	€59,00	BR	12 – 15
Mo., 18.01.	<b>Kombi-Training</b> (Ausdauer, Kräftigung u. Dehnen) – <u>Bitte Matte u. Kleinhanteln mitnehmen;</u>	Amy Seifriedsberger	8:30 – 10:00	9 x	€50,00	BR	13 - 15
Mo., 22.02.	<b>Hot Iron</b> (Kraftausdauertraining mit Langhantel) Trainingsziel: Muskelstraffung und Körperfett reduzieren, Muskelaufbau nach Verletzungen <u>Bitte Matte und Langhantel mitnehmen</u> (Frauen: höchst. bis 7 kg – auch für Männer;	Christine Preuner	19:00 – 20:00	10 x	€50,00	VS II	12- 15
Do., 25.02.	<b>Hot Iron</b> (siehe Montag-Kurs) - auch für Männer;	Christine Preuner	19:00 – 20:00	10 x	€50,00	VS II	12 - 15

\*\*\*\*\*

### INFO

TANZKURSE von/mit Leo Leitner können aus terminlichen Gründen erst wieder ab Frühjahr 2010 (März/April) angeboten! - Nähere Details dann im Frühjahrsprogramm!!



## ERNÄHRUNG in der kalten Jahreszeit

Draußen ist es feucht und kalt und die zu uns genommene Lebensmittel sollen uns helfen die Kälte zu vertreiben. Genauso sollte die Feuchtigkeit abgewährt werden, um nicht einzudringen und „laufende Rotznasen“ zu erzeugen.



**Die Wahl fällt hier auf thermisch wärmende Lebensmittel wie:** Hirse, Hafer, Reis, Karotten, Mais, Frühlingszwiebel, Rindfleisch, Champignon, Rettich, Kohl

**Vor allem der scharfe Geschmack von:** Ingwer, Knoblauch, Zwiebel, Pfeffer und Chili bringt die Abwehrenergie an die Körperoberfläche. Gegen die Trockenheit braucht der Körper befeuchtende Lebensmittel wie Birnensaft, Ente, Schweinefleisch, Honig, Butter, Mandeln, gekochtes Gemüse und gedünstete Speisen.

**Meiden sie kalte und rohe Lebensmittel wie:** Milchprodukte, Joghurt und frisch gepressten Orangensaft. Ist die Kälte in den Körper eingedrungen, muss sie von innen nach außen getrieben werden. Scharfe Lebensmittel öffnen die Hautporen und die Kälte kann somit entweichen.

Zum Frühstück bzw. bei Erkältungen hilft vorzüglich **Ingwertee** (bei Fieber aber meiden!) oder **grüner Tee**, **Pfefferminztee** oder/und **Birnensaft** sowie ein wohltuendes heißes Bad.

## TIPPS und TRICKS gegen Schnupfen & Co

- 1.) **Von innen heraus wärmen:** Mit einer guten **Hühnersuppe** (mit Karotten, Sellerie, Scheibe Ingwer, Zwiebel und ganzen Knoblauchzehen (Schale jeweils mitsieden) oder auch eine gute **klare Gemüsesuppe** (ohne Zugabe von Rahm) - nach eig. Belieben: z.B.: Karotten, Kartoffeln, Zwiebel, Brokkoli, Erbsen, Fisolen - Gemüse kann auch püriert werden, dadurch wird die Suppe auch cremiger).
- 2.) **Raus ins Freie:** Die Bewegung muss allerdings richtig dosiert sein u. **FIEBERFREI** sein !! - Langsam beginnen und auf nass-kalte Wetterbedingungen einstellen - es genügt auch ein (gemütlicher) Abendspaziergang.
- 3.) **Schwitzen in der Sauna/Dampfbad/Infrarotkabine:** Wer regelmäßig in die Sauna geht ist selten erkältet. Das Schwitzen mit an-schl. Abkühlung regen das Immunsystem an. - **KEINE Saunagänge für bereits Erkrankte** - hier wird der Körper so belastet, dass er sich nicht mehr regenerieren kann!!
- 4.) **Viel Trinken:** Im Winter fehlt oft das Durstgefühl der Körper braucht aber auch in der kalten Jahreszeit ausreichend Flüssigkeit um „arbeiten bzw. funktionieren“ zu können. - **Ideal sind täglich mindestens zwei Liter** (z.B.: Leitungswasser, Kräuter- oder Früchtetee, Früchtetunsch (Früchtetee mit frisch gepressten Orangen, Zimtrinde, Nelken, ...).
- 5.) **Vitamine:** Bei ausgewogener vitaminreicher Ernährung kann man auf Vitamin-C-Präparate verzichten (Vitamin C ist z.B. enthalten in: Schwarzer Johannisbeere, Kiwi, Zitrusfrüchte, Sanddorn, aber auch in Brokkoli, Paprika, Grünkohl, Karfiol, ..). Ein Mangel an Vitamin C lässt die Abwehrkräfte erlahmen, und dann besteht die Gefahr, dass man sich schneller eine Erkältung einfängt. - **Eine Überdosierung von Vitamin C äußert sich bei vielen Menschen mit Durchfall - kann aber bei Veranlagung auch eine Nierensteinbildung begünstigen.** Zuviel Vitamin C auf einmal kann der Körper nicht verwerten, da es ein wasserlösliches Vitamin ist.
- 6.) **Kneippen:** Ein idealer Weg zur Stärkung der Abwehrkräfte und zur Vorbeugung gegen Erkältungen sind kalte Kniegüsse bei morgendlicher Dusche (mit der rechten kleinen Zeh beginnen, dann den Wasserstrahl seitlich außen hinauf bis leicht über die Knie führen. Dann die Wade an der Innenseite begießen u. abwärts zum großen Zeh gehen, an-schl. folgt das linke Bein). - Das Ganze 2 - 3 x wiederholen u. abschl. beide Fußsohlen mit kaltem Wasser abbrausen.



**VORSICHT: Bei Nieren-, Blasen-, Unterleibserkrankungen, Kreuzschmerz, Ischias, Hexenschuss, ... sind kalte Güsse VERBOTEN !!**

## Lust am Malen:

### „4-tägiger Acrylmalkurs mit Mischtechniken“

mit einfachen Techniken - tolle Effekte erzielen

wann: jeweils am Dienstag von 09. Februar - 09. März  
von 19:00 - 21:00 Uhr

wo: in der HS Frankenburg

(Hinweis: In den Semesterferien findet kein Kurs statt!)

Kursbeitrag: € 36,--

Kursleitung: Dagmar Mayr (Bei ev. Fragen: 07683/8560 nachmittags oder 0680/215 84 83)



#### Materialliste:

Wasserglas (Gurkenglas)  
verschiedene Pinsel  
Acrylfarben, Bleistift  
quarell- oder Acrylpapier (Block)  
Leinwand (Keilrahmen)  
Malerkreppband (Abdeckband)  
Styroportasse, Spachtel, Malfetzen  
Schwamm, ev. Schaumstoffwalze  
ev. Küchenrolle, ev. Handschuhe  
Stanleymesser oder Schere



**Achtung: entsprechende Kleidung nicht vergessen!**

**Anmeldungen - wie Bewegungskurse - am Gemeindeamt, Sonja Stallinger:**



## ANKÜNDIGUNG für das Frühjahr

von Michael Fritzenwanger Tel: 0664/40 74 992



### Vortrag:

#### „Kinesiologie und die Intensität der Berührung“

Kinesiologie ist nur ein Werkzeug, das Wichtigste ist die Berührung, die Intensität und die Liebe mit der ich dem Menschen begegne.



\*\*\*\*\*

### Workshop:

#### „Meridianmasse und Kinesiologie für Laien und Therapeuten“

(KEINE Vorkenntnisse notwendig!)

Kinesiologie ist die Lehre der Bewegung: Sie unterstützt, all die wichtigen Veränderungen einzuleiten, damit der Weg der Liebe, des Bewusstwerdens, der Veränderung und der Erneuerung mit Vertrauen und Energie gehen kann.

Hier lernen sie den kinesiologischen Muskeltest, das Herausfinden einer möglichen Störung und wo sie im Körper verankert ist. Durch die Massage des entsprechenden Meridians werden diese Blockaden gelöst und Körper, Geist und Seele wieder in Einklang gebracht.  
Durch den kinesiologischen Muskeltest wird der jeweilige Speicherort des Schmerzens oder des Traumas lokalisiert, geöffnet und mit dem Unbewussten verbunden, dadurch ist Heilung auf allen Ebenen möglich.

Kinesiologische Arbeit wirkt am Körpergedächtnis - alle Verletzungen und Traumata sind hier verankert, sie können Schmerzen, Verspannungen u. seelische Probleme verursachen - somit sind Körper, Geist und Seele nicht mehr im Einklang.



\*\*\*\*\*

### Workshop:

#### „Breuss-Massage“

Ist eine ausgesprochene feinfühlig, energetisch-manuelle Rückenmassage, rechts und links entlang der Wirbelsäule, die seelische, energetische u. körperliche Blockaden lösen kann.

Außer der wohltuenden Wirkung auf dem Rücken selbst, wirkt die Massage gegen Migräne, Schlaflosigkeit, Verdauungsbeschwerden, Bandscheibenvorfälle und vieles mehr.

**Anmeldungen erst im Frühjahr möglich !!**

# WEIHNACHTEN IST NAH

Der Himmel ist klar, die Nacht ist kalt,  
du gehst durch den stillen, ruhigen Wald.  
Dann kommst du zur Lichtung, es glitzert der Schnee,  
dein Blick wandert hinüber zum See.

Die Natur mahnt dich zur Beschaulichkeit,  
jetzt ist Weihnachten nicht mehr weit.  
Die Stille hüllt dich wie ein wärmender Mantel ein,  
in deinem Herzen zieht Friede ein.

All deine Sorgen sind auf einmal fort,  
du spürst jeden Atemzug,  
du genießt diesen ruhigen, stillen Ort.

Es bedarf keiner Worte um zu verstehen,  
die Weihnachtszeit ist nicht nur für Kinder schön.  
Wir alle brauchen das Fest der Geborgenheit,  
der Glaube an Friede und Freundschaft gibt Sicherheit.



In diesem Sinne bedanken sich das „TEAM der GESUNDEN GEMEINDE und alle TRAINER/TRAINERINNEN“  
für die Treue bei den Kursen und wünschen ein friedliches, besinnliches und frohes Weihnachtsfest,  
ein unfallfreies neues Jahr, Glück und Gesundheit sowie einen guten Rutsch ins Jahr 2010.

