

Winterprogramm 2019

- ☀ **Bauch-Beine-Po Training inkl. Kräftigung und Dehnung anschl. Entspannung**
mit Simone Niederl (Dipl. Mentaltrainerin)



Wann: Montag, 07. Jänner 2019 von 19:00 - 20:00 Uhr
 Wo: VS Turnsaal Großschönau, Harmannsteinerstr. 120
 Kosten: pro Einheit € 6,-
einmaliger Mitgliedsbeitrag für Fitnessunion für 1 Jahr EUR 10,00
 Anmeldung: 0664/126 98 81 ab 18:00 (Name und Telefonnummer angeben)
 Oder einfach vorbei kommen ☺ Einstieg jederzeit möglich
 Mitzunehmen: Turnmatte, etwas zu trinken und Sweater

Abwechslungsreiches Trainingsprogramm für Bauch, Beine und Po inkl. Kräftigungsübungen mit dem eigenen Körpergewicht. Anschließende Dehnung sorgt für Beweglichkeit und Ausgleich. Abschließende Entspannung (Phantasiereise oder Progressive Muskelentspannung) sorgt für Ausgleich und Stressbewältigung.

- ☀ **POWERYoga mit Mag. Stefanie Kokot (Sportwissenschaftlerin)**



Wann: Dienstag, 08. Jänner 2019 von 18:30 – 19:30 Uhr
 Wo: VS Turnsaal Großschönau, Harmannsteinerstr. 120
 Kosten: € 6,- pro Einheit (gefördert durch „Tut gut“)
 Anmeldung: 0664/178 35 58 (per SMS Name und Telefonnummer angeben oder per mail an mamiki.sport@gmx.at)
 Turnmatte, Warme Weste oder Decke

- ☀ **POWERTraining mit Stefan Hobiger**



Wann: Dienstag, 08. Jänner 2019 von 20:00 – 21:00Uhr
 Wo: VS Turnsaal Großschönau, Harmannsteinerstr. 120
 Kosten: € 70,- für 10 Einheiten – Einzelstunde € 9,- (gefördert durch „Tut gut“)
 Anmeldung: 0664/914 32 99 (per SMS Name und Telefonnummer angeben)

- ☀ **50 plus Aktiv und Fit - Seniorenturnen mit Janina Klika**



Wann: Mittwoch, 09. Jänner 2019 von 09:00 – 09:50 Uhr
 Wo: VS Turnsaal Großschönau, Harmannsteinerstr. 120
 Kosten: 10er Block € 50,-
 Anmeldung: 0660/708 64 35 (Name und Telefonnummer angeben)
 Mitzunehmen: bequeme Turnbekleidung

Einfache und schonende Übungen (Großteils im Sitzen) – werden liebevoll und mit großer Achtsamkeit angeleitet. effektiv – schonend - vorbeugend
 Keine Vorkenntnisse erforderlich und ein Einstieg ist jederzeit möglich.

☀ **Fit mit der Mama** mit Mag. Stefanie Kokot (Sportwissenschaftlerin)



Wann: Mittwoch, 09. Jänner 2019 von 17:00 – 18:00 Uhr
 Wo: VS Turnsaal Großschönau, Harmannsteinerstr. 120
 Kosten: € 6,- pro Einheit (gefördert durch „Tut gut“)
 Anmeldung: 0664/178 35 58 (per SMS Name und Telefonnummer angeben oder per mail an mamiki.sport@gmx.at)

Schwangere und Jung-Mamas erleben gemeinsam mit ihrem Kind, ein sportliches Training auf ihre Situation und Möglichkeit angepasst.

Das Training fördert die Ausdauer, kräftigt (vor allem) die Rumpfmuskulatur und stärkt das Immunsystem von Mama und Kind.

Je nach Wetter findet das Programm drinnen oder draußen statt.

☀ **Yoga für Anfänger und mäßig Fortgeschrittene** mit Silvia Penz Yogalehrerin - Zertifikat der RYS 200 Alliance sowie Yoga für Schwangere



Wann: Mittwoch, 09. Jänner 2019 von 18:15 – 19:45 Uhr
 Wo: VS Turnsaal Großschönau, Harmannsteinerstr. 120
 Kosten: € 50,- für 6 Einheiten (gefördert durch „Tut gut“)
 Anmeldung: 0664/443 20 44 (per SMS Name und Telefonnummer angeben)
 (Yoga-)Matte, festen Polster, Decke, ev. Jacke/dicke Socken

Bei sechs entspannten Yogaeinheiten wird dein Körper durch einfache, aber wirkungsvolle, Übungen geschmeidiger und Verspannungen lockern sich. Atemübungen beruhigen den Geist und Meditationen verhelfen dir zu Ruhe und Erholung!

☀ **Zumba** mit Maike



Wann: Mittwoch, 16. Jänner 2019 von 20:00 – 21:00 Uhr
 Wo: VS Turnsaal Großschönau, Harmannsteinerstr. 120
 Kosten: Einzelstunde € 8,- pro Einheit (gefördert durch „Tut gut“)
 10er Block € 70,- / 15 Personen Mindestteilnehmerzahl
 Anmeldung: 0664/350 89 44 (Name und Telefonnummer angeben)

☀ **Fitness Boutique (Rücken, Beine Haltung)** mit Vera Zolkina, MMA (Dipl. Tanz- u. Musikpädagogin)



Wann: Donnerstag, 17. Jänner 2019 von 18:30 - 19:30 Uhr
 Wo: VS Turnsaal Großschönau, Harmannsteinerstr. 120
 Kosten: 10er Block € 70,00 – Einzelstunde € 9,00 (gefördert durch „Tut gut“)
 Anmeldung: 0664/655 17 14 Bruckner Bettina
 (Name und Telefonnummer angeben)
 Mitzunehmen: Turnmatte, Turnbekleidung, Thera-Band, Polster und warme Socken

☀ Rhythmische Gymnastik für Kinder 5-10 Jahre mit Vera Zolkina, MMA (Dipl. Tanz- u. Musikpädagogin)



Wann: Dienstag, 22. Jänner 2019 von 15:00 - 16:00 Uhr
 Wo: KG Bewegungsraum Großschönau, Großschönau 96
 Kosten: 10er Block € 60,00 (gefördert durch „Tut gut“)
 Anmeldung: 0664/655 17 14 Bruckner Bettina
 (Name und Telefonnummer angeben)

Mitzunehmen:

Mädchen: weißes T-Shirt, Leggings (schwarz oder dunkelfarbig), Socken

Buben: weißes T-Shirt, Shorts (schwarz oder dunkelfarbig), Socken
 Für die Sicherheit der Kinder bitte keine Halsketten und Ohringe.

Körperliche, soziale und kognitive Entwicklung des Kindes durch rhythmische Gymnastikübungen. Förderung des Selbstbewusstseins, der Geschicklichkeit und Feinmotorik durch Arbeit mit entsprechenden Objekten, wie Gymnastikbänder, Gymnastikreifen, Seile und Bälle.

☀ Erste-Hilfe - Kindernotfallkurs (8 Stunden)



Wann: Samstag, 19. Jänner 2019
 Von 13:00 - 17:00 Uhr und
 Samstag, 26. Jänner 2019
 von 13:00 - 17:00 Uhr

Wo: Gasthaus Thaler
 In 3922 Großotten 12

Kosten: € 55,- pro Person
 Anmeldung: 0664/142 97 71 bei Kurzmann Elfie
 bis spätestens 23. Dezember 2018
 (unbedingt Name und
 Telefonnummer angeben!)

In diesem Kurs erlernen Sie Möglichkeiten der Hilfeleistungen nach Unfällen oder bei Eintritt plötzlicher Erkrankungen im Säuglings- und/oder Kindesalter.

Alle Maßnahmen der Ersten Hilfe:

- Unfallverhütung
- Erstickung
- Grundlagen der Ersten Hilfe (Rettungskette, Notruf, Lagerungen,...)
- Regloser Notfallpatient (stabile Seitenlage, Wiederbelebung)
- Akute Notfälle (starke Blutung,...)
- Wunden (Verbände, Verbrennungen,...)
- Knochen- Gelenksverletzungen



„Gemeinsam Gesund in Großschönau“



Anna Haghofer BSc
Harmannsteiner Straße 120
3922 Großschönau
E-Mail: ergotherapie.anna@gmx.at
Telefon: +43680 / 400 24 53
www.betz.at



Schulung: Ergonomie im Alltag

Vortragende: Anna Haghofer BSc, Ergotherapeutin
Datum: 24.01.2019 um 19:30 Uhr
Ort: Wird noch bekannt gegeben
Dauer: ca. 60 min
Teilnehmerzahl: mind. 6, max. 12 Personen
Kosten: 10€ pro Person
Anmeldung: Per SMS (mit Namen und Telefonnummern) unter +43680 / 400 24 53

Ablauf : Zu Beginn der Schulung werden die Themenbereiche und Wünsche der Teilnehmer*Innen gesammelt um im Laufe des Vortrags möglichst individuell auf die jeweiligen Bedürfnisse eingehen zu können. Nach einem kurzen Abstecher in die Anatomie wird die Ergonomie in alltäglichen Situationen besprochen sowie praktische Hilfsmittel für den Alltag vorgestellt. In einer Abschlussrunde werden die wichtigsten Informationen nochmals zusammengefasst.

Inhalt:

- Anatomie der Wirbelsäule zusammengefasst
- Ergonomie im Alltag – Was ist das und wie kann ich es selbst umsetzen?
 - Verschiedenste Körperpositionen einnehmen: Sitzen, Liegen, Stehen
 - Gegenstände Heben und Tragen
- ergonomisches Arbeiten im Alltag und Beruf
 - Sitzender Arbeitsplatz – Auf was kann ich achten?
- Hilfsmittel zur Erleichterung der Ergonomie im Alltag

Zielgruppe: Interessierte Jugendliche und Erwachsene
Personen mit Beschwerden im Bereich der Wirbelsäule
Personen mit sitzenden Arbeiten (z.B. im Büro)

Für weitere Fragen stehe ich gerne zur Verfügung, Anna Haghofer BSc

Bei Fragen zu den Veranstaltungen könnt ihr euch gerne an uns wenden:

Elfie Kurzmann: 0664/142 97 71 – elfiespitaler@yahoo.de
Bettina Bruckner: 0664/655 17 14 – bruckner.bettina@gmx.at
Sabine Nagl: 0664/657 24 48 – s.nagl@gross.schoenau.at

**Frohe Weihnachten und einen erfolgreichen Start ins Jahr 2019 wünscht
das Team der Gesunden Gemeinde Großschönau.**

