



„Großschönau in Bewegung...“



Winter-/ Frühlingsprogramm 2018

☀ Step-Aerobic mit Gabi Sagaster (Dipl. Aerobic-Trainerin, Fitness Union Waldviertel)



Wann: Montag, 8. Jänner 2018 von 19:00 - 19:40 Uhr
Wo: Turnsaal der Volksschule in Großschönau 120
Kosten: € 55,- für 10 Einheiten, Kombi-Angebot gemeinsam mit Bauch-Beine-Po minus 10,- Euro / Block
Anmeldung: 0664/87 25 017 (Name und Telefonnummer angeben)
Mitzunehmen: Turnmatte, Turnbekleidung

Step Aerobic ist das perfekte Bodyshaping. Zu motivierender Musik wird durch das Auf- und Absteigen einer Plattform der ganze Körper trainiert. Dieses Workout steigert hervorragend die Koordination und die Kondition.

☀ Bauch – Bein – Po mit Gabi Sagaster (Dipl. Aerobic-Trainerin, Fitness Union Waldviertel)



Wann: Montag, 8. Jänner 2018 von 19:45 - 20:45 Uhr
Wo: Turnsaal der Volksschule in Großschönau 120
Kosten: € 65,- für 10 Einheiten, Kombi-Angebot gemeinsam mit Bauch-Beine-Po, minus 10,- Euro / Block
Anmeldung: 0664/87 25 017 (Name und Telefonnummer angeben)
Mitzunehmen: Turnmatte

Keine Vorkenntnisse erforderlich - für jedes Alter und Einstieg ist jederzeit möglich ...
Gut aufeinander abgestimmte Workouts - ein Trainingsprogramm für Bauch, Beine und Po fördert das Wohlbefinden. Dehnung und Entspannung sorgen für Beweglichkeit und Ausgleich.

☀ 50 plus Aktiv und Fit - Seniorenturnen mit Gabi Sagaster



Wann: Mittwoch, 10. Jänner 2018 von 09:00 – 09:50 Uhr
Wo: Turnsaal der Volksschule in Großschönau 120
Kosten: € 50,- pro 10er Block
Anmeldung: 0664/87 25 017 (Name und Telefonnummer angeben)
Mitzunehmen: bequeme Turnbekleidung

Einfache Übungen – liebevoll und mit großer Achtsamkeit angeleitet – werden größtenteils im Sitzen durchgeführt. Durch speziell schonende Übungen für jedes Alter geeignet, verschafft Mobilisation und Entspannung

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, der Einstieg ist jederzeit möglich ...
Das Trainingsprogramm beinhaltet auch heuer wieder eine Teilnahme am Projekt „Lebe“ der Fitnessunion Waldviertel ... und schenkt somit viele Vorteile für Sie ...

☀ Zumba mit Maïke



Wann: Mittwoch, 17. Jänner 2018 von 20:00 – 21:00 Uhr
Wo: Turnsaal der Volksschule in Großschönau 120
Kosten: Einzelstunde € 8,- pro Einheit, 10er Block € 70,- / 15 Personen Mindestteilnehmerzahl
Anmeldung: 0664/35 08 944 (Name und Telefonnummer angeben)





Kleinkindturnen mit Mag. Stefanie Kokot Für Kinder im Kindergartenalter

Wann: Dienstag, 9. Jänner 2018 von 17:00 - 18:00 Uhr
 Wo: Turnsaal der Volksschule in Großschönau 120
 Kosten: € 22,50,- für 5 Einheiten
 Anmeldung: 0664/17 83 558 (per SMS Name und Telefonnummer angeben)



POWER-Yoga mit Mag. Stefanie Kokot

Wann: Dienstag, 9. Jänner 2018 von 18:30 – 19:30 Uhr
 Wo: Turnsaal der Volksschule in Großschönau 120
 Kosten: € 50,- für 10 Einheiten
 Anmeldung: 0664/17 83 558 (per SMS Name und Telefonnummer angeben)
 Termine: Turnmatte, Warme Weste oder Decke



POWER-Turnen mit Stefan Hobiger

Wann: Dienstag, 9. Jänner 2018 von 20:00 – 21:00Uhr
 Wo: Turnsaal der Volksschule in Großschönau 120
 Kosten: € 55,- für 10 Einheiten
 Anmeldung: 0664/91 43 299 (per SMS Name und Telefonnummer angeben)



Wirbelsäulengymnastik mit Mag. Antonia Kramer

Wann: Mittwoch, 10. Jänner 2018 von 19:00 – 20:00Uhr
 Wo: Turnsaal der Volksschule in Großschönau 120
 Kosten: € 65,- für 10 Einheiten
 Anmeldung: 0650/48 50 083 (per SMS Name und Telefonnummer angeben)



„Dem Schmerz auf der Spur“ Vortrag von DGKP Martina Hanny

Schmerz ist eine der intensivsten, individuell erlebbaren Empfindungen und kann schrecklich und schön zugleich sein! Ob der Schmerz auf *körperlicher oder seelischer Ebene* stattfindet, unser Gehirn macht da keinen Unterschied!!! Sobald man Schmerzen hat, möchte man sie auch am liebsten wieder loswerden. Schmerzen sind aber gerade deshalb so effektiv und ein *wichtiger Teil unseres Lebens!* Schmerzen beschützen uns einerseits, alarmieren uns bei Gefahren, geben uns die Chance uns aus alten Mustern zu befreien und unser "ganzes SEIN" wieder ins Gleichgewicht zu bringen!



Referentin: DGKP Martina Hanny, Selbständige Diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegerin
 Resonanzenergetik, Schmerztherapie nach Liebscher & Bracht,
 Ausbildung Schmerzmanagement

Wann: **Donnerstag 8. März 2018 um 19:00 Uhr**
 Wo: Sonnenwelt, 3922Großschönau, Sonnenplatz 1
 Kosten: € 7,- (gefördert durch die „Initiative Tut gut“)

Anmeldung aus organisatorischen Gründen notwendig!

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

Elfie Kurzmann: 0664/14 29 771 – elfiespitaler@yahoo.de
Bettina Bruckner: 0664/65 51 714 – bruckner.bettina@gmx.at
Sabine Nagl: 0664/65 72 448 – s.nagl@gross.schoenau.at