

# Gesunde Gemeinde – gemeinsam gesund



## ☀ **Rückenfit** mit Stefan Hobiger, MBA

Wann: Montag, von 17:30 bis 18:30 Uhr  
Wo: Turnsaal der VS Weitra  
Kosten: 10,- Euro pro Einzelstunde, 10er Block 80,- Euro  
Anmeldung: **0664/914 32 99, info@stefanhobiger.at oder Facebook**

## ☀ **Zumba Minis** mit Tanja Hahn

Wann: Dienstag, von 16:45 – 17:30 Uhr  
Wo: Turnsaal Großschönau  
Kosten: 5,- Euro pro Einheit  
Anmeldung: **0664/212 08 62 (Name und Telefonnummer angeben)**  
**Für tanzbegeisterte Kinder von 5 bis 8 Jahren.**



## ☀ **Zumba Kids** mit Tanja Hahn

Wann: Dienstag, von 17:40 – 18:25 Uhr  
Wo: Turnsaal Großschönau  
Kosten: 5,- Euro pro Einheit  
Anmeldung: **0664/212 08 62 (Name und Telefonnummer angeben)**  
**Für tanzbegeisterte Kinder von 8 bis 12 Jahren.**

## ☀ **Bleib Fit - Dein Ganzkörpertraining, das Dich in Form bringt!**

mit Stefan Hobiger, MBA

Wann: Dienstag, um 20 Uhr  
Wo: Turnsaal Großschönau  
**oder**  
Wann: Montag, um 19 Uhr  
Wo: Neue Mittelschule Weitra  
Kosten: 10,- Euro pro Einzelstunde, 10er Block 80,- Euro  
Anmeldung: **0664/914 32 99, info@stefanhobiger.at oder Facebook**  
Info: Turnmatte mitbringen! eventuell warmen Pullover/Weste

Gemeinsam trainieren wir in der Gruppe und bringen deinen Körper und deine Fitness so richtig in Schwung. Abwechslungsreiche Workouts die Ausdauer, Kraft und deine Beweglichkeit verbessern.

Das erwartet Dich

- ein motivierendes Ganzkörperworkout
- abwechslungsreiche Übungen, jede Menge Spaß in der Gruppe
- ein starkes Gefühl etwas Gutes für Dich zu tun



# Gesunde Gemeinde – gemeinsam gesund



## ⚙️ **Power yoga** mit Mag. Stefanie Kokot

Wann: Dienstag, von 18:30 – 19:30 Uhr

Wo: Turnsaal Großschönau

Kosten: € 30,00 für 5 Einheiten, die 2 Monate gültig sind

**Anmeldung: 0664/178 35 58 (Name und Telefonnummer angeben) oder Mail Mamiki.sport@gmx.at**

**Info:** Turnmatte mitbringen! eventuell warmen Pullover/Weste

Mit dynamischen Assanas-Abfolgen, kombiniert mit der Atmung, verbessern wir unsere Kraft und Beweglichkeit. Du möchtest mal etwas Anderes ausprobieren und an die ein oder andere "Grenze" gehen - dann bist du hier richtig!

## ⚙️ **Guten-Morgen-Yoga** mit Silvia Penz

Diese Morgeneinheit ist perfekt, um erfrischt und belebt in den Tag zu starten!

Sanfte Bewegung, bewusstes Atmen und Entspannungsübungen verhelfen dir zu neuer Energie!

Wann: Donnerstag, 3. November 2022 von 9:00 bis 10:00 Uhr

Wo: im Turnsaal der Volksschule Großschönau

Kosten: € 40.- für 5 Einheiten

**Anmeldung: 0664/142 97 71 (SMS oder Whats App)**

**Info:** Bitte komm in bequemer Kleidung und nimm dir eine Matte, einen festen (Sitz-) Polster sowie gute Laune und etwas zum Trinken mit!

## ⚙️ **Zumba all in** mit Tanja Hahn

Wann: Donnerstag, von 18:30 – 19:30 Uhr

Wo: Turnsaal Großschönau

Kosten: 8,- Euro pro Einheit

**Anmeldung: 0664/212 08 62 (Name und Telefonnummer angeben)**



# Gesunde Gemeinde – gemeinsam gesund



## ⚙️ Klettergarten Turnsaal – „Bergzwerge“

mit Rainhard Maierhofer (Sportkletterlehrer und Instruktor für Sportklettern/Breitensport)

Wann: Freitag, ab 18. November 2022 von 14:30 bis 15:15 Uhr

Wo: im Turnsaal der Volksschule Großschönau

Kosten: €25.- für 5 Einheiten à 45 Minuten

Anmeldung: **0680/505 59 54** oder [rainhard.maierhofer@gmx.at](mailto:rainhard.maierhofer@gmx.at)

**Für bewegungsfreudige Kinder von 5 bis 8 Jahren.**

Info: Den zukünftigen „Bergzwerge“ werden körperliche Aktivitäten in spielerischer Form vermittelt. Das Lernen von motorischen Fähigkeiten sowie das Testen der eigenen körperlichen Grenzen im sozialen Austausch erfolgt mittels Sprungübungen, Balancieren, Kletter-Parcours etc.

## ⚙️ Klettergarten Turnsaal

mit Rainhard Maierhofer (Sportkletterlehrer und Instruktor für Sportklettern/Breitensport)

Wann: Freitag, ab 18. November 2022 von 15:15 bis 16:00 Uhr

Wo: im Turnsaal der Volksschule Großschönau

Kosten: €25.- für 5 Einheiten à 45 Minuten

Anmeldung: **0680/505 59 54** oder [rainhard.maierhofer@gmx.at](mailto:rainhard.maierhofer@gmx.at)

**Für bewegungsfreudige Kinder ab dem 9. Lebensjahr.**

Info: Den zukünftigen „Bergzwerge“ werden körperliche Aktivitäten in spielerischer Form vermittelt. Das Lernen von motorischen Fähigkeiten sowie das Testen der eigenen körperlichen Grenzen im sozialen Austausch erfolgt mittels Sprungübungen, Balancieren, Kletter-Parcours etc.

## ⚙️ Weihnachten im Schuhkarton

Wir packen wieder für Weihnachten im Schuhkarton am **Freitag, 4. November 2022 ab 15 Uhr** im großen Sitzungssaal der Gemeinde Großschönau.

Wer Sachspenden oder fertig gepackte Schuhkartons abgeben möchte bitte einfach am Gemeindeamt oder beim Team der Gesunden Gemeinde melden.

Nähere Infos auf der Homepage:

[www.die-samariter.org/projekte/weihnachten-im-schuhkarton](http://www.die-samariter.org/projekte/weihnachten-im-schuhkarton)



# Gesunde Gemeinde – gemeinsam gesund



## ⚙️ Wunderwaffe Kren

mit Kräuterpädagogin Christine Eichinger

Seit Jahrhunderten ist in Naturmedizin ihr hoher Stellenwert bekannt. Mit ihren wertvollen Inhaltsstoffen kann sie zu unserem Wohlbefinden beitragen.

Wann: Samstag, 19. November 2022, von 14:30 – 17:00 Uhr

Wo: Gasthof Thaler

Kosten: € 13,- Euro inkl. Materialkosten und Jause

**Anmeldung: 0664/736 684 72 oder christine.eichinger@gmx.at**

Wir befassen uns in diesem Workshop mit der Vielseitigkeit dieser Powerpflanze. Dazu stellen wir kleine Hausmittel auch selbst her. Bei einer gesunden „Krenjause“ findet der gemeinsame Nachmittag einen gemütlichen Ausklang.

Bitte zwei kleine Schraubgläser mitbringen.

## ⚙️ Ätherische Öle - Kinderleicht

mit DGKP Elfie Kurzmann, ärztlich geprüfte Aromatologin

Wann: Freitag, 25. November 2022 von 14:30 – 16:30 Uhr

Wo: Pfarrraum Großschönau

Kosten: € 6,- inkl. Proben

**Anmeldung: 0664/142 97 71**

Zielgruppe: Kinder ab 6 Jahre

Info: Bitte Kleidung anziehen die schmutzig werden darf. Die Kinder haben die Möglichkeit in verschiedenste ätherische Öle zu erschnuppern. Sie können einen Lippenbalsam, Badekugeln und eine Handcreme selbst kreieren.

## ⚙️ Weihnachtskindergarten

mit der Landjugend Großschönau

Wann: 24. Dezember 2022, von 9:00 – 11:30 Uhr

Wo: Gemeindeamt

Kosten: Freie Spenden

**Anmeldung am Gemeindeamt unbedingt erforderlich.**



# Gesunde Gemeinde – gemeinsam gesund



## Best of „Fit werden leicht gemacht“



Raus aus der Couch und hinein ins Sportgewand. Wenn es doch nur so einfach wäre. Ich verrate dir meine besten Tipps und Strategien aus über 10 Jahren Training & Coaching, damit es dir leichter und einfacher gelingt deine sportlichen Ziele zu erreichen.

**Vortragender:** Stefan Hobiger, MBA (Training & Coaching)

**Wann:** 27. Jänner 2023

**Wo:** BETZ Großschönau

**Beginn:** 19:00 Uhr, Dauer ca. 1,5 Stunden

**Kosten:** € 5,-

**CORONA Maßnahmen sind einzuhalten,  
BITTE um eigenverantwortliches Handeln!!**

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

**Sabine Nagl:** 0664/657 24 48 – [s.nagl@gross.schoenau.at](mailto:s.nagl@gross.schoenau.at)

**Elfie Kurzmann:** 0664/142 97 71 – [elfiespitaler@yahoo.de](mailto:elfiespitaler@yahoo.de)

**Bettina Bruckner:** 0664/655 17 14 – [bruckner.bettina@gmx.at](mailto:bruckner.bettina@gmx.at)

**Das Team der Gesunden Gemeinde Großschönau!**

