



Marktgemeinde Großschönau
Niederösterreich, Bezirk Gmünd

A-3922 Großschönau 49
Tel. 02815/6252, Fax 02815/6252-40
gemeinde@grossschoenau.gv.at
www.grossschoenau.gv.at

Großschönau, am 19.08.2016



„Gemeinsam gesund in Großschönau“



Herbstprogramm 2016

☀ **Antara – Classic** mit Sonja Datler (Dipl. Antara Instruktor und Rückengesundheitstrainer)



Wann: Dienstag 06. September 2016 von 19:00 – 20:00 Uhr
Wo: Turnsaal im Kindergarten Großschönau
Kosten: € 60,- für 10 Einheiten – (Antara Basic)
Anmeldung: 0680/50 09 118 oder sonja.datler@gmail.com
(Name und Telefonnummer angeben) Mitzubringen bequeme Kleidung

Der sanfte Weg zu einem starken Rücken und flachen Bauch. Antara ist ein anspruchsvolles Trainingskonzept welches die Elemente Bewegung, Atmung und Entspannung verbindet. Trotz der Ruhe, mit der die Bewegungsabfolgen ausgeführt werden, ist es ein äußerst effizientes Training, welches zur Stabilisierung und Kräftigung der Tiefenmuskulatur als Grundlage für eine gute Körperhaltung führt. Jeder Muskel wird trainiert, wie es seiner Funktion entspricht. Das ideale Training für Rücken, Bauch und Beckenboden!

☀ **Bauch – Bein – Po** mit Gabi Sagaster-Vogler



Wann: Montag 12. September 2016 von 19:30 - 20:30 Uhr
Wo: Turnsaal der Volksschule Großschönau
Kosten: € 55,- für 10 Einheiten
Anmeldung: 0664/87 25 017 (Name und Telefonnummer angeben)
Mitzunehmen: Turnmatte

Spezielle Workouts für Bauch, Beine und Po fördern das Wohlbefinden. Dehnung und Entspannung sorgen für Beweglichkeit und Ausgleich.

☀ **Step-Aerobic** mit Gabi Sagaster-Vogler



Wann: Montag 12. September 2016 von 20:30 - 21:00 Uhr
Wo: Turnsaal der Volksschule Großschönau
Kosten: € 20,- für 10 Einheiten
Anmeldung: 0664/87 25 017 (Name und Telefonnummer angeben)
Mitzunehmen: Turnmatte

☀ **Zumba mit Maike**



Wann: Mittwoch 14. September 2016 von 20:00 – 21:00 Uhr
 Wo: Turnsaal der Volksschule Großschönau
 Kosten: Einzelstunde € 8,- pro Einheit, 10er Block € 70,- /
 15 Personen Mindestteilnehmerzahl
 Anmeldung: 0664/3508944 (Name und Telefonnummer angeben)

☀ **Tanz dich fit für Kinder von 11 – 14 Jahren**
 mit Mag. Stefanie Kokot



Wann: Montag 03. Oktober 2016 von 17:30 - 18:30 Uhr
 Wo: Turnsaal der Volksschule Großschönau
 Kosten: € 25,- für 5 Einheiten
 Anmeldung: 0664/17 83 558 (per SMS Name und Telefonnummer angeben)
 Mitzunehmen: Turnbekleidung, Turnschuhe und Trinkflasche

Nach einem Aufwärmen durch unterschiedliche Tanzschritte wird eine Choreographie erarbeitet – die du bis zur letzten Einheit vollständig tanzen kannst. Anschließend gibt es noch ein paar Rumpfmuskel-Kräftigungsübungen und ein kurzes Cool Down.

☀ **Beweglich bis ins hohe Alter – Seniorenturnen** mit Gabi Sagaster-Vogler



Wann: Dienstag 04. Oktober 2016 von 09:00 – 09:50 Uhr
 Wo: Turnsaal der Volksschule Großschönau
 Kosten: € 50,- für 10 Einheiten (Einstieg jederzeit möglich) € 5,- pro Einheit
 Anmeldung: 0664/87 25 017 (Name und Telefonnummer angeben)
 Mitzunehmen: Turnkleidung, Turnschuhe und ev. Turnmatte

Durch sanfte Bewegungsübungen werden Koordination, Gleichgewicht und allgemeine Beweglichkeit trainiert. Übungen können auch im Sitzen durchgeführt werden!

☀ **Gemeinsamer Bewegungsspaß für Kinder von 6 – 10 Jahren**
 mit Mag. Stefanie Kokot



Wann: Dienstag 04. Oktober 2016 von 17:00 - 18:00 Uhr
 Wo: Turnsaal der Volksschule Großschönau
 Kosten: € 45,- für 10 Einheiten
 Anmeldung: 0664/17 83 558 (per SMS Name und Telefonnummer angeben)
 Mitzunehmen: Turnbekleidung, Turnschuhe und Trinkflasche

Warming up, spielerisches Körpertraining, Bewegungsspiele - Klein und Groß lernen voneinander.

☀ **POWER-Yoga mit Mag. Stefanie Kokot**



Wann: Dienstag 04. Oktober 2016 von 18:30 – 19:30 Uhr
 Wo: Turnsaal der Volksschule Großschönau
 Kosten: € 50,- für 10 Einheiten
 Anmeldung: 0664/1783558 (per SMS Name und Telefonnummer angeben)
ACHTUNG geänderter Wochentag!!

☀ **Männer/Frauen POWERturnen mit Stefan Hobiger**



Wann: Dienstag 04. Oktober 2016 von 19:30 – 20:30 Uhr
 Wo: Turnsaal der Volksschule Großschönau
 Kosten: € 55,- für 10 Einheiten
 Anmeldung: 0664/91 43 299
 (per SMS Name und Telefonnummer angeben)

☀ **Rückenfit – Wirbelsäulengymnastik mit Mag. Antonia Krammer**



Wann: Mittwoch 05. Oktober 2016 von 19:00 – 20:00 Uhr
 Wo: Turnsaal der Volksschule Großschönau
 Kosten: € 65,- für 10 Einheiten
 Anmeldung: 0650/48 50 083 (per SMS Name und Telefonnummer angeben)
 Mitzubringen: Sportschuhe mit heller Sohle und Decke

☀ **Kleinkindturnen mit Mag. Stefanie Kokot**

Für Kinder im Kindergartenalter



Wann: Donnerstag 06. Oktober 2016 von 17:00 - 18:00 Uhr
 Wo: Turnsaal der Volksschule Großschönau
 Kosten: € 45,- für 10 Einheiten
 Anmeldung: 0664/17 83 558
 (per SMS Name und Telefonnummer angeben)



„Gemeinsam gesund in Großschönau“



☀ Vortrag mit Mag. Dr. Christa Kummer



Wann: Samstag, 24. September 2016 um 15:00 Uhr
Wo: Sonnenwelt Großschönau
Kosten: freier Eintritt
Anmeldung: nicht erforderlich



Haben Sie sich schon einmal folgende Fragen gestellt:

- *Welchen Einfluss hat das Wetter, Klima auf die Gesundheit?*
- *Wie kann ich mein Leben im Einklang mit der Natur gestalten?*
- *Wie kann ich das mit meinem körperlichen Wohlbefinden unter einen Hut bringen?*

Gemeinsam mit der Initiative »Tut gut!« möchten wir Sie auf dem Weg zu einem gesünderen Lebensstil unterstützen. Gesund leben bedeutet auch, sich auf Einflüsse von außen einzustellen und im Einklang mit Natur und Umfeld zu leben. Das Klima und das Wetter sind ständige Begleiter, die unser Wohlbefinden vielfältig beeinflussen.

Mit dem Vortrag „Klimawandel – Wetter – Gesundheit“ möchten wir Ihnen einen Einblick geben, wie komplex Klima, Wetter und Gesundheit zusammenhängen und wie Sie sich darauf gut und im Sinne Ihres Wohlbefindens einstellen können.

Mag. Dr. Christa Kummer führt Ihnen einfach und verständlich vor Augen, wie eng aneinander die Themen Klimawandel – Wetter – Gesundheit gekoppelt sind und unterstützt Sie im **ERKENNEN – UMDENKEN – UMSETZEN** anhand von praktischen Tipps zu Themen wie Wetterfühligkeit, Allergien, Urlaubsplanung, u.v.m.

Wir freuen uns auf Euer Kommen!

*Nach dem Vortrag gibt es eine klimafreundliche Gemüsesuppe
und eine kostenlose 20- minütige Führung durch die Sonnenwelt
mit Bgm. Martin Bruckner.*

Lainsitztal



**Klima- und Energie-
Modellregionen**
heute aktiv, morgen autark

Gefördert aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich

Geschäftsbereich



Gesundheit Österreich
GmbH ● ● ●



Fonds Gesundes
Österreich

☀ **Die Peko Kochshow mit Peter Koblhirt**
Die „Pflanzliche Powerküche“ - Zusehen, zuhören, lernen und genießen!



Wann: Samstag 22. Oktober 2016 von 18:00 - 21:00 Uhr
 Wo: Küchenstudio Haider Robert in Weitra
 Kosten: € 60,- inklusive aller Speisen und elektronischer Unterlagen per PDF
 Anmeldung: 0664/655 17 14 Bettina (per SMS Name und Telefonnummer angeben)
 Mindestteilnehmer 8 Personen – Anmeldung bis 14. Oktober 2016

Es erwarten dich 5-6 leckere Gerichte rein pflanzliche zubereitet. Einfach vermitteltes Ernährungswissen vom Profi. Viele praktische Kochtipps für die sofortige Umsetzung im Alltag. Alternativen zu Milch, Gluten und tierischem Eiweiß. Begeisterung und Motivation für eine neue Art zu kochen!!!

Selbstverteidigung beginnt, wenn eine Frau NEIN denkt

☀ **Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurs für Frauen mit MA Rosemarie Ertl**



Wann: Donnerstag 10. und 17. Nov. 2016 von 18:45 - 21:00 Uhr
 Freitag 11. Nov. von 19:30 – 21:00 Uhr
 und 18. Nov. 2016 von 19:00 – 21:00 Uhr
 Wo: Turnsaal der Volksschule Großschönau
 Kosten: € 55,- pro Person – Mindestteilnehmer 8 Personen
 Anmeldung: 0664/655 17 14 Bettina (per SMS Name und Telefonnummer angeben)

☀ **Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurs für Mädchen von 12 - 18 Jahren mit MA Rosemarie Ertl**



Wann: Freitag 11. November 2016 von 15:00 – 19:00 Uhr und
 Samstag 12. November 2016 von 14:30 – 18: 30 Uhr
 Wo: Turnsaal der Volksschule Großschönau
 Kosten: € 55,- pro Person – Mindestteilnehmer 8 Personen
 Anmeldung: 0664/655 17 14 Bettina (per SMS Name und Telefonnummer angeben)
Bitte bequeme Kleidung mitbringen!!!

Belästigungen und Übergriffe gehören zum Alltag von Mädchen und Frauen. Die Selbstverteidigungstechnik soll Frauen und Mädchen dabei unterstützen, Strategien gegen Übergriffe unterschiedlicher Art zu erproben und anzuwenden.

Der Kurs verbindet Auseinandersetzung und Erfahrungsaustausch zu Gewalt gegen Frauen und Mädchen mit Wahrnehmungs- und Körperbewusstseinsübungen und dem Erlernen von Schutz-, Abwehr-, und Befreiungstechniken.

Jedes Mädchen/jede Frau verfügt über eigene Stärken. Durch die angebotenen Übungen und Gespräche werden sie bewusstgemacht und weiterentwickelt. Das gibt auch Mut und Kraft in schwierigen Situationen! Die Technik ist für Frauen jeden Alters mit oder ohne sportliche Vorerfahrung geeignet.

✱ Basteln und Packen für „Weihnachten im Schuhkarton“ (Generationenprojekt)



Wann: Freitag 4. November. 2016 ab 16:00 bis 18:00
Wo: Gemeindeamt Großschönau
im Sitzungssaal (Obergeschoß)

Wir Basteln und Packen an diesem Tag Schuhkartons für die Aktion. Die Bastelmaterialien werden zur Verfügung gestellt.

Es ist JEDER und JEDE herzlich willkommen und eingeladen mitzumachen. Genauere Infos zum Befüllen der Schuhkartons werden rechtzeitig in Form von Foldern in der Schule und im Kindergarten ausgeteilt sowie öffentlich aufgelegt, außerdem kann man sich auf der Homepage unter **www.geschenke-der-hoffnung.at** schlau machen.

Zur Info:

Mit kleinen Dingen Großes bewirken: „Weihnachten im Schuhkarton“ gehört zur weltweit größten Geschenkkaktion „Operation Christmas Child“. Im letzten Jahr wurden im deutschsprachigen Raum fast 500.000 Schuhkartons gepackt.

Es ist die weltweit größte Geschenk-Aktion für Kinder in Not. Jahr für Jahr erklären hunderttausende Kinder und Erwachsene in Deutschland, Österreich und der Schweiz „Weihnachten im Schuhkarton“ zu ihrer persönlichen Herzenssache. Sie füllen Schuhkartons mit Geschenken oder engagieren sich ehrenamtlich für die Aktion.

In unseren Empfängerländern in Osteuropa und Asien arbeiten wir eng mit christlichen Gemeinde zusammen. Sie überreichen hilfsbedürftigen Mädchen und Jungen die Päckchen ohne jede Bedingung, aber mit unvergesslicher Wirkung.

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

Sabine Nagl: 0664/65 72 448 – s.nagl@gross.schoenau.at

Elfie Kurzmann: 0664/14 29 771 – elfiespitaller@yahoo.de

Bettina Bruckner: 0664/65 51 714 – bruckner.bettina@gmx.at

Veranstaltungen von unseren Kooperationsgemeinden **Weitra und Bad Großpertholz**

☀ Vortrag: Demenz – was (t)nun?

Wir werden immer älter und damit steigt oft auch die Erkrankungsrate – auch bei Demenz. Es gibt mehrere Ursachen, dass es zu einer Demenz kommt – eine davon ist die Alzheimer-Erkrankung. Die meisten dementen Menschen werden von ihren Angehörigen gepflegt. In diesem Vortrag erhalten sie Tipps im Umgang mit dementen Menschen. Sie erfahren, wie demente Menschen ihre Umwelt wahrnehmen und warum sie reagieren – wie sie reagieren.



Wann: Dienstag 04. Oktober 2016, 19.00 Uhr
Vortragsort: Rathausaal Weitra
Eintritt: € 5,--
Referentin: LⁱⁿfGuK DGKS Elisabeth Glaser (akademische Pflegepädagogin)
Lehrerin an der Schule für allgemeine Gesundheits- und Krankenpflege in Zwettl

☀ Praktische Anleitung zur Wiederbelebung durch Angehörige

Herr Vorlauffer, Notfallsanitäter vom Arbeitersamariterbund Rabenstein, und Gemeindefarzt Dr. Peter Pinter erklären Wiederbelebnungsmaßnahmen bei Atmungs- und Kreislaufstillstand sowie den Einsatz eines Defibrillators. Alle Teilnehmer können an einer Puppe die Wiederbelebung praktisch üben.

Termin: Montag, 17. Oktober 2016, 19:00 Uhr
Ort: Kurhotel Moorbad Großpertholz, Bad Großpertholz 72
Anmeldung: bis spätestens 13.10.2016 am Gemeindeamt Bad Großpertholz
Kosten: freie Spenden

☀ Geführte Wanderungen entlang der Lainsitz

4. Etappe: von Weitra bis Gmünd (Grenzübergang) ca. 10 km
Termin: Sonntag, 25. September, 13:00 Uhr
Treffpunkt: Hl. Geistkirche Weitra (Zugang Gabrielental)

5. Etappe: von Gmünd (Grenzübergang) nach Halámky, ca. 10 - 12 km
Termin: Sonntag, 23. Oktober, 13:00 Uhr
Treffpunkt: Grenzübergang Gmünd, Reisepass nicht vergessen!
Anmeldung: bis spätestens 2 Tage vor Termin bei Brunhilde Prager, 0676/624 14 98
Rückfahrt an beiden Tagen wird organisiert.

**☀ Einladung zum Vortrag:
Wacholdersirup, Krenwickel und Co,
einfache Hausmittel für die Winterzeit**

Referentin: Eunike Grahofer
(Waldviertler Forscherin und Buchautorin)
Wann: Freitag, 30. September 2016 ab 17.30 Uhr
Wo: Moassla Stüberl in Maißen 37, 3970 Moorbach Harbach
Eintritt: frei
Informationen: zur Veranstaltung bei Helga Prinz, Tel. 0676/753 18 14

Alte Hausrezepte basieren auf einfachste Zutaten, welche wir in der Vorratskammer, im Kühlschrank oder der Gewürzlade aufbewahren.

Die Waldviertler Forscherin und Buchautorin Eunike Grahofer dokumentiert und hinterfragt seit Jahren Niederösterreichs Pflanzen und Hausmittel, welche die Hausapotheken früherer Zeit waren. Im Jahr 2015 erhielt sie für ihre Arbeit den Forschungspreis des Universitätenverbundes Österreich.

An diesem Nachmittag erzählt sie uns vom Sirup aus den Wacholderbeeren bis zum Mundwasser aus Nelkenwurz, von Baumharzpflaster bis Krenwickel. Sie erzählt von einfachen alten Rezepturen, deren Wirkungsweisen, deren Anwendungsmöglichkeiten und deren Inhaltsstoffen. Worauf ist bei der Herstellung zu achten, wann wird es verwendet. Welche Rezepte sind bis heute wertvolle Hilfen und welche wurden einfach aus der damaligen Not heraus verwendet.

Es wird gemeinsam eine Erkältungssalbe zubereitet.

☀ „Dance with friends“ für Anfänger ab 14 Jahre

Tanzen macht Spaß – wenn man es kann. Dieser Grundkurs vermittelt euch verschiedene Schrittkombinationen zu vielen Gesellschaftstänzen. Singles sind herzlich willkommen, die Tanzpaare finden sich im Kurs.

Wann: immer Samstag, 14.30 – 16.00 Uhr und zwar jeweils am
17.09.2016; 24.09.2016, 01.10.2016, 22.10.2016, 29.10.2016, 05.11.2016,
12.11.2016 – außer:
Achtung: 14.10.2016 (Freitag 18.00 – 19.30 Uhr)
Wo: Kulturwohnzimmer, Gasthaus Holzmühle - Lauterbach, 3970 Moorbach Harbach
Kosten: € 85,-/pro Person
Tanzlehrer: Franz Heinisch
(Infos: www.tanzlehrer.at)

Information und Anmeldung:

GR Karl Baumgartner, Tel. 0664/456 88 22
GR Helga Prinz, Tel. 0676/753 18 14