



## Programm der Gesunden Gemeinde Schönbach 1. HJ 2023

Gesunde Gemeinde Schönbach, 3633 Schönbach 6,  
[www.schoenbach.gv.at](http://www.schoenbach.gv.at)

### Bauch-Bein-Po

Fit und kräftig vom Scheitel bis zur Sohle von und mit Anita Strondl-Gruber

Mitzubringen: Handtuch, Wasserflasche, gute Laune und sich selbst;-)

**5 Einheiten; mittwochs ab 15. Februar 2023, 18:30 – 19:30 Uhr im Mehrzweckraum der NMS Schönbach**

Kosten: € 30,-/Person;

Anmeldung bei Anita Strondl-Gruber 0677/ 612 913 62

### Selbstverteidigungskurs für alle ab ca.14 Jahren

mit Herrn Alexander Floh/Sportunion Zwettl, Karatetrainer;

Lerne einige Tricks und Bewegungsabläufe kennen, um dich in gefährlichen Situationen zu verteidigen und einen stärkeren Gegner abzuwehren

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Getränk

**5 Kurseinheiten jeweils samstags von 10:30 – 12:00 Uhr, beginnend am 25. Februar 2023**

im Turnsaal der NMS Schönbach

Kosten: € 40,-/Person

Anmeldung/Info bei Rainer Strondl, 0680/213 18 38

### Kinderkaratekurs von 6 bis 10 Jahren

mit Herrn Alexander Floh/Sportunion Zwettl Karatetrainer

Die Kinder erlernen einfache Verteidigungs- und Abwehrtechniken mit Armen und Beinen; Beweglichkeits- und Gleichgewichtsübungen, zum Auspowern gibt's Übungen mit Schlagpolstern bei denen der ganze Körper zum Einsatz kommt.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, ev. Anti-Rutsch-Socken; Getränk

**5 Kurseinheiten jeweils samstags von 9:15 bis 10:15 Uhr, beginnend am 25. Februar 2023**

im Turnsaal der NMS Schönbach

Kosten: € 30,-/Person; Anmeldung bei Rainer Strondl 0680/2131838

Amtliche Mitteilung

Postgebühr bar bezahlt



**GESUNDES**  
SCHÖNBACH



### Männerkochkurs mit Franz Rößl

Die Teilnehmer kochen gemeinsam mit dem Kursleiter ein 3-gängiges Menü aus regionalen Zutaten. Der erfahrene Koch Franz Rößl gibt Tipps über Kochabläufe und richtiges Würzen, die „Mann“ in der eigenen Küche anwenden kann.

Max. 9 Teilnehmer – jeder darf zum Essen zu Mittag eine Begleitperson einladen!

**Samstag, 11. Februar 2023, Beginn 9:00 Uhr  
in der Schulküche der NMS Schönbach**

Kosten: ca. € 25,- pro Teilnehmer und pro Begleitperson, genaue Abrechnung am Kurstag

Anmeldung/Info bei Rainer Strondl, 0680/213 18 38

### Yoga-Wochenende

mit Fr. Eva Rührnößl, Yogalehrerin

Einführung in viele Bereiche des Yoga mit Bewegung, Dehnungsübungen und Kräftigung samt Achtsamkeitsübung, Meditation, Mantrasingen, Gesundheitsyoga u. v. m.

**An folgenden Wochenenden: 3. bis 5. März 2023 und 16. bis 18. Juni 2023**

Kosten: € 140,- (wahrscheinlich abzüglich Förderung, bei Interesse bitte Rücksprache halten)

Mitzubringen: bequeme Kleidung

Anmeldung und Informationen bei Fr. Eva Rührnößl unter  
[eva@quixquax.at](mailto:eva@quixquax.at); Tel: 0664/75 110 212



## Veranstaltungshinweise

**-Kinderfasching + Kasperltheater** am Faschingssonntag  
19. Februar ab 14:00 Uhr im Seminarhaus Fred



Verein zur Förderung der Gesundheitskultur

**-Jungpflanzenmarkt** in Lohn am Parkplatz Gasthaus Hager  
Sonntag, 7. Mai 2023; 10 – 16 Uhr

**-Woidroas** für Erwachsene in Schönbach 2. Juli 2023 13:00 Uhr  
Wald-, Pilz, und Kleintierentdeckungstour mit dem Waldpädagogen  
und Forstlehrer Georg Dobler und den Pilzdetektiven Hermann und  
Monika Fleischanderl; nähere Infos bei Philipp Rampetsreiter  
0650/9844864

**-Sauerteig-Lehmofen-Brotbackkurs** mit Gabi Lindorfer und Hans  
Reitinger  
3. bis 4. Juni 2023 jeweils von 9:00 bis 16:00 Uhr in Lohn; nähere  
Infos bei Philipp Rampetsreiter 0650/9844864, bzw.  
olle.midanaund@proton.me

**-Kinderfest „Kinda midanaunda“**  
Am 30. Juli 2023 ab 10 – 17 Uhr am Spielplatz in Schönbach

**Besuchen Sie auch die Seite der Gesunden Gemeinde auf  
Facebook und [www.schoenbach-aktiv.at](http://www.schoenbach-aktiv.at)**



**GESUNDES  
SCHÖNBACH**



**chortage  
schönbach**

kontakt: evo rühnößl, kaiserberg 18,  
4040 lichtenberg • Tel: +43 664 7511 0212  
• Mail: [evo@quixquax.at](mailto:evo@quixquax.at)

## 1. Chortage in Schönbach 14. bis 16. April 2023

REFERENT: Gabor Rivo

EINZELSTIMMBILDUNG: Veronika Groiss

KURSGEBÜHR: 110 Euro

BEGINN: Freitag, 14.4.2023, 19 Uhr erste Probe

CHECK-IN: Freitag, 14.4.2023, ab 14 Uhr

ABSCHLUSSKONZERT: Matinee am Sonntag, 16.4.2023, 11 Uhr

ANMELDUNG: verbindlich per Mail an [evo@quixquax.at](mailto:evo@quixquax.at)

WEITERE INFOS: [evo@quixquax.at](mailto:evo@quixquax.at) oder +43 664 75110212

Eingeladen sind geübte (Chor-)Sänger\*innen, die Freude am gemeinsamen Singen unter professioneller Leitung haben, und die ihr Hobby – das Singen – pflegen wollen. Einzel-, Gruppen- und Chorstimmbildung sind im Kursbeitrag enthalten.

Es erwartet dich ein abwechslungsreiches Programm!

