



Seniorenturnen

mit Physiotherapeutin Frau Theresa Höchtl
im Mehrzweckraum der NöMS

Mittwoch ab 12. Oktober 2022 um 9.00 Uhr

Kosten: € 5,- pro Einheit (10 Einheiten à ca. 1 Stunde)
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Matte, Handtuch
Anmeldung bei Hrn. Rudolf Hahn **0680/11 09 463**

Lesung „Hopfen Malz Mord“

mit Herrn Ernest Zederbauer, Autor u Nachtwächter in Weitra,
im Biergöwlb

Freitag, 18. November um 19.00 Uhr

Kosten: freiwillige Spenden

Yoga - Seminar

mit Frau Eva Rührnößl, Yogalehrerin

im Mehrzweckraum der NöMS

Einführung in viele Bereiche des Yoga mit Bewegung,

Dehnungsübungen und Kräftigung samt Achtsamkeitsübungen,

Meditation, Mantrasingen, Gesundheitsyoga u. v. m.

Wochenende 25. - 27. November 2022

Kosten: € 140,- (bei Förderzusage der Gesunden Gemeinde werden
40% der Kosten rückerstattet)

Mitzubringen: bequeme Kleidung

Kurs findet ab 5 Personen statt (max. 12)

Anmeldung und Informationen bei Fr. Eva Rührnößl unter
eva@quixax.at

**Besuchen Sie auch die Seite der Gesunden Gemeinde auf
Facebook und www.schoenbach-aktiv.at**



**GESUNDES
SCHÖNBACH**



Musik und Tanzen für Kinder

mit Frau Laura Korhonen, BA

im Mehrzweckraum der NöMS

fördern die Kreativität, Beweglichkeit, rhythmische Tanzübungen,
Choreografien und viel Spaß

Samstag ab 5. November 2022

09:00 Uhr Kinder von 5 bis 9 Jahre

10:15 Uhr Kinder von 10 bis 15 Jahre

Dauer: 6 Einheiten

Kosten € 42,-

Anmeldung und Information bei

Fr. Laura Korhonen **0664/19 46 371**

Workshop BabyShiatsu

„Drück mich mal – aber bitte richtig“

mit Frau Christiana Vogl-Jank, Dipl. Shiatsu-Praktikerin,

im Mehrzweckraum der NöMS

Für Babys im Alter von 6 Wochen bis vor dem Krabbeln mit ein bis
2 Begleitpersonen (bequeme Kleidung, weicher Decke und
Söckchen).

Leicht erlernbare Shiatsu-Techniken, Übungen „Glücksgriffe“ für
den Alltag bei Einschlafproblemen, Bauchweh, uvm.

Montag ab 7. November 2022 um 10.00 Uhr

Dauer: 4 Einheiten zu je 60 min

Kosten: € 70,- (bei Förderzusage der Gesunden Gemeinde werden
40% der Kosten rückerstattet)

Anmeldung und Information bei

Fr. Christiana Vogl-Jank **0699/19 58 2545**

Herzliche Einladung am 29. Oktober - SPIELPLATZ einwintern!
Bei Interesse Frau Helene Strohmayer 0680/5529647 kontaktieren.



Programm der Gesunden Gemeinde

Schönbach 2022/2023

Gesunde Gemeinde Schönbach, 3633 Schönbach 6,
www.schoenbach.gv.at

Ämtliche Mitteilung

Postgebühr bar bezahlt



GESUNDES
SCHÖNBACH |



Wirbelsäulengymnastik

mit Physiotherapeutin i. A. Frau Verena Löschenbrand
im Mehrzweckraum der NÖMS

Dienstag ab 20. September 2022 um 19.00 Uhr (bis 15.11.2022)

Kosten: € 48,- (8 Einheiten à ca. 1. Stunde)

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Matte, Handtuch

Anmeldung bei Fr. Verena Löschenbrand **0664/19 45 171**

Kinderyoga

mit Frau Victoria Preiser-Kapeller
im Mehrzweckraum der NÖMS

Spielerische Bewegungserfahrung für Kreativität u Selbstvertrauen,
Umgang mit Emotionen, Konzentration, Achtsamkeit, Entspannung

Samstag 24.09./01.10./15.10./22.10./17.12.

09:00 Uhr Kinder von 3 – 5 Jahre

09:45 Uhr Kinder von 5 – 8 Jahre

Anmeldung bei Fr. Victoria Preiser-Kapeller **0650/7104491**

Exkursion zur Sternwarte Orion

Beobachtung des Mondes und einiger Planeten unseres

Sonnensystems mit dem Teleskop der Sternwarte in Martinsberg

Kosten: € 5,-/Person

Die Exkursion findet abends statt. Je nach Wetterlage wird der Termin (voraussichtlich Oktober) ein paar Tage vorher bekanntgegeben.

Es werden Fahrgemeinschaften gebildet.

Anmeldung bei Hrn. Rainer Strondl **0680/21 31 838**

Regenerative Landwirtschaft/Gartenbau

mit Effektiven Mikroorganismen

mit Herrn Jürgen Anthor, Gründer der Eußenheimer Manufaktur
und des gemeinnützigen Bakterienfreundevereins

im Mehrzweckraum der NÖMS

Samstag, 1. Oktober 2022 um 15.00 Uhr

Energieausgleich: freiwillige Spenden

Anmeldung/Info bei Fr. Michi Moser **0664/14 29 770**

Diabetes –

wenn das Leben zu süß ist

mit Frau Dr. Claudia Schmuckenschlager-Böhm, FA Innere Medizin,
Vorbeugung, erste Symptome, Behandlungsmöglichkeiten,
Therapien, uvm.

im Gasthaus Lindenstüberl

Donnerstag, 3. November um 19 Uhr

Kosten: freiwillige Spenden

Kostbare Lebensmittel

mit Frau Sabine Zeller, BSc, Diätologin

Nachhaltig und gesund essen: Mit nur kleinen Veränderungen kann
jeder durch sein Essverhalten dazu beitragen, das Klima zu
schonen.

im Gasthaus Lindenstüberl

Donnerstag, 10. November um 19.30 Uhr

Kosten: freiwillige Spenden