



Programm der Gesunden Gemeinde Schönbach 1. HJ 2024

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

Eltern – Kind Turnen: Kinder von 1,5 – 5 Jahren (mit

Begleitperson) mit Frau Kerstin Penz und Frau Theresa Höchtl
Zusammen mit dir wollen wir die Sporthalle in ein großes Abenteuer verwandeln.
Klettern, rutschen, schaukeln, laufen, hüpfen und auch Ball spielen – das alles
werden wir gemeinsam mit dir und deiner Mama oder deinem Papa erleben.

**5 Kurseinheiten jeweils mittwochs von 15:00 bis 15:45 Uhr,
beginnend am 14. Februar 2024**

In der Sporthalle der NMS Schönbach

Kosten: € 3,-/Einheit

Anmeldung/Info bei Kerstin Penz **0680 21 28 230** und
Theresa Höchtl **0664 87 85 829**

Kinderkaratekurs ab 6 Jahren

mit Herrn Rene Pühr

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

**6 Kurseinheiten jeweils samstags von 9:00 bis 10:00 Uhr,
beginnend am 17. Februar 2024**

In der Sporthalle der NMS Schönbach

Kosten: € 75,-/Person (mindestens 15 Teilnehmer*innen)

Anmeldung/Info bei Rainer Strondl **0680 21 31 838**

Wirbelsäulengymnastik mit Physiotherapeutin Frau Theresa Höchtl

Wirbelsäulengymnastik für alle Altersgruppen und Geschlechter - Ausgleich für den
Körper. Individuell an die Bedürfnisse der TeilnehmerInnen angepasst, bestehen
die Einheiten aus einer Kombination von Kräftigung, Stabilisations-, Dehnungs- und
Koordinationsübungen.

6 Einheiten; dienstags ab 20. Februar 2024, 19:30 – 20:30 Uhr im
Mehrzweckraum der NMS Schönbach

Kosten € 48,- für alle Einheiten

Anmeldung bei Frau Theresa Höchtl **0664/87 85 829**

Amtliche Mitteilung

Postgebühr bar bezahlt



GESUNDES
SCHÖNBACH



Qigong mit Dipl. Qigong Kursleiterin Frau Michaela Weißinger
Gemeinsam erlernen wir die 18 harmonischen Figuren. Die langsamen
Bewegungen können die Aufmerksamkeit und Beweglichkeit fördern. Sie dienen
der Stärkung der körperlichen, geistigen und seelischen Gesundheit.

5 Einheiten; mittwochs ab 28. Februar 2024, 19:00 – 20:00 Uhr
im Mehrzweckraum der NMS Schönbach

Kosten € 50,- für alle Einheiten

Anmeldung/Info bei Frau Michaela Weißinger **0680/11 25 196**

Kreativer Kindertanz mit Frau Laura Korhonen, BA

Jeder kann tanzen „TANZEN MACHT SPAß“ – ein idealer Weg, um Kindern die
Welt des Tanzens zu eröffnen. Tanzen fördert Mut, Selbstvertrauen, -
bewusstsein, Körperbeherrschung, Balance, Koordination von Bewegungen,
sowie das soziale Miteinander. Der Körper ist nicht nur Bewegungsapparat,
sondern ein Instrument, mit dem es erzählen und gestalten kann.

6 Einheiten; samstags ab 06. April 2024, 10:45 Uhr

im Mehrzweckraum der NMS Schönbach

Kosten € 48,- für alle Einheiten

Anmeldung/Info bei Frau Laura Korhonen **0664/19 46 371**

Yoga-Wochenende mit Fr. Eva Rührnößl, Yogalehrerin

Viel Yoga, Körper-, Atem-, Entspannungsübungen, Meditation, andere Bereiche
des fernöstlichen Bewegungskonzeptes. Es ist auch für Anfänger geeignet, die
sich ein Bild von Yoga machen wollen.

Wochenende: 01. – 03. März 2024

Wochenende: 07. – 09. Juni 2024

im Seminarhaus Fred

Kosten: € 155,-

Mitzubringen: bequeme Kleidung Kurs findet ab 5 Personen statt (max. 12)

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

Nähkurs mit Frau Marion Karlinger (Anmeldung/Info: **0664/92 22 727**)

Neue Dinge aus alten JEANS – die alte Jean wird im NU zum coolen
Rucksack/Handtasche/Tasche...

Samstag, 16. März 2024 von 08:30 – 12:30 Uhr

Kosten: € 12,- pro Stunde (ohne Material)



Veranstungshinweise

Termine von Verein olle midanaund (0650/984 48 64 Info/Anmeldung)

-Seifensieden und Reinsaatentausch

Samstag, 10. Februar 14:00 bis 17:00 Uhr, Gasthaus Hager Lohn

-Familienaufstellung im Gasthaus Hager, Lohn

Samstag, 09. März ab 14:00 Uhr bis Sonntag, 10. März bis 16:00 Uhr

-Pflanzenmarkt beim Gasthaus Hager, Lohn

Samstag, 18. Mai von 10:00 bis 16:00 Uhr

Termine von Verein olle midanaund (0650/984 48 64 Info/Anmeldung)

-Kinderfasching am Fasching Sonntag

11. Februar ab 14:00 Uhr im Gasthaus Lindenstüberl

-Kinda midanaunda am Spielplatz in Schönbach

Samstag, 31. August

Besuchen Sie auch die Seite der Gesunden Gemeinde auf Facebook und

www.schoenbach-aktiv.at

Männerbackkurs

Wir backen unter erfahrener Anleitung am Karsamstag in der Schulküche Salzstangerl und Kornweckerl, aber auch Osterstriezel, Osterpinzen, Osterhasen... um dann für den Ostersonntag gut gerüstet zu sein.

Karsamstag, 30. März 2024, Beginn 13:30 Uhr

in der Schulküche der NMS Schönbach

Kosten: ca. € 20,-/Teilnehmer, genaue Abrechnung am Kurstag

Anmeldung/Info bei Rainer Strondl **0680 21 31 838**

Ein Abend gewaltig anders - in jeder Beziehung

Peter Herzog, Lebens und Sozialberater, Männer- und Familienberater, Paar- und Trennungsberater, Gewaltberater erzählt aus seinem reichen beruflichen Erfahrungsschatz. Als Schwerpunkt des Abends werden Fragen, wie z.B. "Welche Dynamik herrschen in Gewaltbeziehungen" und "Was kann ich tun wenn mein Kind in einer einengenden Partnerschaft ist und diese möglichst schadlos beenden will?" besprochen.

Mit Sicherheit ein informativer Abend bei dem auch gelacht wird!

Donnerstag, 04. April 2024 um 19:30 Uhr

Im Gasthaus Lindenstüberl

Eintritt freiwillige Spenden



GESUNDES
SCHÖNBACH |



Obst und Beeren im eigenen Garten

Vortrag von Natur in Garten

Durch gezielte Pflanzenauswahl und entsprechender Pflege kann in jedem Garten eigenes Obst kultiviert werden. Sie erhalten wertvolle Informationen zur richtigen Pflanzung und den fachgerechten Schnittmaßnahmen. Tipps zur ökologischen Pflege damit wurmige Äpfel oder von Läusen befallene Beerensträucher der Vergangenheit angehören.

Donnerstag, 25. April 2024 um 19:30 Uhr

Im Gasthaus Lindenstüberl

Eintritt freiwillige Spenden

Ergotherapie – was ist das?

Tanja Kolm, BSc, Ergotherapeutin und DGKP, Community Nurse

Ergotherapie ist nicht nur auf Einschränkungen der Handfunktion spezialisiert, sondern bietet auch Unterstützung bei vielen Erkrankungen jeden Alters - von kindlichen Entwicklungsverzögerungen, über jugendliche Konzentrationsstörungen bis zur Rehabilitation nach einem Schlaganfall. Ich erzähle über verschiedene Therapieansätze und stehe natürlich für alle Fragen bereit. Außerdem können einige Therapieutensilien ausprobiert werden.

Donnerstag, 16. Mai 2024 um 19:30 Uhr

Im Gasthaus Lindenstüberl

Eintritt freiwillige Spenden

Exkursion Tannermoor

Gemeinsam mit dem Moorexperten Dr. Mario Pöstinger das größte Hochmoor Österreichs erkunden. Dabei werden Einblicke in die faszinierende Tier- und Pflanzenwelt des bereits selten gewordenen Ökosystems gewährt. Auch wird erklärt warum es wichtig ist Moore zu schützen und wie man bereits geschädigte Moore wieder renaturieren kann

Sonntag, 09. Juni 2024 um 14:00 Uhr

Dauer ca. 3 Stunden, freiwillig Spenden für IG Moorschutz

Begrenzte Teilnehmerzahl, Anmeldung erforderlich (Fahrgemeinschaften)

Anmeldung bei Helene Strohmayer **0680 55 29 647**