



Programm der Gesunden Gemeinde Schönbach 2. HJ 2023

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

Fit und kräftig vom Scheitel bis zur Sohle

mit Frau Anita Strondl-Gruber (Aerobictrainerin)

für alle Altersgruppen und Geschlechter

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

5 Einheiten; mittwochs ab 20. September 2023, 18:30 – 19:30 Uhr

im Mehrzweckraum der NMS Schönbach

Kosten: € **35,-**/Person für alle Einheiten

Anmeldung bei Frau Anita Strondl-Gruber **0677/ 612 913 62**

Kinderyoga

mit Frau Victoria Preiser-Kapeller

im Turnsaal des Kindergartens Schönbach

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

Samstag 30.09./07.10./14.10./02.12./09.12.

09:00 – 09:30 Uhr Kinder von 2 – 5 Jahre Kosten € **35,-**/5 Einheiten

10:00 – 11:00 Uhr Kinder von 5 – 8 Jahre Kosten € **45,-**/5 Einheiten

Anmeldung bei Frau Victoria Preiser-Kapeller **0650/71 04 491**

Eltern-Kind-Turnen

mit Physiotherapeutin Frau Theresa Höchtl und Kerstin Penz

für Kindern von 1,5 bis 5 Jahren mit Begleitperson

mittwochs ab 18. Oktober 2023, 15:00 – 15:45 Uhr in der

Sporthalle der NMS Schönbach

Kosten € **3,-** pro Kind und Einheit

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

Amtliche Mitteilung

Postgebühr bar bezahlt



GESUNDES
SCHÖNBACH



Kürbistag von und mit Franz Rößl

Wir schnitzen einen Kürbis und verkochen die Reste zu

Kürbiscremesuppe und Kürbistascherln, welche anschließend gemeinsam
verspeist bzw. mitgenommen werden können.

Maximal 10 Kinder + Eltern.

Samstag, 28. Oktober 2023, Beginn 14:00 Uhr

in der Schulküche der NMS Schönbach

Kosten: ca. € 7,-/Teilnehmer je nach Aufwand

Anmeldung bei Hrn. 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.

7 Einheiten; dienstags ab 31. Oktober 2023, 19:30 – 20:30 Uhr

im Mehrzweckraum der NMS Schönbach

Kosten € **56,-** für alle Einheiten

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

Schnupper-Klettern auf der Boulderwand

mit Frau Verena Eßletzbichler

in der neugestalteten Sporthalle der NMS Schönbach.

Alle Kinder/Jugendlichen, Interessierte sind herzlich eingeladen.

Dauer ca 1 bis 1,5 h.

Samstag, 4. November 2023 ab 14:00 Uhr

Kosten: freiwillige Spenden

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



**GESUNDES
SCHÖNBACH** |



Veranstaltungshinweise

- **Blutspenden** am **24. September 2023** beim Kriecherl- und Michaelikirtag im Mehrzweckraum der Nö Mittelschule von **09:00 bis 12:00 Uhr** und **13:00 bis 15:30 Uhr**, keine Anmeldung erforderlich.

- **Pilz-Zucht-Workshop** mit Frau Angelika Lauber
Speisepilze einfach zuhause auf Stroh züchten.
Am Sonntag, **8. Oktober 2023** um **15:00 Uhr** in Münzenberg. Kosten: € 30,-
Anmeldung bei Michi Moser **0664/142 97 70**

- **Beratungsvortrag „Sicher in den besten Jahren“**
Kontrollinspektor Martin Hobiger spricht über Internetkriminalität, Telefonbetrug, Richtiges Verhalten bei verdächtigen SMS-Nachrichten, E-Mails und Anrufen;
Vortrag im Rahmen des Seniorennachmittages - natürlich sind auch „Nicht-SeniorInnen“ herzlich willkommen!
Gasthaus Hager, Dienstag, 10. Oktober 2023 um 14:00 Uhr
freiwillige Spenden

- **Vortrag „Schamanismus – Mein Tun“**
von und mit Trommelbauerin und Energetikerin Sandra Schönherr
Es gibt viele interessante Facetten im Schamanismus (Rituale, Reinigung zB. durch Räuchern, Spiritualität,..). Ich erzähle Euch von meinem Tun für die Welt. Ich freue mich auf Euch – es wird gut!
Gasthaus Lindenstüberl, Freitag, 17. November um 20:00 Uhr
freiwillige Spenden

- **Seniorenturnen mit Physiotherapeutin Frau Theresa Höchtl**
bei Interesse bei Herrn Rudolf Hahn **0680/11 09 463** melden

Informationen bei Hrn. Rainer Strondl **0680/21 31 838**
Besuchen Sie auch die Seite der Gesunden Gemeinde auf Facebook und www.schoenbach-aktiv.at

Yoga & Klang Experiment mit Yoga & Klangschalen
Fr. Eva Rührnößl gemeinsam mit Eva-Maria Kobler, EMK-Klangmassage, Entspannung steht im Vordergrund, zusätzlich zu den Yoga-Einheiten werden wir die Teilnehmer*innen mit Klangmassagen verwöhnen. Wir freuen uns auf ein besonderes Erlebnis mit vielen TeilnehmerInnen.
Wochenende: 10. – 12. November 2023 im Seminarhaus Fred
Kosten € **160,-** (bei Förderzusage der Gesunden Gemeinde werden 40% der Kosten rückerstattet)
Anmeldung und Informationen bei Fr. Eva Rührnößl unter eva@quixquax.at

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: 08. – 10. Dezember 2023 im Seminarhaus Fred
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@quixquax.at

2024

Wirbelsäulengymnastik

mit Physiotherapeutin Frau Verena Löschenbrand
Mitzubringen: Handtuch, Matte, bequeme Kleidung
6 Einheiten; mittwochs ab 10. Jänner 2024, 19:00 – 20:00 Uhr
im Mehrzweckraum der NMS Schönbach
Kosten: € **48,-**/Person für alle Einheiten
Anmeldung bei Frau Verena Löschenbrand **0664/ 19 45 171**