

GESUNDE GEMEINDE 4873 FRANKENBURG/H.

Zugestellt durch Post.at



„GEMEINSAM und mit BEWEGUNG in den FRÜHLING 2011“

KURSANMELDUNG und **EINZAHLUNG** der **ANMELDEGEBÜHR** von € 4,00 (bereits im Kursbetrag enthalten) werden ab Di., 22.03., ab 08.00 Uhr, am Gemeindeamt, Frau Stallinger, Tel.-Nr.: 07683/5006-23 oder per Mail: sonja.stallinger@frankenburg.ooe.gv.at (Anmeldungen per Mail werden ebenfalls erst ab 22.03. berücksichtigt) **entgegen genommen!**

Falls ein Kurs nach erfolgter Anmeldung **NICHT BESUCHT** werden kann, bitten wir um **SOFORTIGE ABMELDUNG**, da ansonsten die **KURSKOSTEN ZUR GÄNZE** und **AUSNAHMSLOS ENTRICHTET WERDEN MÜSSEN!**

INFO: In den schulfreien Zeiten (Zwickeltage, schulautonome Tage bzw. Ferien) ist generell kein TURNSAAL-BETRIEB - siehe aushängende Hausordnung/Turnsäle!

| TAG/DATUM: | KURS: | VORTURNERIN: | ZEIT: | DAUER: | KOSTEN: | ORT: | TN-ZAHL: |
|--------------------|---|----------------------|----------------------|------------------|-----------------|-------|--------------------------------------|
| Fr., 25.03. | Fitness Mix (auch für Männer) Aufwärmen, Koordinations- u. Ausdauertraining, Rückentraining, Stretching, Kräftigungs- u. Entspannungsübungen; INFO: Bei Schönwetter/Ferien und Absprache in der Gruppe ist auch ein Outdoortraining (zB.: Nordic Walking, Power Walking) möglich; | Heinz Weissenbrunner | 18:45 – 20:00 | 10 x | €65,00 | BR | 12 – 15 |
| Di., 29.03. | Senioren-Tanz Keine Vorkenntnisse notwendig; Kein fixer Partner notwendig; | Anna Schöberl | 14:30 – 16:00 | bis Sommerferien | €3,00/NM | VS II | Keine Anmeldung erforderlich! |
| Mi., 30.03. | Qi Gong – Anfänger | Heidi Ehrenleitner | 19:00 -20:00 | 8 x | €60,00 | BR | 12 - 15 |
| Di., 05.04. | Callanetics/Pilates - Anfänger/Fortgeschr. – auch für Männer <u>Kein Konditionstraining! - Bitte Matte u. Ball mitnehmen;</u> | Ilona Kovacs | 18:45 – 19:45 | 7 x | €45,00 | BR | 12 - 15 |
| Do., 07.04. | Callanetics/ Pilates/ Fortgeschrittene – auch für Männer <u>Kein Konditionstraining! - Bitte Matte u. Ball mitnehmen;</u> | Ilona Kovacs | 18:45 – 19:45 | 7 x | €45,00 | BR | 15 - 18 |
| Do., 07.04. | Bauchtanz - Fortgeschrittene Bauchtanz stärkt sowohl die Muskeln und Bänder, als auch die inneren Organe | Ilona Kovacs | 20:00 – 21:00 | 7 x | €45,00 | BR | 12 – 15 |

KURS-INFO:

Man fühlt den Frühling - die ersten Blumen blühen - viele Menschen sehnen sich nach „Frischluft“ - daher werden teilweise laufende Kurse erst wieder im Herbst 2011 angeboten (z. B.: Koordin. Kraftausdauertraining, , Kombi Training, WS-Gymnastik, ...);

MOUNTAINBIKE - AUSFAHRTEN

(für Anfänger u. Fortgeschrittene - Damen u. Herren)

Ausfahrt: ab Mo., 04.04. - jeden Montag um 17.30 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz vor der Hauptschule

Auskunft: Thomas Plakolm, Tel.: 0664 1554041



Eine Veranstaltung des TSV - Ski-Rad-Lauf Club Frankenburg

ZECKENSCHUTZ-IMFUNG

am Di. 05.04., um 16.00 Uhr

im Mutterberatungsraum (= Erdgeschoss der Musikschule)

Eine Zeckenschutzimpfung ist ab dem vollendeten ersten Lebensjahr möglich.

Grundimmunisierung: die ersten beiden Teilimpfungen erfolgen im Abstand von 1 - 3 Monaten, die dritte Teilimpfung nach 9 bis 12 Monaten.

Auffrischungen: 1. Auffrischung nach 3 Jahren - alle weiteren Auffrischungen alle 5 Jahre,
für über 60Jährige alle 3 Jahre.

Preise: Kinder bis zum vollendeten 15.Lebensjahr..... 8,80 Euro
Jugendliche zwischen dem 15. und 16.Lebensjahr.....10,60 Euro
Erwachsene (+Jugendl. ab 16)..... 12,80 Euro

Ab dem 3.unversorgten Kind (1.+2.Kind geimpft und ebenfalls unversorgt) wird ein Betrag von 3,63 Euro eingehoben - (Impfkarten der Geschwister sind vorzulegen).

KRÄUTER - WANDERUNG

mit Kräuterpädagogin Fr. Christa Pucher



Der Siedlerverein Frankenburg-Redleiten veranstaltet erstmals mit uns („Gesunden Gemeinde“) - diese Wanderung:

Treffpunkt: am Samstag, 28. Mai, um 14 Uhr,
beim Siedlerhaus Frein 6

Unkostenbeitrag: € 3,00

Bei der Wanderung werden Kräuter gesucht, die anschließend im Siedlerhaus zu Suppen, Aufstrichen und Getränken verarbeitet werden.

Die Wanderung findet bei jeder Witterung statt - daher ist festes Schuhwerk erforderlich.

Leider ist nur eine begrenzte Teilnehmerzahl von 15 Personen möglich ist - es wird um Anmeldung bei Frau Monika Frickh, Tel.0664 - 1603867 erbeten.

INFO:

Ein Termin für Herbst (mit Herbstkräuter) ist bereits in Planung.

FISCHFILET

mit ZUCHINI und KARTOFFELHAUBE

Zutaten (für ca. 3 - 4 Personen)

60 dkg Fischfilet, 40 dkg mehlig Kartoffel, Salz, 1 EL Butter, 2 EL Rapsöl, Muskat, 3 Eier, 200 g Hüttenkäse, 400 g Zucchini, schwarzer Pfeffer, frischer Dill.

Zubereitung:

Kartoffel schälen und in Salzwasser weich kochen, Kartoffel ausdämpfen lassen und mit der Butter durch eine Presse drücken. Eier trennen.

Die Eigelbe und den Hüttenkäse unter das überkühlte Püree mischen.

Zucchini in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden mit Salz, Pfeffer, Dill und Rapsöl würzen. Zucchini in eine Auflaufform legen.

Fischfilet würzen und auf die Zucchini legen. Das Eiweiß schlagen und unter das Püree heben. Das Püree über die Zucchini-Fisch-Schicht verteilen und bei 160°C ca. 30 min. backen



WILDKRÄUTER - SALAT



Zutaten (für ca. 3 -4 Personen):

je 50 g frische Sauerampfer und Brunnenkresse, 1 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer;

4 Scheiben Weißbrot, 1 Knoblauchzehe, 3 EL Apfelessig, 4 EL Olivenöl, 1 Bund Kräuter der Provence (nach Geschmack/od. nach eig. Gusto andere Kräuter), 75 g Parmesan, 150 g frischen Löwenzahn;

Zubereitung:

Löwenzahn, Ampfer und Kresse waschen und trocknen. Sauerampfer in Stücke zupfen, Kresse von den Stielen trennen.

1 EL Öl erhitzen, Weißbrot darin hellbraun rösten, Knoblauch schälen und halbieren, damit das Brot einreiben, die Scheiben in kleine Croutons schneiden.

Essig, Prise Salz u. Pfeffer mit dem Öl verrühren, die Kräuter waschen, trocknen und fein gehackt unter die Salatsauce rühren.

Kresse, Sauerampfer und Löwenzahn miteinander mischen und die Sauce darüber geben.

Den Parmesan fein reiben und mit den Croutons über dem Salat verteilen.

Zubereitungszeit: ca 20 Minuten

Kalorien: ca. 350 kcal/Portion

MÄNNER - KOCHKURS:

Der geplante „Männer-Kochkurs“ findet - aus terminlichen Gründen leider - erst im Herbst 2011 statt.

FRÜHJAHR S - SONNE

Sonne scheint auf kahle Büsche,
lockt das Grün der Blätter vor.
Kälte, Eis sind ja verschwunden,
Frühling kommt ersehnt hervor.

Bunte Farben verdrängen das Graue,
Grün an jedem Busch und Baum.
Bienen, Hummeln fliegen emsig,
viele Blüten sind ein Traum.

Menschen freuen sich auf Frühling,
Eis zu schlecken ist doch schön.
Wärme lockt Verliebte,
bleiben gern am Wege stehn.



**Viel FREUDE und SPASS an der BEWEGUNG, einen schönen FRÜHLINGSBEGINN
sowie eine unfallfreie SOMMER- und URLABUSZEIT
wünscht das Team der
„GESUNDEN GEMEINDE“**