



„MIT NEUER MOTIVATION und VOLLER POWER in den FRÜHLING – mit FREUDE an der BEWEGUNG in der NATUR ist auch gut für die FIGUR!“

ANMELDUNG und EINZAHLUNG der ANMELDEGEBÜHR von € 3,60 werden ab Montag, 05. April, ab 8.00 Uhr, am Gemeindeamt, Frau Stallinger, (07683/5006-23) entgegen genommen!

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

TAG/DATUM:	KURS:	VORTURNERIN:	ZEIT:	DAUER:	KOSTEN:	ORT:	TN-ZAHL:
Mo. 19.04.	Langsam-Lauftreff, Power Walking & Nordic Walking (vom Anfänger bis zum Volksläufer – <u>Näheres s. Seite 2!</u>)	ASKÖ, TSV (Sektion Ski) und Gesunde Gemeinde	18:30- 19:30	Herbst	kostenlos!	HS-Vorplatz	keine Anmeldung nötig!
Mo., 19.04.	Nordic Walking (Männer u. Frauen) (richtige Technik, optimales Tempo, Fitnesstipps, Kräftigungsübungen mit Rubberband (Gummiband) mit abschl. Dehnungs- und Entspannungsübungen - <u>Nähere Infos: s. Seite 2!</u>) Schlechtwetterprogramm: All in one (im BR);	Christine Preuner (staatl. geprüfte Trainerin & Nordic Walking Instructor und dzt. Ausbildung zur Dipl. Gesundheitstrainerin)	9:00 – 10:15	10 x	€ 39,00	Treffpunkt Musikschule	15
Mo., 19.04.	Orientalischer Tanz (Anfänger/leicht Fortgeschrittene) (Bewegung zum Wohlfühlen unabhängig von Alter u. Figur)	Kyra Hett (Dipl. Sozialarbeiterin u. Leiterin für Orientalischen Tanz)	20:15 – 21:45	8 x	€ 32,00	BR	15
Mo., 19.04.	Bauchmuskel-Training (Männer u. Frauen)	Karin Burgstaller (Dipl. AISA-Aerobic Instructor und dzt. Ausbildung zur Dipl. Gesundheitstrainerin)	20:30 – 21:10	10 x	€ 25,00	HS	20
Di., 20.04.	Guten Morgen-Fitness-Wellness-Training (Aerobic, Body styling, Entspannungstraining, Autogen. Training, Yoga, 5 Tibeter, Progr. Muskelentspanng. incl. Phantasiereisen)	Karin Burgstaller	9:30 – 11:00	10 x	€ 48,00	BR	15
Mi., 14.04.	Nordic Walking (s. oben);	Christine Preuner	18:00 – 19:15	10 x	€ 39,00	Treffpunkt Musikschule	15
Mi., 14.04.	Bodystyling (Ganzkörpertraining, Straffung & Kräftigung mit Kleingeräten sowie abschl. Dehnungs- u. Entspannungsübungen)	Christine Preuner	20:00 – 21:00	8 x	€ 27,00	BR	15
Mi., 14.04.	Fitness-Kickboxen (Erwachsene/Anfänger)	Manuel Mertens (Juniorenweltmeister im Kickboxen)	20.00 – 21.00	10 x	€ 31,00	VS I	15
jeden Donnerstag (außer Ferien)	Seniorentanz-Nachmittag	Anna Schöberl	15:30 – 17:00	10 x	€ 2,60/NM	BR	keine Anmeldung nötig!
Do., 29.04.	Aerobic u. Mondgymnastik (Ganzkörpertraining u. Entspannung nach dem Mondkalender - Schwerpunkte: Wirbelsäule und Herz, Oberschenkel, Rücken, Venen, Füße,...)	Amy Seifriedsberger (dzt. Ausbildung zur Dipl. Gesundheitstrainerin)	09:30 – 10:30	5 x	€ 25,00	BR	15
Sa., 17.04.	Kickbox-Training (Kinder)	Manuel Mertens	15:00 – 16:00	10 x	€ 31,00	VS I	15
Sa., 17.04.	Fitness-Kickboxen (Erwachsene/Fortgeschrittene)	Manuel Mertens	16:00 – 17:00	10 x	€ 31,00	VS I	15

NORDIC WALKING-TIPPS und INFOS von Christine Preuner:

Bitte eigene Walkingstöcke mitnehmen! - Wer selbst keine Stöcke hat, bitte bei Christine (Tel.: 0664/2410451) melden – sie kann gegen € 2,00/Std. Leihgebühr Stöcke besorgen!

Nordic Walking hat folgende positive Eigenschaften:

- * leicht und schnell erlernbar und effektiver als Walking ohne Stöcke
- * verbessert die Herz- u. Kreislauffleistung
- * löst Muskelverspannungen im Schulter- u. Nackenbereich
- * trainiert die aerobe Ausdauer und kräftigt gleichzeitig die Oberkörpermuskulatur
- * entlastet den Bewegungsapparat um bis zu 30 %, daher besonders geeignet für Personen mit Knie- u. Rückenproblemen
- * ist ein Ganzkörper- und optimales Outdoor-Training zur Gewichtsreduktion

Nordic Walking ist leicht erlernbar, überall und ganzjährig einsetzbar und macht Spaß!

Also der ideale Sport, um den „inneren Schweinehund“ zu erziehen!

LANGSAM-LAUFTREFF POWER WALKING * NORDIC WALKING

„FRANKENBURG ist gesundheitsbewusst u. daher auf den BEINEN!“

BEGINN: Montag, 19.04., 18.30 Uhr

TREFFPUNKT: HS-Vorplatz



(In verschiedenen Gruppen wird ohne Atemnot eine Stunde gelaufen, gewalkt und Bewegung mit Gymnastik sowie Dehnungspausen gemacht.)

Die Betreuer der einzelnen Geh- u. Laufgruppen freuen sich auf rege Beteiligung:

Nordic Walking: Schwarz Maria - **Power Walking:** Renetzeder Elisabeth

Lauf- u. Gymnastikgruppe I: Bachinger Christine u. Bachinger Hildegard

Lauf- u. Gymn.-Gruppe II: Baumgartner Franz u. Schwebach Ingrid

Lauf- u. Gymn.-Gruppe III: Schmitzberger Ingrid u. Laibl Hermine

Lauf- u. Gymn.-Gruppe IV: Jungwirth Karl u. Bachinger Gerhard

IMPRESSUM: Erscheinungsort und Erscheinungspostamt: 4873 Frankenburg/H., - Eigentümer: Herausgeber und Verleger: Marktgemeindeamt Frankenburg/H., - Für den Inhalt verantwortlich: Alois Pillichshammer und Sonja Stallinger, - Druck: Eigenvervielfältigung: 2.800;

„TÖPFERN mit KINDERN:

(zum Muttertag oder nach eigenen Ideen und Kreativität,)

Kursleitung: Purrer Waltraud, Frankenburg a.H.;

TN-Anzahl: 6 Kinder (von ca. 8 – 12 Jahren)

Beginn: Sa., 17. u. 24.04., jeweils von 14.00 – 16.00 Uhr

Veranstaltungsort: Purrer Waltraud, Innerleiten 76;

Kosten: € 13,00 ohne Material/pro Kind



Töpfermaterialien werden von Frau Purrer besorgt!!

Anmeldungen ebenso am Gemeindeamt (s. Vorderseite);



**Viel FREUDE und SPASS an der BEWEGUNG
sowie eine schöne FRÜHLINGS- und OSTERZEIT wünscht
dir/Ihnen das Team der „GESUNDEN GEMEINDE“.**