

**„GEMEINSAM statt EINSAM, mit SPASS und FIT“ in den WINTER 2013**



**KURSANMELDUNG und EINZAHLUNG der ANMELDEGEBÜHR von €4,00 (bereits im Kursbetrag enthalten) werden ab Freitag, 28. Dezember, ab 08.00 Uhr, am Gemeindeamt, Frau Stallinger, Tel.-Nr.: 07683/5006-23 persönlich oder telefonisch 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!**

<u>TAG/DATUM:</u>	<u>KURS:</u>	<u>VORTURNER/IN:</u>	<u>ZEIT:</u>	<u>DAUER:</u>	<u>KOSTEN:</u>	<u>ORT:</u>	<u>TN-ZAHL:</u>
Mo., 07.01.	<b>„GANZKÖRPER - WORKOUT“</b> <small>(Ausdauer, BBP-Übungen, koordinat. Rückentraining, Mobilisieren und Dehnen sowie verschiedene Entspannungstechniken) - Bitte Matte mitnehmen!</small>	Christine Preuner	09:00 – 10:00	10 x	€54,00	BR	12 - 15
Mo., 07.01.	<b>YOGA I</b> <small>Bitte Decken, Matte und bequeme Kleidung mitnehmen;</small>	Dagmar Fasching	18:30 – 20:00	8 x	€84,00	VS II	10 - 12
Di., 08.01.	<b>YOGA II</b> <small>Bitte Decken, Matte und bequeme Kleidung mitnehmen;</small>	Dagmar Fasching	08:30 – 10:00	8 x	€84,00	BR	10 - 12
Di., 08. 01.	<b>SENIOREN-TANZ</b> <small>Keine Vorkenntnisse notwendig; Kein fixer Partner notwendig;</small>	Anna Schöberl	15:00 – 16:30	bis Semesterferien	€3,00/NM	VS II	keine Anmeldung erforderlich!
Mi., 09.01.	<b>„KIDS DANCE“ (6 – 8 Jahre)</b> (jeden 2. Mittw.)	Karin Burgstaller	15:30 – 16:20	5 x	€39,00	VS II	12 - 15
Mi., 09.01.	<b>„TEENY DANCE I“ (9 - 12 Jahre)</b> (jeden 2. Mittw.)	Karin Burgstaller	16:20 – 17:10	5 x	€39,00	VS II	12 - 15
Mi., 09.01.	<b>„TEENY Dance II“ (ab 13 Jahre)</b> (jeden 2. Mittw.)	Karin Burgstaller	17:10 – 18:00	5 x	€39,00	VS II	12 - 15
Do., 10.01.	<b>AEROBIC</b>	Bettina Lindinger	19:00 – 20:00	10 x	€50,00	BR	12 - 15
Fr., 11.01.	<b>YOGA mit Raimund</b> <small>Bitte Decken, Matte und bequeme Kleidung mitnehmen;</small>	Raimund Fasching	19:30 – 21:00	8 x	€84,00	BR	10 - 12
Di., 15.01.	<b>FUNKTIONELLE GYMNASTIK I</b> (Schwerpunkt Rücken) <small>Bitte Matte mitnehmen;</small>	Christine Bachinger	18:00 – 19:00	10 x	€38,00	VS II	12 - 15
Di., 15.01.	<b>FUNKTIONELLE GYMNASTIK II</b> (Schwerpunkt Rücken) <small>Bitte Matte mitnehmen;</small>	Christine Bachinger	19:00 – 20:00	10 x	€38,00	VS II	12 - 15
Di., 15.01.	<b>„GANZKÖRPER - WORKOUT“</b> (siehe Montag-Kurs) <small>Bitte Matte mitnehmen;</small>	Christine Preuner	18:30 – 19:30	8 x	€54,00	BR	12 - 15
Di., 15.01.	<b>„ZUMBA“</b>	Christine Preuner	19:35 – 20:35	8 x	€54,00	BR	12 - 15

## WORKSHOP: „SHIATSU für den Rücken“

Shiatsu - wörtlich übersetzt Finger- bzw. Daumendruck - ist eine Behandlungsform der ganzheitlich orientierten, östlichen Medizin. Auf einer lebendigen Tradition aufbauend, hat sich Shiatsu ständig weiterentwickelt und sich als professionelle Körperarbeit etabliert.

**Wann/Dauer/Ort:** Freitag, 01.02. und Samstag, 02.02.2013 im Innovationszentrum Frankenburg a.H.  
Freitag von 18.00 - 21.00 Uhr und Samstag von 09.00 - 18.00 Uhr

**Kosten:** € 150,00

**Inhalt vom Workshop:** Erlernen einfacher Druck-, Dehn-, Mobilisations- und Haltetechniken im Verlauf des Blasen- Meridians (Kopf-Rücken-Beine). Die Energie des Blasen-Meridians erzeugt in uns ein Gefühl der tiefen Entspannung, ein nach innen sinken, der Hingabe und Akzeptanz. Arbeit am Blasen-Meridian löst körperliche Spannung, verbunden mit der Linderung möglicher Beschwerden im Verlauf des Meridians. **KEINE VORKENNTNISSE erforderlich!!**

**Mitzubringen:** leichte Kleidung, Gymnastikmatt, zwei Leintücher, Decke, Schreibzeug, ev. Sitzkissen;



\*\*\*\*\*

## „STAMMTISCH für PFLEGENDE ANGEHÖRIGE“ (in Kooperation mit „Gesunder Gemeinde“ Redleiten)



Der „Stammtisch für Pflegende Angehörige“ findet jeden 4. Mittwoch im Monat von 19.30 - 21.30 Uhr,  
im Gasthaus Preuner in vertraulicher/privater Atmosphäre statt.

**FREIER EINTRITT !**

**Es sind alle Betroffenen aus Frankenburg und Redleiten zum Stammtisch sehr herzlich eingeladen!!**

**Bei Fragen stehen jederzeit zur Verfügung: Fr. Kritzinger: 0676/7009975 und Fr. Dax - 07683/7078**

**Auf Euer kommen freuen sich: Kritzinger Irmi und Dax Manuela**



\*\*\*\*\*



## „GESUNDER KINDERGARTEN“

Mit September 2012 startete der „Kindergarten Frankenburg“ das Projekt: „Gesunder Kindergarten“ in Zusammenarbeit mit der „Gesunden Gemeinde“ und dem Land OÖ.:

Das Projekt soll den Kindergarten dabei unterstützen, den Eltern und die Kindern Bewegung und gesunde Ernährung auf einfache Art und Weise nahe zu bringen. Diese Ansätze werden in unserem Kindergarten bereits seit mehreren Jahren gelebt, und nun - durch dieses Projekt - intensiver in das Bildungsangebot eingebunden.

**Die derzeitigen Schwerpunkte sind:** \* viel Bewegung \* gemeinsame Zubereitung einer gesunden Jause \* Wasser statt Saft



Foto vom Tag des Apfels 2012

Die Äpfel wurden gemeinsam geschält, geschnitten und anschl. zu einem Apfelstrudel verarbeitet und gegessen

\*\*\*\*\*

## INFO zu den TANZKURSEN (mit Leo Leitner)

Die nächsten Termine stehen dzt. leider noch nicht fest - die Termine werden aber ehest bekannt gegeben.



## REHRÜCKEN (aus heimischer Jagd) mit SELLERIEPÜREE, STEINPILZEN und KÜRBISCANNELONI

Ein Rezept für 4 Personen (von Christoph Zangerl)

### ZUTATEN:

#### Rehrücken:

320 g Rehrücken geputzt, 150 g Steinpilze, Kohlsprossen

#### Selleriepüree:

200 g Sellerie geschält, in Würfel geschnitten, 50 g Butter, 50 g Creme Fraiche, 5 cl Weißwein, Zitrone, Cayennepfeffer, 2 EL geschlagene Sahne;

#### Kürbiscannelloni:

250 g Kürbis, 1 EL Orangenmarmelade, 20 g braune Butter;

### ZUBEREITUNG:

#### Rehrücken:

Den Rehrücken mit Salz und Pfeffer würzen, anbraten und bei 120 C° in den vorgeheizten Ofen geben, bis auf Kerntemperatur von 50 C° bringen. Anschließend aus dem Ofen geben und mit zugedeckt rasten lassen. Das Fleisch vor dem Anrichten in der Pfanne mit Butter erwärmen.

Die Steinpilze in Scheiben schneiden, in Butter goldgelb braten und mit Salz würzen.

Von den Kohlsprossen die äußeren/ausgetrockneten Blätter wegnehmen - in leichtem Salzwasser mit Kümmel kurz kochen (Stichprobe), anschl. in Butter anschwitzen und mit Salz und Muskat würzen bzw. abschmecken..

Sellerie in Butter anschwitzen lassen, mit Weißwein ablöschen, Gewürze und Creme Fraiche dazu geben. Alles weich kochen lassen, mixen und passieren. Vor dem Anrichten mit geschlagener Sahne verfeinern.

#### Kürbiscannelloni:

250 g Kürbis im Ofen bei 200 C° abgedeckt weich schmoren. Mit 1 Esslöffel Orangenmarmelade und 20 g brauner Butter verfeinern. 4 Scheiben Kürbis à 2 mm Stärke aufschneiden, mit der Kürbismasse füllen und rollen. Die Cannelloni im Ofen bei 120 C° erwärmen.



## BRATAPFEL im TEIGMANTEL mit KARAMELSUPPE

### ZUTATEN:

#### Bratäpfel:

4 Äpfel , 4 EL Zucker, 2 TL Zimt, Blätterteig (Fertigprodukt), 1 Ei (zum Bestreichen)

#### Karamellsuppe:

1/2 l Milch, 4 EL Zucker, 4 Stk. Dotter, Wasser

### ZUBEREITUNG:

Für den Bratapfel im Teigmantel mit einem „Parisiennesausstecher“ (Kernausstecher) Stiel und Ansatz der Äpfel entfernen. Die Äpfel anritzen und im Rohr ca. 40 Minuten bei 200 Grad backen.

Blätterteig in Quadrate schneiden, Äpfel reichlich mit Zimt und Zucker würzen und in die Blätterteig-Quadrate in Täschchenform einpacken. Mit Ei bestreichen und auf Backpapier setzen.

Im Rohr bei 180 Grad rund 35 Minuten goldbraun backen.

Für die Karamellsuppe: 4 EL Zucker karamellisieren lassen, Die Temperatur des karamellisierten Zucker durch Zugeben von etwas Wasser herunterkühlen. - Mit einem Teil der Milch aufgießen.

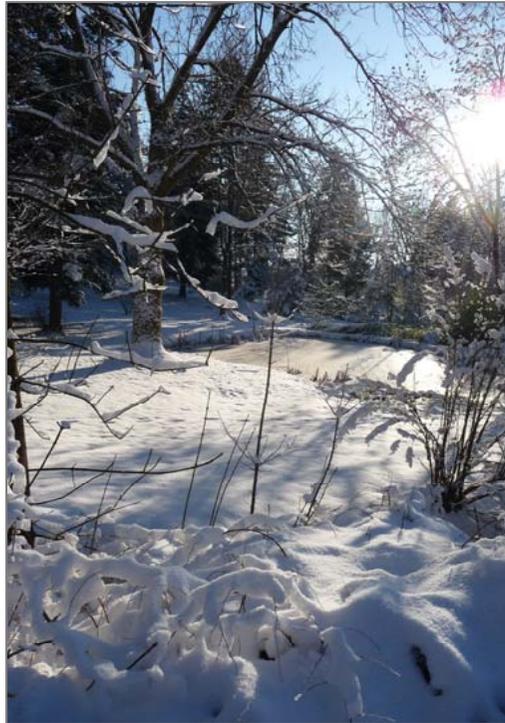
Eidotter und restliche Milch aufschlagen und in Karamellmilch einrühren bis eine cremige Suppe entsteht. Die gebackenen Bratäpfel im Teigmantel überkühlt mit Staubzucker bestreuen und mit der Karamellsuppe servieren.

### Tipp:

Bratapfel im Teigmantel ist ein großartiges Rezept in der kalten Advents-/Weihnachtszeit. - Der Zimt- und Apfelduft erfüllt die Küche und ist auch optisch ein echter Hingucker!



# GEDANKEN zum INNENHALTEN



(Botanischer Garten)

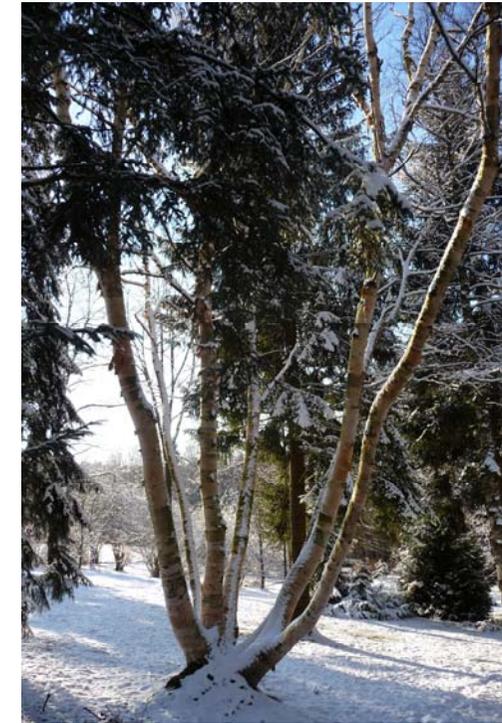
Hab einmal Zeit für dich allein  
zum reinen unbekümmert sein.

Lass deine Sinne einmal ruhn  
und hab den Mut zum gar nichts tun.

Lass diese wilde Welt sich drehn  
und hab das Herz, sie nicht zu sehn.

Sei wieder Mensch und wieder Kind  
und spür, wie Kinder glücklich sind.

Dann bist von aller Hast getrennt,  
du auf dem Weg hin zum Advent.



(Botanischer Garten)



**Wir sagen wieder „DANKE“ bei Allen für die TREUE bei all unseren Kursen und Veranstaltungen!**

In diesem Sinne wünschen wir dir/Ihnen ein schönes und besinnliches Weihnachtsfest im Kreise deiner/Ihrer Familie und Freunden  
sowie Gesundheit, Glück und Erfolg im Jahr 2013

das „TEAM der GESUNDEN GEMEINDE sowie alle TRAINER und TRAINERINNEN“.