

Zugestellt durch Post.at

„GEMEINSAM mit BEWEGUNG und FIT in den FRÜHLING 2014“



KURSANMELDUNG und EINZAHLUNG der ANMELDEGEBÜHR von € 4,00 (bereits im Kursbetrag enthalten) werden ab Mo., 14.04.2014, ab 08.00 Uhr, am Gemeindeamt, Tel.-Nr.: 07683/5006-23 entgegen genommen!

INFO: 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 TURNZAAL-BETRIEB - siehe aushängende Hausordnung/Turnsäle!

TAG/DATUM:	KURS:	VORTURNERIN:	ZEIT:	DAUER:	KOSTEN:	ORT:	TN-ZAHL:
Mo., 28.04.	GANZKÖRPER - WORKOUT (Ausdauer, BBP-Übungen, koordinatives Rückentraining, Mobilisieren und Dehnen sowie verschiedene Entspannungstechniken) - Bitte Matte mitnehmen;	Christine Preuner	09:00 – 10:00	6 x	€39,00	BR	12 - 15
Mo., 28.04.	WIRBELSÄULEN-GYMNASTIK (auch für Männer) Verspannungen lösen durch sanftes Mobilisieren, Kräftigen und Dehnen der Rumpfmuskulatur, verbessert die Körperhaltung - inkl. Rückenschule, Beckenbodengymnastik und Muskelfunktionstest; - Für ALLE jeden Alters geeignet - Bitte Matte mitnehmen!	Christine Preuner	10:05 – 11:05	6 x	€39,00	BR	10 - 12
Di., 29.04.	YOGA Bitte Decken, Matte und bequeme Kleidung mitnehmen;	Dagmar Fasching	08:30 – 10:00	6 x	€64,00	BR	10 - 12
Di., 29.04.	TANZEN ab der LEBENSMTTE (= Senioren-Tanz) In geselliger Runde - mit rhythmischer Musik, den Körper und Geist aktiv erhalten. Keine Vorkenntnisse notwendig; Kein fixer Partner notwendig;	Anna Schöberl	15:30 – 17:00	bis Sommerferien	€3,00/NM	VS II	12 - 20
Di., 29.04.	GANZKÖRPER WORKOUT (auch für Männer) Info – siehe Montag; - Bitte Matte mitnehmen!	Christine Preuner	19:00 – 20:30	7 x	€60,00	BR	12 - 15
Di., 29.04.	BECKENBODEN-GYMNASTIK (auch für Männer) Sie lernen ihren Beckenboden wahrzunehmen, kräftigen und im Alltag effektiv einzusetzen. - Für Frauen u. Männer jeden Alters (nach Geburten aber auch als Vorsorge!) Bitte Matte, Decke, warme Socken u. bequeme Kleidung mitnehmen!	Sabine Mayer-Schmidseder (Hebamme/ system. Kinesiologin)	20:00 – 21:30	5 x	€64,00	VS II	10 - 12
Beginn lt. Homepage	TRX – TRAINING TRX Gruppentraining, Ganzkörper Workout für Kraft, Koordination u. Ausdauer (Schwerpunkte sind auf Wunsch der Gruppe frei wählbar); REHA-Training nach tel. Absprache; Anmeldung und weitere Infos unter: http://www.schwebsi-sportsandmore.com/ - Tel: 0660/347 85 32 INFO: In Ausarbeitung ist ein größeres Kursangebot auch in Gruppengrößen von 10 - 15 Personen. – z. Bsp.; Selbstverteidigung für Kids, Frauen und Mädchen (= mit einem Kampfsportexperten), oder wie Pilates, Iron Workout und Aerobic sind in der engeren Auswahl.; Bitte Hallenschuhe, Handtuch mitnehmen!! – Matten sind vorhanden!	Franz-Peter Schwebach	Infos unter: www.schwebsi-sportsandmore.com	pro Stunde: 5-er Block 10-er Block Gruppe	€15,00 €69,50 €139,00	Innov.- zentrum, (EG, li. Gang)	3 - 7

AKTION: „Wir machen Meter“

(Start war mit 26.03. - 26.10.14)

Die Bewegungsinitiative "Wir machen Meter" des Gesunden Oberösterreich und dem ORF OÖ war 2013 ein großartiger Erfolg, deshalb geht: "Wir machen Meter" in die zweite Runde. - Diesmal auch mit einem weiteren Partner aus der Medienwelt - der Kronen Zeitung.

Heuer gibt es neben der Gemeindekategorie auch eine Kindergarten- und Volksschulkategorie -

Kategorie: Volksschule** ... hier zählen die Meter bis 26.06.2014

Kategorie: Kindergarten** ... hier zählen die Meter bis 26.07.2014

Gemeinden*|Einzelperson ... hier zählen die Meter bis 26.10.2014

(* Meter werden auf die Einwohnerzahl umgerechnet! - ** Meter werden auf die Kinder-Zahl umgerechnet!)



Die „Meter-Pässe“ gibt es am Gemeindeamt (Frau Stallinger Sonja)!

Bitte die fertig ausgefüllten Pässe sofort wieder am Gde.-amt abgeben! -

INFO: Die fertig ausgefüllten Pässe müssen über ein eigenes Programm am Gde.-amt, beim Land OÖ., eingegeben werden.

Die Pässe werden anschl. an die LReg. gesendet, da es auch heuer wieder Zwischenverlosungen (Sachpreise) von den übermittelten Pässen gibt!!

Jeder Meter zählt:

Egal ob die Kilometer - mit dem Rad, per Walken, ein Spaziergang, eine Bergwanderung, Stiegen steigen statt Lift, div. Ballspiele (Volleyball, ...) oder „nur“ ein Einkauf zu Fuß oder per Rad - gemacht werden.

Einfach gesagt: Sportarten, bei denen aus eigener Muskelkraft „Meter gemacht werden“!



Nicht gezählt werden dürfen: „routinemäßige Tätigkeiten im Betrieb, Haushalt und im Garten“!!

Jede/r Einzelne von uns kann zu „mehr Meter“ beitragen! -

Jeder Meter ist „wichtig und gehört“ daher in den „Meter-Pass“ eingetragen!!

**„Tu' DIR selber etwas GUTES“ - und hilf gleichzeitig mit, für UNSERE GEMEINDE
den BEWEGUNGSPARCOUR zu gewinnen!**

DANKE für deine/Ihre METER!

„BRENNESSEL - CREMESUPPE“ (Rezept für 3 - 4 Personen)

Zutaten:

4 dag Butter, 1 kleine Zwiebel, 4 dag Mehl, etwas Weißwein zum Ablöschen, ca. ¾ l Gemüsebrühe, ca. 2 Hand voll junge Brennnesselspitzen, Kräutersalz, frisch gemahlener Pfeffer, geriebene Muskatnuss, ca. 1/8 l. Schlagobers;

Zubereitung:

Zwiebel würfelig schneiden und in Butter glasig andünsten, mit Mehl stauben und mit Weißwein ablöschen, anschl. mit Gemüsebrühe aufgießen, klein geschnittene Brennnessel dazu, mit Kräutersalz, frischen Pfeffer, Muskatnuss abschmecken und zum Schluss das Obers dazu.



„FISCHFILET mit ZUCCHINI und KARTOFFELHAUBE“ (für 4 Personen)

Zutaten:

60' Fischfilet, 40' mehliges Kartoffel, Salz, 1 EL Butter, 2 EL Rapsöl, Muskat, 3 Eier, 20' Hüttenkäse, 40' 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 Dotter 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 Eiklar schlagen und unter das Püree heben. Das Püree über die Zucchini-Fisch-Schicht verteilen und dann bei 160°C, ca. 30 min. backen. (Rezept von Michael Wöß, diätetisch geschulter Koch)



Fisch ist aufgrund der enthaltenen Omega-3-Fettsäuren besonders "herzgesund"!!

Die Fischarten Hering, Lachs, Makrele, Thunfisch sowie die Süßwasserfische Forelle und Saibling enthalten nennenswerte Mengen dieser Fettsäuren.

Tipp: Entsprechende Gütesiegel für nachhaltige Fischzucht auf Verpackungen helfen bedrohte Fischarten und das Ökosystem der Meere zu schonen.

Fisch sollte 1 - 2 x pro Woche auf den Tisch -

Kochvariationen sind z.B.: mit Käse überbacken, gedämpft mit Gemüse oder verschiedenen Saucen, als Fischlaibchen, als Salat oder Aufstrich;



H O B B Y - K O C H - K U R S (auch für Männer)

„Heimische Fische und Meeresfrüchte“

(Tauchen Sie mit ein, in die Welt der Forellen, Saiblinge, Zander, Muscheln und Scampies usw.)

Do., 24.04. um 18.00 Uhr in NMS-Schulküche

Kosten: max. € 110,00 bei ca. 12 TN und ca. € 15,00 – 20,00 für Lebensmittel/pro TN

Teilnehmer pro Kurs: 10 -12 Personen - **Kursdauer/Abend:** ca. 4 Stunden

Leiter: Max Purrer

INFO: Bitte mehrere Behälter mitnehmen - zur Mitnahme der Speisen!



M O U N T A I N B I K E - A U S F A H R T E N

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

Ausfahrt: jeden Montag um 17.30 Uhr

Treffpunkt: vor HS-Parkplatz - **Auskunft:** Thomas Plakolm, Tel.: 0664/155 40 41

Eine Veranstaltung des TSV (Schi - Rad - Lauf)



F S M E - I M P F U N G



Mo., 14.04.2014 um 15.00 im Mutterberatungsraum (im EG./Vordereingang im Musikschulgebäude)

Kosten:

Erwachsene u. Jugendliche (ab dem vollend. 16. Lj.): € 18,10

Jugendliche (zwischen dem 15. und 16 Lj.):

€ 15,00

Kinder (bis zum vollend. 15. Lj.): € 13,20

ab dem 3. (und alle weiteren/wenn alle unter 15 Jahre sind):

€ 3,63

Das TEAM der GESUNDEN GEMEINDE wünscht:

**„Einen schönen FRÜHLING, GESUNDHEIT, FREUDE sowie SPASS an der BEWEGUNG,
sowie eine sonnige und unfallfreie SOMMER- und URLAUBSZEIT!“**

