

Aktive +

Gesunde Gemeinde Zöbern

Aus dem Inhalt

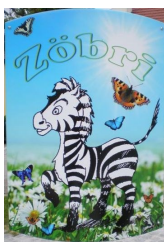


- ✓ Vorwort
- ✓ Pilates
- ✓ Wirbelsäulengymnastik
- ✓ LIMA
- ✓ Seminarworkshop
- ✓ Ferienspiel
- ✓ Motopädagogik f. Kinder
- ✓ Zumba
- ✓ tut gut Wanderwege
- ✓ Adventmeile



Liebe Zöberner!
Liebe Zöbernerinnen!

Ende August ging unser 19. Ferienspiel mit der großen Abschlussveranstaltung zu Ende. Da ist es wieder an der Zeit „Danke“ zu sagen. Danke an alle die mitgeholfen haben, dieses Ferienspiel zu gestalten!



Die Vereine und Organisationen haben sich wieder einen Tag für die Kinder Zeit genommen. Dabei wurde Tolles geboten: Lustiges, Lehrreiches, Besinnliches, Sportliches und manchmal auch Kniffliges. Alle waren mit Feuereifer dabei.

Ein besonderer Dank gilt auch der Fleischhauerei Höller, die uns jedes Jahr die Jause zur Verfügung stellt! Danke der Sparkasse Aspang, dem SCZ für die Gestaltung des Abschlussfestes auf der Sportanlage, Gerhard und Brigitte Gruber als Grillprofis, meinen Helfern bei der Startveranstaltung und allen die noch mitgeholfen haben.

Drei Luftballonkarten kamen retour, eine sogar wieder aus Ungarn mit sehr persönlichen Wünschen.

In der vorliegenden Ausgabe der „Gesunden Gemeinde Zeitung“ finden Sie auch die Aktivitäten für den Herbst.

Nützen Sie die Angebote - Ihrer Gesundheit zuliebe!

Ihre
Helene Haas, GGR

Eindrücke vom 19. Ferienspiel, weitere Fotos finden Sie auf der Homepage der Gemeinde www.zoebern.at.



Stampfl Nicole beim Bemalen der Kinder



Kinder und Mütter beim Start von Wald-Wild-Jagd

Pilates

Training für den Körper heißt nicht unbedingt, dass der Schweiß in Strömen fließen muss. Das Ganzkörpertraining Pilates zeigt, dass es auch anders geht!

Die drei Ziele, die Pilates verfolgt, sind: Verbesserung der Konzentration, Koordination und Kondition. Gestärkte Bauch- und Rückenmuskeln entlasten die Wirbelsäule. Muskulatur und Problemzonen werden sanft geformt. Unabhängig von Alter und Leistungsfähigkeit verleiht Ihnen Pilates mehr Kraft und Beweglichkeit. Pilates ist eine effektive Trainingsmethode. Es gibt spezielle Übungen, die man durchführen muss. Die Bewegungen sind fließend. Während des Pilates-Trainings konzentrieren Sie sich voll und ganz auf Ihren Körper, Ihre Atmung und die korrekte Ausführung der Übungen. Die Folge ist, dass Sie gar keine Zeit haben, sich schwere Gedanken zu machen und so die Probleme und Sorgen des Alltags vergessen. Sie bauen Stress ab, fühlen sich ausgeglichen und entspannt.



Beginn: Dienstag, 23.09.2014

Zeit: 19-20 Uhr

Ort: Kindergartenbewegungsraum

Kursleitung: Renate Hofer

Motopädagogische Gruppe für Kinder (Verein akmö)

Motopädagogik ist ein ganzheitliches Konzept, das sich mit der Bedeutung der Bewegung für die Entwicklung der Persönlichkeit beschäftigt.

Ziel unserer motopädagogischen Angebote ist es, die Handlungsfähigkeit, das Selbstvertrauen, die Selbstständigkeit und das Selbstbewusstsein der teilnehmenden Kinder zu stärken.

Dies geschieht im Turnsaal, der zu einem Experimentier- und Handlungsraum wird. Erfahrungen, die in diesem geschützten Umfeld gemacht werden, wirken in den eigenen Alltag hinein und erweitern die Handlungskompetenz des Menschen.

Kursort: Turnsaal Zöbern

Zeit: jeweils Dienstag von 16.00 - 17.30 Uhr

1. Einheit beginnt am 23. Sept. 2014

Gruppengröße: 7-12 Kinder

(Vorschul- und Volksschulkinder)

Bei Bedarf würde auch wieder eine Gruppe für 3-5 jährige Kinder im Bewegungsraum des Kindergartens, auch jeweils Dienstag von 14.30 - 15.30 Uhr starten. 1. Einheit würde am 23. Sept. 2014 beginnen. Gruppengröße: 7-10 Kinder

Telefonische Voranmeldung oder bei näheren Fragen:

Bernadette Brandstetter:

0664/142 97 06

(Motopäd. /Kindergartenpäd.)

Agnes Schrammel:

0699/815 479 21

(Motopäd./ Montessoripäd./Kindergartenpäd.)

Weitere Infos: www.motopaedagogik.at

Wirbelsäulengymnastik

Rückenprobleme wie zum Beispiel Bandscheibenvorfälle werden oft durch eine geschwächte Rückenmuskulatur hervorgerufen. Um dies zu vermeiden ist es wichtig die Wirbelsäule sowie die Rückenmuskulatur zu trainieren. Es geht in erster Linie um den Schutz unserer Wirbelsäule, die in der Funktionalität des menschlichen Bewegungsapparates die elementare Stellung einnimmt. Durch gezieltes Mobilisieren, Kräftigen und Dehnen erreicht man vor allem langfristig eine optimale Stabilisierung der Wirbelsäule.

Nehmen Sie das Angebot an und machen Sie mit!

Zeit: Jeden Montag um 19.00 Uhr

Wo: Kindergartenbewegungsraum Zöbern

Trainerin: Brigitte Gruber

Zumba®

Mit „Zumba®“ schwappt ein neuer Fitnesstrend aus den USA über den Atlantik nach Europa und begeistert Menschen aller Altersgruppen.

Zumba® Fitness verbindet lateinamerikanische Tänze mit Fitnessübungen zu einem dynamischen Workout. Das Intervalltraining kombiniert langsamere und schnellere Rhythmen aus u.a. Salsa, Merengue, Soca, Calypso Reggaeton, Cumbia, Flamenco, Cha Cha Cha aber auch Tango oder afrikanischem Tanz.

Ein weiterer Kurs beginnt voraussichtlich ab Oktober. Genauere Infos werden über Plakate im Schaukasten bekannt gegeben.

Zumba® ist für jeden geeignet!

Infos: 0676/5515150, Gabi

Lebensqualität im Alter (LIMA)

- ◇ Gedächtnistraining
- ◇ Bewegungstraining
- ◇ Alltagsbezogene Fragen
- ◇ Lebens- und Glaubensfragen

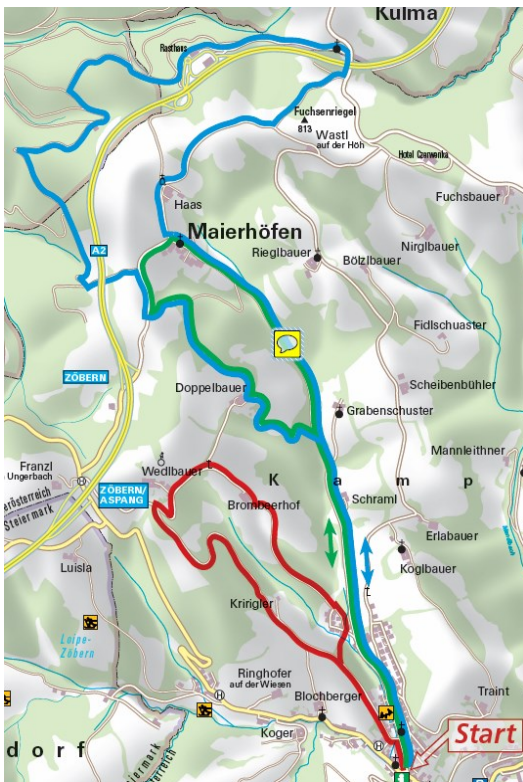
Durch regelmäßiges Trainieren mit dem LIMA - Trainingsprogramm kann der normale Alterungsprozess nachweislich hinausgezögert werden. LIMA erhält und fördert somit die Selbstständigkeit im Alter.

Ein weiterer Kurs beginnt am:
Donnerstag, 18. September 2014,
von 14.30 Uhr - 16.30 Uhr
Haus der Begegnung Zöbern

Informationen unter 02254/734 32

LIMA-Trainerin **Anneliese Eisner** freut sich auf Ihr Kommen!

»Tut gut« Wanderwege



Den Wunsch unser körperliches und seelisches Wohlbefinden in Einklang zu bringen, können Sie sich beim Wandern in der freien Natur bestens erfüllen. Dabei versteht man nicht das eifrige „Streckenmachen“, sondern die wohltuende Mischung aus Naturerleben, gesunde Bewegung im Freien, Entspannung und natürlich auch Geselligkeit mit der Familie oder Freunden. Beim Wandern verstärken sich die körperlichen und mentalen Wirkungen wechselseitig, was selten eine andere Sportart bieten kann. Beginnen Sie einfach mit langsamen regelmäßigen Spaziergängen. Dafür eignet sich meist die Route 1 auf den verschiedenen »tut gut«-Wanderwegen, eine kürzere einfache Wanderung mit mäßigen Steigungen. Genaue Details können Sie an den Piktogrammen jeder Route auf der Wanderkarte ersehen.



Vergessen Sie mögliche Vorwände und Ausflüchte, marschieren Sie los, denn egal ob Sie schnell oder langsam unterwegs sind: letztendlich profitieren Sie immer von der Bewegung und die »tut einfach gut«!

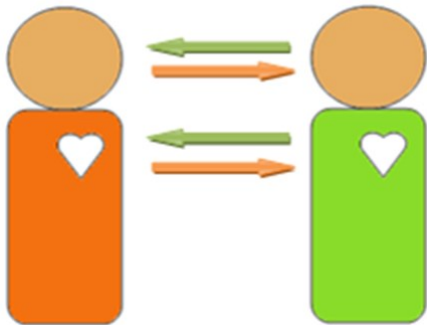
Besonders jetzt im Herbst kann man die schönen Tage für eine Wanderung nützen. Unsere »tut gut«-Wanderwege in Zöbern bieten eine zauberhafte Natur und sind leicht zu begehen. Wandern Sie los auf den »tut gut«-Wanderwegen und erfahren Sie dabei, wie einfach der Einstieg in diesen Gesundheitssport ist!

Machen Sie auch mit beim Gemeindewandertag am 20.09.2014!

Einladung zum Seminarworkshop „Kraft der Worte“ für eine Lebens- und Herzenssprache!

Basisbildung für eine ganzheitliche Sprachkultur im Alltag. Seminarworkshop nach dem Modell der gewaltfreien Kommunikation von Dr. Marshall B. Rosenberg.

Eine klare Sprache hilft zu benennen was in mir vorgeht. So kann ich gut gehört und verstanden werden. Mein Selbst und auch mein Gegenüber kann sich entfalten und unser Leben wird positiv geprägt. Mit diesem Seminar möchten wir die Möglichkeit für die Entwicklung einer neuen Sprachkultur schaffen. „Wachsam sein“ im Kommunizieren verhilft zu einem offenen und guten Miteinander.



Wann: Mittwoch, 12. und 19. November 2014,

Zeit: jeweils von 19.00 bis 21.30 Uhr

Wo: Pfarrheim „Begegnung“ in Zöbern

Leitung: Waltraud Riegler und Maria Fries
Dipl. Erwachsenenbildnerinnen

Kostenbeitrag: Euro 10,-- je Abend und Teilnehmer/innen

Anmeldung bitte bis 3. November bei Waltraud Riegler Tel. 0680/1101817

Durch das Einüben dieser Lebens- und Herzenssprache bereichern wir täglich unseren Alltag. Mehr Achtsamkeit und Wertschätzung füreinander ist gegeben. „Ich verstehe dich und du verstehst mich“ diese Herzenssprache ist möglich.

WIR FREUEN UNS AUF IHR KOMMEN!
(Gefördertes Seminar von Seiten der Gesunden Gemeinde Zöbern)

Adventmeile

Am Samstag, dem 29. November und Sonntag, dem 30. November 2014 wird auch heuer wieder eine „ADVENTMEILE“ organisiert.

Es ist geplant im Bereich Kirchenplatz, Gasthaus Gansterer und Pfarrheim „Begegnung“ einen Adventmarkt abzuhalten. Es werden auch Fair Trade Produkte angeboten und ausgestellt. Alle heimischen „Hobbykünstler“ und Interessierte sind zur Teilnahme herzlich eingeladen.

Beginn ist um 18.30 Uhr in der Pfarrkirche Zöbern mit „Einstimmung in den Advent“, gestaltet vom Gemischten Chor Zöbern.

Anmeldungen bitte bis spätestens 7.11.2014 bei Frau GGR. Helene Haas, Tel. Nr. 0664/8731378, oder im Gemeindeamt Zöbern, Tel. Nr. 02642/8777.



Adventmeile 2013
Jungchar mit selbstgebastelten Dekorartikeln