

# Aktive +

# Gesunde Gemeinde Zöbern



## Aus dem Inhalt

**Vorwort**

**Ferienspiel**

**Ballett und Musicaldance**

**L i m a**

**Pilates**

**Z u m b a**

**Wirbelsäulengymnastik**

**Bewegte Kinder lernen leichter!**

**Alte Schriften**

**Yoga**

**Adventmeile**

## 17. FERIENSPIEL

Unser Ferienspiel ging auch heuer wieder sehr erfolgreich über die Bühne.

Rund 500 Kinder waren dabei. Zöberns Vereine und Organisationen haben wieder tolle Spiele geboten.

Lustig, lehrreich und interessant!

Gesunde Gemeinde mit der Start- und Abschlussveranstaltung,

Oldtimerverein: Kid's und Motoren

Freiwillige Feuerwehr Zöbern: Fire-Kid's

Seniorenbund: Die Kugel rollt

Wintersportverein: Mit dem Fahrrad ins Freibad

ESV d'Kohlgrabler: Stockschiessen

Jägerschaft: Wald, Wild, Jagd

Sportclub: Spaß für Groß und Klein

Kinderliturgiekreis: Lobpreiswanderung

Tennisclub und Gemischter Chor: Spiel, Sport und Spaß am Tennisplatz

Dafür bedanke ich mich ganz herzlich!

Liebe Zöberner!

Liebe Zöbernerinnen!

Ende August ging unser 17. 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! Vieles wurde wieder geboten: Lustiges, Lehrreiches, Besinnliches Sportliches und manchmal auch Kniffliges. Danke auch der Fleischhauerei Höller, dem Kaufhaus Maihofer, der Sparkasse Aspang, ebenso der Direktion der Volks- und Hauptschule und dem SCZ für die Benützung der Sportanlage und den Helfern!

Drei Karten kamen zurück, gefunden in Ungarn.

Besonders aufmerksam machen möchte ich auch auf die Eröffnung des »tut gut« Wanderweges und den Vortrag über die Chronik von Zöbern.

Ebenso finden Sie in der vorliegenden Ausgabe der „Gesunden Gemeinde Zeitung“ auch die Aktivitäten für den Herbst: Pilates, Zumba, LIMA, Ballett, Wirbelsäulengymnastik und Yoga.

Nützen Sie die Angebote – Ihrer Gesundheit zuliebe!

Ihre

Helene Haas, GGR.



## BALLETT UND MUSICALDANCE

Bereits das 7. Jahr infolge findet ab Herbst 2012 Ballett in Zöbern statt. Heuer wird eine neue Gruppe „Anfänger Musicaldance“ starten. Der halbstündige Kurs findet samstags von 9:30 bis 10 Uhr statt. Alle Kurse in Zöbern finden im Kindergartenbewegungsraum statt.

Im ersten Halbjahr steht der Unterricht unter dem Motto „nachhaltige Dehnung“ und im zweiten Halbjahr beschäftigen wir uns verstärkt mit dem Thema „künstlerischer Ausdruck“. Generell wird die Aufteilung der Stunden in diesem Jahr leicht verändert, so dass mehr Zeit für Schritte und Schrittkombinationen bleibt. Wie immer besteht eine Tanzeinheit aus Aufwärmung, Dehnung, Spiele, Darstellungsübungen, Schritte und Schrittkombinationen bzw. Choreographien.

Auch der jährliche Auftritt aller Tanzgruppen Ende Juni ist 2012 wieder sehr erfolgreich verlaufen. DVDs sind ab Anfang September erhältlich. Fotos von Auftritten und den Unterrichtsstunden werden immer wieder in Form von E-Mails ausgesendet.



Kinder beim Ballettunterricht

### **Termine für das Schuljahr 2012/2013:**

Ballett Anfänger und Fortgeschrittene Zöbern  
(4 - 11 Jahre): 08:30 bis 09:30 Uhr  
Musicaldance Zöbern  
(6 - 9 Jahre): 09:30 Uhr bis 10:00 Uhr  
Musicaldance Fortgeschrittene Zöbern  
(9 - 18 Jahre): 09:30 Uhr bis 10:30 Uhr

### **Kosten fürs Halbjahr:**

98,- Euro für das ganze Schuljahr oder  
50,- Euro für ein Halbjahr

### **Kontakttelefonnummer:**

Elke Strobl: 0664/2726161

## LIMA

### **LIMA – Lebensqualität im Alter!**

- ◇ 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:

**Mittwoch, 19. September 2012, um 14.30 Uhr**  
**Haus der Begegnung Zöbern**

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

Informationen unter 02254/734 32  
Anmeldungen bei Frau Helene Haas  
Tel. 0664/87 31 378

## 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. Eine Trainingsmethode für Körper und Geist gleichermaßen.

Beginn: Dienstag, 25.9.2012

Zeit: 19 - 20 Uhr

Ort: Turnsaal

Kursleitung: Renate Hofer



## ZUMBA

Mit „Zumba®“ schwappt ein neuer Fitness-trend 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.

Zumba® ist für jeden geeignet!

Ort: Turnhalle der Schule Zöbern

Zeit: Mittwoch, 18.30 Uhr

**Info: 0650/8023763, Bernd Weninger**  
**Der Einstieg ist jederzeit möglich!**

## WIRBELSÄULENGYMNASTIK

Ein gesunder Rücken braucht trainierte Rücken- und Bauchmuskeln, eine gesunde Wirbelsäule, eine dauerhaft richtige Haltung und viel Bewegung. Das Erlernen von rücken- und bauchkräftigenden Übungen und rückenfreundlichem Alltagsverhalten sollen erst gar keine Schmerzen und Wirbelsäulenschäden entstehen lassen. Wirbelsäulengymnastik ist das optimale Fitnessstraining für den Rücken mit einem hohen Gesundheitswert.

Nehmen Sie das Angebot an und machen Sie mit!

Zeit: **Jeden Montag um 19.00 Uhr**

Wo: Kindergartenbewegungsraum Zöbern

Trainerin: Brigitte Gruber

## ALTE SCHRIFTEN

**Eine Reise durch die Chronik von Zöbern**

Eine Reise durch die Chronik von Zöbern findet am Freitag, den 5. Oktober 2012 im Haus der Begegnung statt.

Gemeinsam mit Frau Direktor Brigitta Glatz wird sich Frau Helene Haas mit dem Jahr 1946 – welches auch das Gründungsjahr des Bildungs- und Heimatwerkes ist auseinandersetzen.

Die Informationen dazu stammen aus der alten Chronik und aus alten Büchern.

Freitag, 5. Oktober 2012, 19.00 – 20.30 Uhr

**Fotos aus dem Jahr 1946 werden gesucht.**

Wenn Sie Fotos aus dem Jahr 1946 haben, bitte diese umgehend im Gemeindeamt vorlegen. Die Fotos werden gescannt und wieder ausgefolgt.

## Bewegte Kinder lernen leichter! Motopädagogische Gruppe (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** (Schnuppereinheit) **18. Sept. 2012**

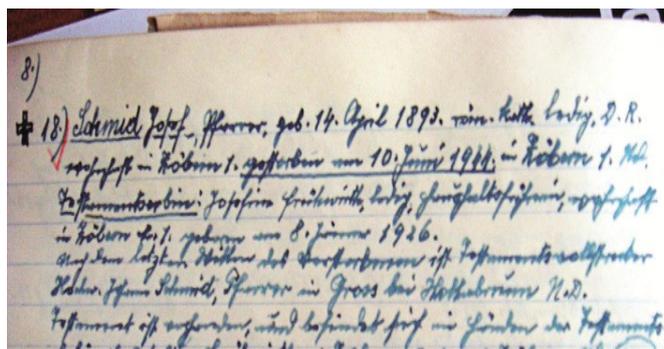
Gruppengröße: 7-12 Kinder  
(Kindergartenkinder / od. Volksschulkinder)

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](http://www.motopaedagogik.at)





## YOGA



„Gesundheit ist ein überaus wertvolles Gut. Ohne Gesundheit gibt es kein Glück sein. Gesundheit ist nicht lediglich Abwesenheit von Krankheit – sie schließt die vollständige Entwicklung der physischen, geistigen und spirituellen Ebene des Menschen ein. Gesundheit ist ein Zustand körperlich – geistigen Wohlseins.“

(Swami Sivananda 1887-1963)

Yoga ist die spirituelle Bewegung mit der längsten Geschichte. Beim Yoga – Weg der Ganzwerdung geht es nicht nur um die Durchführung von bestimmten Übungen wie Asanas (Körperübungen) und Pranayamas (Atmungstechniken), auch wenn diese einen wichtigen Bestandteil der Therapie bilden. Es geht in der Hauptsache darum, sein Leben auf eine neue Weise zu betrachten und zu gestalten. Es geht um die Lebensanschauung, den Umgang mit Problemen und Stress, um die Ernährung und eine Vielzahl von Faktoren des täglichen Lebens, die Einfluss auf die Gesundheit nehmen können. Es geht um Achtsamkeit und eine vertiefte Selbstwahrnehmung, um das Spüren, was einem gut tut und was nicht, es geht um eine achtsame und bewusste Lebensführung, die sich im Einklang mit unserer Natur befindet.



*Gesundheit ist Reichtum  
Geistiger Frieden ist Glück  
Yoga zeigt den Weg*



Information unter Tel.: 0664/416 66 99,  
geprüfte Yogalehrerin Polreich Anita



## ADVENTMEILE

Am Samstag, den 01. Dezember und Sonntag, den 02. Dezember 2012 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.

Anmeldungen bitte bis spätestens 09.11.2012 bei Frau GGR. Helene Haas, Tel. 0664/8731378, oder im Gemeindeamt Zöbern, Tel. 02642/8777.



Adventmeile 2011—Karl Zöger mit dem Pferdefuhrwerk