

# Aktive +

# Gesunde Gemeinde Zöbern



## Aus dem Inhalt

**Vorwort**

**Ferienspiel**

**Einladung zum Diavortrag**

**TUT Gut Wanderwege**

**Wirbelsäulengymnastik**

**Pilates**

**Bewegte Kinder lernen leichter!**

**Lima**

**Konzert zur Passion**

**Adventmeile**

Liebe Zöberner!  
Liebe Zöbernerinnen!



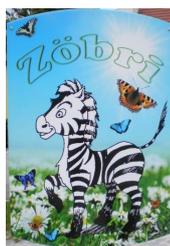
Ende August ging unser 18. Ferienspiel mit der großen Abschlussveranstaltung zu Ende. Ich bedanke mich wieder ganz herzlich bei allen die mitgeholfen haben, dieses Ferienspiel zu gestalten! Zehn Karten kamen zurück, welche im Burgenland gefunden wurden.

Besonders aufmerksam machen möchte ich auch auf unseren Gemeindevandertag, bei dem man auch mit dem Rad fahren kann unter dem Motto: Gemeindevander- und Radlrekordtag! Das Bildungs- und Heimatwerk veranstaltet ein „Konzert zur Passion“ in der Pfarrkirche Zöbern. Interessant ist auch der Diavortrag „Österreich vom Kaiserrecht zur EU“.

Ebenso finden Sie in der vorliegenden Ausgabe der „Gesunden Gemeinde Zeitung“ die Aktivitäten für den Herbst, wie Pilates, LIMA, Motopädagogik und Wirbelsäulengymnastik. Nützen Sie die Angebote – Ihrer Gesundheit zuliebe!

Ihre  
Helene Haas, GGR.

## 18. FERIENSPIEL



Viele Kinder nahmen auch heuer an unserem Ferienspiel teil. Die verschiedenen Vereine und Organisationen haben wieder tolle Spiele angeboten.

Gesunde Gemeinde, Oldtimerverein, Seniorenbund, Sportclub, Freiwillige Feuerwehren Zöbern und Schlag, Tennisverein und Gemischter Chor, Musikverein, Wintersportverein, kath. Jugend, Eisschützenverein und Kinderliturgiekreis haben jeweils einen Nachmittag die Kinder mit ihren Angeboten begeistert. Jedes Spiel war etwas Besonderes! Lehrreich, lustig und interessant.

Dafür möchte ich mich ganz herzlich bedanken!

Auch den Sponsoren wie der Sparkasse Aspang, der Raiffeisenbank Zöbern, der Fleischhauerei Höller, Fam. Beiglböck, dem SCZ für die Benützung der Sportanlage und den Helfern bei der Start- und Schlussveranstaltung sei ganz herzlich gedankt!



Ferienspieleröffnung 2013

## Bildungs- und Heimatwerk und Seniorenbund Zöbern laden herzlich ein zum Diavortrag!

Der Diavortrag wird vom Historiker OSR Norbert Toplitsch aus Payerbach gestaltet und behandelt folgende Themen:

- Ende der Monarchie - Wechsel zur Republik
- Krisen in der 1. Republik
- Kriegsende 2. Weltkrieg
- Staatsvertrag
- Aufstieg Österreichs bis zum EU-Beitritt

**Termin:** 19. November 2013

**Zeit:** 18.00 Uhr

**Ort:** Gasthaus Gansterer, Hauptstraße 9

**Alle interessierten Personen von Jung bis Alt sind hierzu recht herzlich eingeladen.**

Helene Ungerböck

GGR. Helene Haas

## 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 Gemeindegewandertag und Radrekordtag am 21.09.2013!**

## 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

## 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, 24.09.2013

**Zeit:** 19-20 Uhr

**Ort:** Kindergartenbewegungsraum

**Kursleitung:** Renate Hofer

## 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) 10. Okt. 2013**

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)

## LEBENSQUALITÄT IM ALTER

### L I M A:

- ◇ 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, 18. September 2013, 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



## KONZERT ZUR PASSION

Das Bildungs- und Heimatwerk Zöbern ladet zum Konzert zur Passion ein.

Unter dem Motto **Virtuose Trios Instrumental** erwarten Sie u.a. Werke von Johann Sebastian Bach, Johannes Brahms, Franz List, Emmerich Kalmán und Bela Bartok.

**Wann:** Sonntag, 10. November 2013  
**Wo:** Pfarrkirche Zöbern  
**Beginn:** 15 Uhr  
**Eintritt:** Freie Spende



**Geige:** Emilia Kopatchinskaja  
**Cymbalum:** Viktor Kopatchinski  
**Kontrabass:** I. Kaltenbacher

## ADVENTMEILE

Am Samstag, den 30. November und Sonntag, den 1. Dezember 2013 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 08.11.2013 bei Frau GGR. Helene Haas, Tel. 0664/8731378, oder im Gemeindeamt Zöbern, Tel. 02642/8777.



Kinder mit dem Nikolaus und Familie Zöger mit den Ponys bei der Adventmeile 2012