

## Winterprogramm 2025



Nützen Sie unser vielfältiges Bewegungsangebot!

Anmeldungen werden im Bürgerservice am Gemeindeamt entgegengenommen.

Beginn	Kurs	Kursleiter:in	Dauer	Zeit	Preis	Ort	Teilnehmer
Mo. 13.01.	<b>PILATES FLOW by Piloxing</b>	Nadine Hemetsberger	8 x	18:30 - 19:30	€ 69,-	VS II	8 - 10
Kräftigen, Straffen und Flexibilität verbessern. Stärke deinen Rücken, fordere deine Bauchmuskeln und dehne gleichzeitig deinen ganzen Körper. Bitte Matte, bequeme Kleidung mitnehmen.							
Di. 14.01.	<b>Tanzen ab der Lebensmitte</b>	Eva Barthel	jeden Di.	14.30-16.00	€ 5,-pro Tag	VS II	12 - 20
Beim Treffpunkt : TANZ kommen Menschen zusammen, die Freude an Bewegung, Musik und Geselligkeit haben. Sie können gerne auch alleine kommen. Tänzerische Erfahrungen sind nicht erforderlich.							
Mi. 15.01.	<b>Funktionelle Gymnastik Schwerpunkt - Wirbelsäule</b>	Christine Bachinger	10	17:45-18:45	€ 40,-	VS II	10 - 15
Anmeldung bitte bei Christine Bachinger 0664 73528452							
Mi. 15.01.	<b>Achtsamkeit und Meditation für Erwachsene</b>	Tamara Wienerroither	10 x	18:00-19:15	€ 94,-	VS II	10-15
Mit Atem- und Achtsamkeitsübungen sowie Meditation üben wir im Hier und Jetzt zu sein. Bitte Matte, Decke, bequeme Kleidung und eventuell ein Meditationskissen mitnehmen.							
Fr. 17.01.	<b>PILATES FLOW by Piloxing</b>	Nadine Hemetsberger	8 x	9:00 - 10:00	€ 69,-	VS II	8 - 10
Kräftigen, Straffen und Flexibilität verbessern. Stärke deinen Rücken, fordere deine Bauchmuskel und dehne gleichzeitig deinen ganzen Körper. Bitte Matte, bequeme Kleidung mitnehmen.							

**Bei allen Bewegungskursen bitte unbedingt Indoorschuhe und keine Straßenschuhe tragen!**

### Kurse und Vorträge

Di. 14.01.	<b>Kochkurs - Brot und Gebäck aus dem eigenen Backofen</b>	Stephanie Kreuzer	1x	18:00 - 21:00	€ 40,-	Schulzentrum
Mit einfachen Rezepten großartige Brote selber machen. Anmeldung bis spätestens 04.01.2025!						
Do. 16.01.	<b>Vortrag Fettabbau</b>	Gabriel Reifinger		19:00 - 21:00	gratis	Preuner Wirt

**Gerne** können Sie auch aktiv im Team des Arbeitskreises der Gesunden Gemeinde mitarbeiten. Bitte einfach am Gemeindeamt bei Sonja Stallinger, ☎ 07683 5006 21, melden.