
Veranstaltungen ab September 2019

Bitte um verbindliche Anmeldung mit beiliegendem Anmeldeformular
am Gemeindeamt (Postkasten) oder per E-Mail an:
gesundegemeindesulz@gmail.com

Die Kurskosten sind bitte unbedingt am ersten Kurstag in bar zu bezahlen!

Kurskosten sind ausnahmslos für alle Einheiten zu bezahlen!

Hatha Yoga mit Martina Kaltner

Dieser Kurs wendet sich an Personen, die noch keine Erfahrungen im Yoga haben, sowie an Fortgeschrittene. Hier erwirbst du Schritt für Schritt die Grundlagen der Asanas (Yogastellungen), sanfte Atemübungen und Entspannungstechniken.

Wirkungsvolle Techniken vitalisieren, reinigen und kräftigen das gesamte Körpersystem. Besonders wird die Entspannungsfähigkeit entwickelt und Stress reduziert. Dieser Kurs ist für jedes Alter geeignet.

Wann: Mittwoch 09.10.2019 19 Uhr **Wo:** Gemeindesaal Niedersulz

Kosten: für 10 Einheiten 75,- Euro

Pilates mit Nicole Ochsenhofer

Ein ganzheitliches Körpertraining, in dem speziell die tiefenliegenden Bauch-Beckenboden- und Rückenmuskeln gekräftigt werden.

Das Training beinhaltet Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung. Durch den Einsatz von Kleingeräten (wie Faszienrolle, Ball etc.) wird der Trainingseffekt verstärkt. Bitte eine Matte mitbringen.

Wann: Donnerstag 19.09.2019 8:30 Uhr **Wo:** Gemeindesaal Niedersulz

Kosten: für 10 Einheiten 60,- Euro

Bewegung 55+ mit Nicole Ochsenhofer

Gerade im Alter ist es wichtig, Bewegung zu machen, die Muskulatur zu stärken und so die Gelenke zu entlasten. Zu angenehmer Musik und mit viel Spaß trainieren wir unser Herz- Kreislaufsystem, Gleichgewicht und

unsere Koordination. Wir wollen unsere Muskeln aber nicht nur kräftigen, sondern auch dehnen und so beweglicher werden. Ich freue mich auf Sie!
Wann: Donnerstag 19.09.2019 9:30 Uhr **Wo:** Gemeindesaal Niedersulz
Kosten: für 10 Einheiten 60,- Euro

Bei Teilung von der Gruppe wird der Dienstag dazugenommen, gleiche Uhrzeit

Deep Work mit Nicole Ochsenhofer

Es ist athletisch, einfach, anstrengend, einzigartig und doch ganz anders als alle bekannten Programme. Ein Workout aus fünf Elementen und voller Energie ! Dabei unterliegt deep Work dem Gesetz von Yin und Yang und vereint die geistigen und körperlichen Gegensätze eines funktionellen Trainings.

Wann: Montag 16.09.2019 18:30 Uhr **Wo:** Gemeindesaal Niedersulz
Kosten: für 10 Einheiten 60,- Euro

Kinderturnen für Kindergartenkinder an.

Im Vordergrund des Kinderturnens stehen die Freude und der Spaß an der Bewegung. Weiteres lernen die Kinder unterschiedliche Materialien und Geräte kennen, die zur Bewegung anregen. Spielerisch können die Kinder ihre motorischen Fähig- und Fertigkeiten weiter ausdifferenzieren und festigen. Mitzubringen ist bequeme Kleidung, eine Trinkflasche mit Wasser und rutschfeste Socken oder Gymnastikpatschen.

Ich freue mich auf viele bewegungsreiche und lustige Turnstunden.

Wann: Mittwoch 25.9.2019 16:00 – 17:00 Uhr **Wo:** Turnsaal der Volksschule Obersulz.

Kosten: 10 Einheiten. Die Kosten pro Kind betragen 35€.

Anmeldung und Infos bei Johanna Mayer unter der Telefonnummer 0664/2193270.

Ashtanga Vinyasa Yoga

Astanga Yoga ist in 6 Serien aufgebaut, die aus einer festgelegten Abfolge von Asanas bestehen. Atmung und Bewegung werden während der Yogapraxis in Einklang gebracht = Vinyasa. Man praktiziert eine fließende Übungsabfolge, in der jede Körperstellung (Asana), 5 Atemzüge gehalten wird. Für Fortgeschrittene

Wird von privat organisiert, daher keine Anmeldung über die Gemeinde

Wann: Freitag 20.09.2019 19 Uhr **Wo:** Gemeindesaal Obersulz

Kosten: 150 Euro für 10 Einheiten

Anmeldung und Info bei Martina Marcik 06767039331 Yoga Haus Groß Rußbach

Seifensieden - Seifencupcakes - eine Veranstaltung der Gesunden Gemeinde Sulz im Weinviertel

Wir lernen wie man Seife aus pflanzlichen Ölen selbst herstellt und toben uns mit Farbe und Gestaltungsmöglichkeiten aus und machen Seifen die Cupcakes täuschend ähnlich sehen.

Wann: 10.11.2019 von 10:00 bis 13:00 Uhr, **Wo :** Gemeindezentrum Niedersulz – maximal 6 Personen

Anmeldung direkt bei Ruth Pryce : pryce.ruth@gmail.com, oder 0699/11408676, **Anmeldeschluß: 31.10.2019**

Filzen - Weihnachtswichtel und Windlichter filzen - eine Veranstaltung der Gesunden Gemeinde Sulz im Weinviertel

lose Wollfasern werden durch den Prozess des Filzens dauerhaft miteinander verbunden. Jeder Teilnehmer stellt einen kleinen Wichtel und ein stimmungsvolles Windlicht in der Technik des Nassfilzens her.

Wann: 16.11.2019 von 14:00-18:00 Uhr, **Wo:** Gemeindezentrum Niedersulz - maximal 6 Personen

Anmeldung direkt bei Ruth Pryce : pryce.ruth@gmail.com, oder 0699/11408676, **Anmeldeschluß: 31.10.2019**

Vorträge

Die Situation der pflegenden Angehörigen in Österreich

- Motivation, warum pflege ich
- Angehörigentypen
- Belastungen
- Unterstützungsangebote
- Gesundheitszustand der pflegenden Angehörigen
- Wünsche der pflegenden Angehörigen,.....

Wir wollen alt werden, bevor wir das erleben, wird jeder mindestens einmal in seinem Leben selbst "Pfleger Angehöriger " (z.B.: Mutter, Vater, Onkel, Tante, Ehepartner, Kind, Nachbar, Freundin,.....)

Wann: 07.11.2019 18:30 **Wo:** Gemeindesaal Erdpreß

Anmeldung

Bitte um verbindliche Anmeldung mit Anmeldeformular am Gemeindeamt (Postkasten) bis 18.09.2019 (Anmeldungen bei den Kursleitern gelten auch, man muss sich nicht zweimal anmelden)

Name.....

Adresse.....

E-Mail-Adresse.....

Handynummer.....

Ich melde mich verbindlich für folgenden Kurs an:

- Deep Work 60 Euro
- Seniorenturnen 60 Euro
- Pilates 60 Euro
- Yoga Hatha 75 Euro
- Flohmarkt

Vorankündigung für 2020
Bei Interesse bitte ankreuzen

- Weight watchers
- Selbstverteidigung für Mädchen und Frauen

2. Flohmarkt der Gesunden Gemeinde Sulz im Weinviertel

**Am 28.09.2019 von 9 bis 18 Uhr findet in
Gemeindezentrum**

Niedersulz

wieder ein Flohmarkt statt

Austeller bitte unter

066475005451

anmelden

Es wird keine Standgebühr verrechnet