

# GESUNDE GEMEINDE 4873 FRANKENBURG/H.

Zugestellt durch Post.at



## „GEMEINSAM mit BEWEGUNG durch den WINTER und ins JAHR 2011“



**KURSANMELDUNG und EINZAHLUNG der ANMELDEGEBÜHR von € 4,00 (bereits im Kursbetrag enthalten) werden ab Mittwoch, 29. Dez., ab 08.00 Uhr, am Gemeindeamt, Frau Stallinger, Tel.-Nr.: 07683/5006-23 oder per Mail: [sonja.stallinger@frankenburg.ooe.gv.at](mailto:sonja.stallinger@frankenburg.ooe.gv.at); entgegen genommen!**

Falls ein Kurs nach erfolgter Anmeldung **NICHT BESUCHT** werden kann, bitten wir um **SOFORTIGE ABMELDUNG**, da ansonsten die **KURSKOSTEN ZUR GÄNZE und AUSNAHMSLOS ENTRICHTET WERDEN MÜSSEN!**

**INFO: In den schulfreien Zeiten (Zwickeltage, schulautonome Tage bzw. Ferien) ist generell kein TURNZAAL-BETRIEB - siehe aushängende Hausordnung/Turnsäle!**

TAG/DATUM:	KURS:	VORTURNERIN:	ZEIT:	DAUER:	KOSTEN:	ORT:	TN-ZAHL:
Di., 11.01.	<b>Senioren-Tanz</b> Keine Vorkenntnisse notwendig; Kein fixer Partner notwendig;	Anna Schöberl	14:30 – 16:00	bis Sommerferien	€3,00/NM	VS II	Keine Anmeldung erforderlich!
Mo., 17.01.	<b>Kombi-Training</b> (Ausdauer, Kräftigung u. Dehnen) – <b>Bitte Matte u. Kleinhanteln mitnehmen;</b>	Amy Seifriedsberger	8:30 – 10:00	9 x	€55,00	BR	13 - 15
Mo., 17.01.	<b>Koordinatives Kraftausdauertraining - auch für Männer</b> Muskelaufbau nach Verletzungen bzw. Rückenproblemen, Muskelstraffung und Mobilitätsübungen für die Wirbelsäule; <b>Bitte Matte mitnehmen;</b>	Christine Preuner	19:00 – 20:00	10 x	€50,00	VS II	12 - 15
Di., 18.01.	<b>Funktionelle Gymnastik I - Schwerpunkt Rücken</b> <b>Bitte Matte mitnehmen!</b>	Christine Bachinger	18:00 – 19:00	10 x	€38,00	VS II	12 - 15
Di., 18.01.	<b>Funktionelle Gymnastik II - Schwerpunkt Rücken</b> <b>Bitte Matte mitnehmen!</b>	Christine Bachinger	19:00 – 20:00	10 x	€38,00	VS II	12 - 15
Di. 18.01.	<b>Callanetics/Pilates - Anfänger/Fortgeschrittene – auch für Männer</b> Kein Konditionstraining! - <b>Bitte Matte u. Ball mitnehmen;</b>	Ilona Kovacs	18:45 – 19:45	10 x	€59,00	BR	12 - 15
Di., 18.01.	<b>Bauchtanz / Anfänger</b>	Ilona Kovacs	20:00 – 21:00	10 x	€59,00	BR	12 – 15
Do., 20.01.	<b>Callanetics/ Pilates/ Fortgeschrittene – auch für Männer</b> Kein Konditionstraining! - <b>Bitte Matte u. Ball mitnehmen;</b>	Ilona Kovacs	18:45 – 19:45	10 x	€59,00	BR	15 - 18
Do., 20.01.	<b>Bauchtanz - Fortgeschrittene</b> Bauchtanz stärkt sowohl die Muskeln und Bänder, als auch die inneren Organe	Ilona Kovacs	20:00 – 21:00	10 x	€59,00	BR	12 – 15
Do., 20.01.	<b>WS-Gymnastik - auch für Männer</b>	Christine Preuner	9:00 – 10:00	10 x	€50,00	BR	12 – 15

## GRATULATION

**Christine BACHINGER**

„Unsere“ langjährige „Rücken-fit“-Trainerin hat zu den bisherigen laufenden sportlichen Aus- u. Weiterbildungen nun auch die Ausbildungen zur:

**„50+“ Trainerin und „Dipl. Rückentrainerin“**

abgeschlossen.



**HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH!!**

## allgem. KRAFT - und SKITRAINING

(allgem. Ski- und Krafttraining)

Jeden Mittwoch im HS-Turnsaal - bis ca. Ende März/April  
(Ende der Skisaison)

**Männer:** von 18.00 - 19.50 Uhr (Fußball spielen u. allgem. Ski- u. Krafttraining)

**Damen:** von 20.00 - 21.00 Uhr (allgem. Ski- u. Krafttraining)

**KEINE ANMELDUNG und KOSTENLOS!**

**Nähere Auskünfte:**

**Thomas Plakolm: Tel.: 0664-1554041 oder E-mail: [t\\_plakolm@yahoo.de](mailto:t_plakolm@yahoo.de)**



Eine Veranstaltung des TSV  
Schi-Rad-Lauf Club Frankenburg

\*\*\*\*\*

## GRATULATION

Unter der Leitung von Herrn Leo Leitner (staatl. geprüfter Tanzschullehrer u. österr. Tanzmeister) wurde nun die **„1. SILBERKLASSE-TANZPRÜFUNG“** von 10 Tanzpaaren (nach schweißtreibenden Tanzabenden und viel Eifer) mit Bravour abgelegt.

Sie dürfen sich nun als „FRANKENBURGER DANCING-STARS“ bezeichnen.

**HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH!!**



Werde/t auch du/ihr zum Tanzprofi! - Die nächsten Kurse werden wieder zeitgerecht bekanntgegeben!

**TANZEN ist ein „GESAMT-KÖRPERTRAINING“ - es werden gleichzeitig Herz-Kreislauf, Gedächtnis, div. Organe sowie die Körperhaltung trainiert.**



## WINTER- und ADVENTZEIT ist TEE-, MARONI- und MEDITATIONSZEIT

Einfachste Tipps, mit denen Sie auf sanfte Art den Körper und seine wunderbaren Funktionen unterstützen sowie Seele und Geist in Einklang bringen können

### Eine Liste mit Ratschlägen - damit Sie Ihre Gesundheit pflegen können:

- Qi-Gong und **Sauerstoffaufnahme** - Atmen Sie wie ein Kind in den Bauch um durch die vermehrte Sauerstoffaufnahme die Blutreinigung, die Zellheilung, die Blut- und Lymphzirkulation zu fördern.
- **Ernähren Sie sich ausgewogen mit Vollkorn und frischem, rohem und gereiftem Gemüse und Obst.** Vermeiden Sie es, zu viel zu essen, und essen Sie auch **Nahrung entsprechend der Saison und dem Wetter.**
- Machen Sie **regelmäßig einfache Körperübungen**, um die Zellen und Muskeln gesund und kräftig zu erhalten. Die Körperzellen, das Gewebe und die Organe sollten durch **tägliche Übungen** gepflegt und erhalten werden. **Zehn Minuten täglich an Übungen sind sehr viel besser als drei Tage die Woche intensiver Sport.**
- Vermeiden Sie es, **unnötig lange zu arbeiten, und meiden Sie vor allem zu viel Stress** bei der Arbeit.
- Finden Sie **täglich ein wenig Zeit, Ihren Geist und Ihren Körper mit einer kleinen Meditation, mit einem Buch oder auch bei einem gemütlichen Spaziergang** zu entspannen.
- Tragen Sie natürliche, bequem sitzende Kleidung.
- Tragen Sie flache, gut sitzende, bequeme Schuhe, um Ihre **Beinmuskulatur zu stärken und eine gute Haltung zu fördern.**



### Maroni können mit gutem Gewissen verzehrt werden:

- Sie sind **sehr gute Energielieferanten** für zwischendurch - enthalten **wertvolle Kohlenhydrate in Form von Stärke**, die erst durch das Rösten aufgeschlossen wird. Diese ist **gut bekömmlich und leicht verdaubar.**
- Zusätzlich enthalten sie **jede Menge Mineralstoffe wie Kalium, Magnesium und Phosphor** für einen gut funktionierenden Stoffwechsel.
- **Maroni sind fettarm** und daher nicht so kalorienreich wie Nüsse.
- **Maroni liefern reichlich B-Vitamine**, die für die Nervenfunktionen wichtig sind, aber auch Vitamin E und C für ein gutes Immunsystem.



## Maroni-Suppe

### Zutaten:

500g Maronen, 1 Zwiebel gewürfelt, 100g Speck, 1l. Gemüsebrühe, 200ml Obers, Nelken, Lorbeerblätter, 1/2 Zimtstange

### Zubereitung:

Frische Maronen nehmen - können aber schon fertig ausgelöst u. essfertig gekauft werden.  
Bei frischen Moronen: 20 min im Backofen bei 120 Grad rösten und aus der Schale lösen.

Zwiebeln und Speck andünsten. Die Maronen mit dem Zimt, den Nelken und dem Lorbeer in der Gemüsebrühe 30 min. dünsten. Zimt, die Nelken und den Lorbeer vorher rausnehmen.  
Danach alles pürieren. Zum Eindicken die Sahne dazu geben.  
Noch abschmecken und das war´s.

Wer möchte, kann noch einen Schinken od. Lachs in Streifen hinein geben und/oder gedünstete Steinpilze.



## Maroni-Parfait

### Zutaten:

30 dag geschälte weich gekochte Maroni, 1 Vanilleschote, 1 dl. Milch, 2 EL Milch, 2 EL Zucker, ¼ l. Schlagobers, Orangenlikör, 1 unbehandelte Orange, Zartbitterschokolade

### Zubereitung:

Die Maroni mit dem Pürierstab oder Küchenmaschine pürieren.  
Die Vanilleschote der Länge nach aufschlitzen. Das Mark herauskratzen.  
Vanillemark/Schote, Milch, Zucker und 1/8 l Schlagobers aufkochen. Das Maronipüree dazugeben und gut verrühren - auskühlen lassen - die Vanilleschote entfernen - das restliche Obers steif schlagen - unter das Maronipüree heben und mit Orangenlikör abschmecken.  
Eine Kastenform mit Frischhaltefolie auslegen - die Maronimasse einfüllen - zugedeckt für mindestens vier Stunden (es können auch einige Tage sein) ins Tiefkühlgerät stellen.  
Mit Hilfe eines Sparschälers Späne von der Schokolade hobeln. Die Orangenschale so abschälen, dass die weiße Innenschale auf der Frucht bleibt.  
Die Schale in feine Streifen schneiden.



Das Eis auf eine Platte stürzen - die Folie entfernen das Parfait in Stücke (ca. 1 cm) schneiden auf ein Teller geben und mit Schokospänen und/od. Orangenschalen oder nach eig. Gusto u. Fantasie garnieren. - Sofort servieren!

\*\*\*\*\*



Wir bedanken uns bei allen Teilnehmer/Innen für die TREUE bei den Kursen und Veranstaltungen und wünschen dir/Ihnen viel GLÜCK und GESUNDHEIT im Jahr 2011.



Eine FROHE und BESINNLICHE WEIHNACHTSZEIT im Kreise deiner/Ihrer Familie und Freunden sowie einen guten RUTSCH ins NEUE JAHR wünschen dir/Ihnen das „TEAM der GESUNDEN GEMEINDE und alle TRAINER/TRAINERINNEN“.

