



GESUNDES
BLINDENMARKT



Koch-Workshop für Junge und
Junggebliebene, wenn's schnell gehen soll

Kochen ist Lebenskompetenz

G' SCHEIT KOCHEN
FÜR JUNGE LEUT'
MIT WENIG ZEIT!



Mit Diätologin Julia Stamminger, BSc



Bitte um verbindliche Anmeldung bei:
Martina Gaidn 0664/2208688
Daniela Weigl 0650/9100012
Julia Stamminger 0664/3965200

Mindestteilnahme: 8 Personen pro Workshop
Anmeldung bitte bis spätestens 10.2.2023

Kurs gefördert durch die Gesunde Gemeinde Blindenmarkt.
TeilnehmerInnen aus Nachbargemeinden sind herzlich willkommen!

17. Feb. 2023

Wahlweise Workshop
um 15 – 17:30 Uhr
oder 18 – 20:30 Uhr

Kursgebühr € 29 für 2,5 Stunden
Workshop mit 3-Gänge-Menü,
inklusive Rezepte und Lebensmittel

Küche der NMS
Lindenstraße 18
3372 Blindenmarkt

Gesunde Gemeinde Blindenmarkt:
<https://www.gg.blindenmarkt.info>



GESUNDE
KLEINREGION
DONAU-YBBSFELD



Aerobic-Therabandkurs

Ein tolles, kombiniertes Training mit Schwerpunkt Ausdauer und sanftem Krafteraining, bei dem ein intensiver Muskelaufbau im ganzen Bewegungsapparat und der Spaßfaktor nicht zu kurz kommen. Besonderes Augenmerk wird auch auf die richtige Entlastung der Wirbelsäule und des ganzen Bewegungsapparates gelegt.

Dauer: 50 Minuten pro Einheit

Ort: Blindenmarkt **Volksschul-Turnsaal**,
Lindenstraße 18

Wann: Montags ab **23.1.2023, 19:10 bis 20:00 Uhr**

Preis: **10 Einheiten € 62**, bereits gefördert durch die „Gesunde Kleinregion Donau-Ybbsfeld“

TeilnehmerInnen aus Nachbargemeinden sind herzlich willkommen!

Mitzubringen: abriebfeste Hallenschuhe, Matte, mittelstarkes Theraband (zB. nach Stärkegrad bei Bandagist Heindl oder im Sportfachgeschäft erhältlich)

Information und Anmeldung:

Gerlinde Redl, Dipl. Body-Vitaltrainerin

☎ **0676 / 517 95 35** bzw.

E-Mail: body.balance.redl@gmail.com



GESUNDE
KLEINREGION
DONAU-YBBSFELD



FIT&fresh - Bodyweight-Training für Anfänger

Fitter werden unter freiem Himmel! Egal ob du abnehmen möchtest, etwas für den Rücken tun oder Muskeln aufbauen willst – dein Selbstbewusstsein trainierst du auch gleich mit. Wir beginnen mit leichten Ganzkörperübungen und werden uns natürlich in den 10 Einheiten steigern und bei einigen Übungen wirst du merken, wie du dich verbessert hast. Jeder kann fit werden – ich helfe dir dabei!

Ort: Outdoor an den Blindenmarkter Auseen oder bei Schlechtwetter in der Sportplatzhalle des SV Union Raika Blindenmarkt, Vereinsstraße 1

Wann: Dienstags, von 18 bis 19 Uhr im Zeitraum vom 14. März bis 16. Mai 2023

Preis: **€ 70 für 10 Einheiten** (aliquot möglich) gefördert durch die „Gesunde Kleinregion Donau-Ybbsfeld“

TeilnehmerInnen der Nachbargemeinden sind herzlich willkommen!
Maximale Teilnehmeranzahl 12 Personen, min. 7 Personen

Anmeldung bitte bei:

Kerstin Stopfer

Dipl. Fitness- & Gesundheitstrainerin

☎ **0664 161 92 99**

E-Mail: k.for@hotmail.com

Web: www.fit-fresh.at



GESUNDES
BLINDENMARKT



Kundalini Yoga

...nach einem betriebsamen Tag löst du dich von den Dingen der Welt und bringst dich nach Hause zu deinem Atem, deinem Körper, deinen Bedürfnissen, deinen Gefühlen und deinem Herzen. Stärke dein Immunsystem und erfahre die energetisierende und vitalisierende Kraft durch Kundalini Yoga. Sanfte Yogaübungen beleben deinen Körper und durch bewusstes Atmen sowie Meditation, erfährst du innere Ausgeglichenheit und bringst deine Gedanken zur Ruhe.

Dauer: 90 Minuten pro Einheit

Ort: **Mehrzwecksaal Blindenmarkt**

Wann: jeweils Montag **19:00 bis 20:30 Uhr**

9. Jän. bis 26. Juni 2023, Einstieg jederzeit möglich

Preis: **1 Einheit € 10**

TeilnehmerInnen der Nachbargemeinden sind herzlich willkommen!

Bitte mitbringen: Matte, Sitzkissen, Trinkflasche, bequeme Kleidung

Information und Anmeldung:

Irene Schneider, KRI-zertifizierte Lehrerin

für Kundalini Yoga und Kinderyoga

unter ☎ **0650 / 516 55 85** bzw.

E-Mail: ireneschneider@gmx.at

