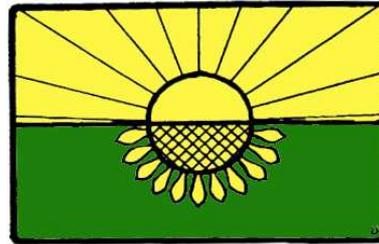
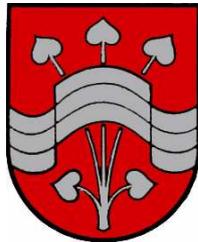


BEWEGUNG GEHT UNS ALLE AN

Bewegungsangebote 2010



Gesunde Gemeinde Floing





Liebe bewegungsinteressierte Damen und Herren!

„Wer meint, keine Zeit für seine körperliche Fitness zu haben, wird früher oder später zum krank sein Zeit haben müssen.“ So lautet eine chinesische Weisheit. Sie trifft gerade in unserer heutigen Zeit den Nagel auf den Kopf. Wenig Bewegung und (zu) gutes Essen hinterlassen deutliche Spuren. Herz-Kreislaufkrankungen sind die Todesursache Nummer eins!



Als Bürgermeister der Gemeinde Floing freue ich mich deshalb, Ihnen in dieser Broschüre die umfangreichen Bewegungs- und Gesundheitsangebote der Gemeinde Floing vorstellen zu können. Die zahlreichen Bewegungskurse mit qualifizierten Übungsleitern im Rahmen des Gesunde-Gemeinde Projektes „Mein Herz und ich“ in Zusammenarbeit mit dem Fonds Gesundes Österreich, der Sportunion Steiermark und dem Land Steiermark sollen dazu anregen, mehr Bewegung in unser Leben zu bringen. Denn das fördert die Gesundheit, macht Spass und ermöglicht viele soziale Kontakte.

Ich möchte mich bei den verantwortlichen Organisatoren und den großzügigen Förderstellen sehr herzlich für das große Engagement bedanken und Sie, sehr geehrte Damen und Herren, einladen, einfach mitzumachen.

Ihr Bürgermeister
Markus Gruber

Bewegungsangebote für Erwachsene

Angebot	Zeit-Zeitrahmen	Ort	Übungsleiter	Kontakt
Jeden Montag				
Nordic Walking	15.00-16.30 im Winter 16.00-17.30 dazwischen 18.00-19.30 im Sommer	Sporthaus	Hilde Kulmer	Hilde Kulmer 03177-2686 0664-73480742
Feldenkrais	18.45-19.30 Nov. bis März	Turnsaal d. Volksschule	Bernhard Kowald	Franz Lichtenegger 03177-2446
Funktionsgymnastik	19.30-20.15 Nov. bis März	Turnsaal d. Volksschule	Bernhard Kowald	Franz Lichtenegger 03177-2446
Jeden Dienstag				
Powergymnastik f. Bauch, Beine, Po	18.45-19.45 Nov. bis März	Turnsaal d. Volksschule	Monika Maier	Silke Hausleitner 03177-20314
Meditation und Tanz	20.00-21.30 Feb. bis Mai Herbsttermin noch offen	Turnsaal d. Volksschule	Barbara Hazrati	Hilde Kulmer 03177-2686 0664-73480742
Jeden Mittwoch				
Do-In und Kinesiologie	18.30-19.30 ab 7.4. 10 Einh. und ab Nov. 2010 15 Einh.	Turnsaal d. Volksschule	Anna Stelzer	Hilde Kulmer 03177-2686 0664-73480742

Jeden Donnerstag				
Nordic Walking	15.00-16.30 im Winter 16.00-17.00 dazwischen 18.00-19.30 im Sommer	Sporthaus	Hilde Kulmer	Hilde Kulmer 03177-2686 0664-73480742
Jeden Freitag				
Yoga	19.00-20.45 bis Mai Herbsttermin noch offen	Turnsaal/Ki- ndergarten	Monika Kern	Petra Ertl 0664-4145910

Bewegungsangebote für Kinder und Jugendliche

Angebot	Zeit-Zeitraumen	Ort	Übungsleiter	Kontakt
Jeden Mittwoch				
Hip-Hop	16.00-17.00 ab 14.4. für 11 Einheiten Herbsttermin noch offen	Turnsaal d. Volksschule	Romina Reithofer	Barbara Kulmer 0676-4188423
Jeden Donnerstag				
Turnen/Bewegung Kindergartenkinder	14.00-15.00 an Schultagen	Turnsaal d. Volksschule	Anita Almer Renate Berger	Petra Ertl 0664-4145910
Turnen/Bewegung Schulkinder	15.00-16.00 an Schultagen	Turnsaal d. Volksschule	Anita Almer Renate Berger	Petra Ertl 0664-4145910
Judo	18.00-19.00 an Schultagen	Turnsaal d. Volksschule	Hannes Neudeck	Barbara Kulmer 0676-4188423

Das sind unsere qualifizierten Übungsleiter



Almer Anita
Kinderbetreuerin
0664-2236568



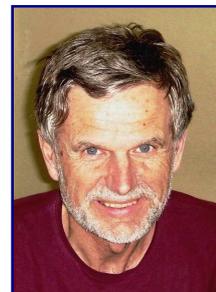
Berger Renate
Kindergärtnerin
0664-8211137



Hazrati Barbara
Tanzlehrerin
0650-8688494



Kern Monika
Yoga-Lehrerin
0699-12199051



Kowald Bernhard
Feldenkrais-Trainer
0650-8648431



Kulmer Hilde
Nordic Walking
0664-73480742



Maier Monika
Trainerin



Neudeck Hannes
Judo-Trainer
0664-4185387



Reithofer Romina
Tanzlehrerin



Stelzer Anna
Shiatsu, Do-In,
Kinesiologie-Praxis
0664-9760558

Weitere Aktivitäten der Gesunden Gemeinde Floing

Kochkurse zu 4 Themen: Fisch mal anders Fröhling GH Stixpeter
 Asia trifft Styria Sommer GH Stixpeter
 Kochen mit Kräutern Herbst GH Stixpeter
 Kochkurs für Männer Winter GH Holzerbauer

Heilfasten Während der Fastenzeit bildet sich eine Gruppe zum Thema Heilfasten mit Dinkel nach Hildegard von Bingen.

Alkoholfrei Die Gastwirte der Gemeinde bieten je ein verbilligtes alkoholfreies Getränk das ganze Jahr über an. Sie verzichten auf einen Teil des Gewinnes, um ihren Gästen eine günstige alkoholfreie Alternative anzubieten.



Aktion Trocken Zusätzlich wird dieses alkoholfreie Getränk während der Fastenzeit von der Gemeinde gefördert, um zu animieren, das Bewusstsein für den persönlichen Alkoholkonsum zu schärfen.



Amtliche Mitteilung an alle Haushalte der Gemeinde Floing

Zugestellt durch Post.at

Für den Inhalt verantwortlich:
Gesundheitskreis der Gemeinde Floing, GR Franz Lichtenegger, Lebing 5, 8183 Floing

Druck Steinmann – 8160 Weiz