

**GEMEINDENACHRICHTEN - Amtliche Mitteilung**

Nr. 634

Herausgeber: Der Bürgermeister, Jän.2010

- Inhalt:**
- 1. Tanzen: Energie in Bewegung**
  - 2. Gymnastik für Frauen ab Größe 40 +**
  - 3. ShaolinQiGong für Senioren**
  - 4. Alttextilsammlung**
  - 5. Volksschuleinschreibung**
  - 6. Tagesskifahrt Nassfeld – Raiba Anger-Puch-Koglhof**
  - 7. Landjuggendball im Gh. Vögl**

**1. TANZEN: ENERGIE IN BEWEGUNG**

Die Gesunde Gemeinde Floing bietet gemeinsam mit der Gesunden Gemeinde Puch für's Frühjahr folgenden Kurs mit **Frau Barbara Hazrati** an:

**ENERGIE IN BEWEGUNG – Tanz, Meditation und bewusstes Atmen** bringen die Kraft in uns zum Fließen. Verschiedene Methoden der Zentrierung, der Körperwahrnehmung und der Entspannung stärken und befreien uns, um den Anforderungen des Alltags wieder besser gewachsen zu sein.

**Termin:** 10 Abende, jeweils Dienstag um 20,00 Uhr

**Beginn :** Die. 02.02.2010 **Mindestteilnehmer:** 6 Personen

**Ort:** Turnsaal im Feuerwehrhaus in Lebing

**Kosten:** 70 € für 10 Abende zu je 1 ½ Stunden

**Anmeldefrist:** Montag, 1.2.2010 im Gemeindeamt Floing, 2234 u. Fr.Hilde Kulmer, Tel.2686

**2. GYMNASTIK für Frauen ab Größe 40 +**

Die Gesunde Gemeinde Floing bietet gemeinsam mit der Gesunden Gemeinde Puch für's Frühjahr folgenden Kurs an:

**Eine speziell auf die Bedürfnisse von Frauen, die sich in einer herkömmlichen Turngruppe überfordert fühlen, abgestimmte Gymnastik mit Frau Barbara Hazrati.**

Die Übungseinheiten dienen dem Zweck, wieder mehr Lebensqualität und ein besseres Körper- und Selbstwertgefühl zu gewinnen. Übungen für die Stärkung der Rücken- und Bauchmuskulatur sowie des Beckenbodens mit Elementen aus dem Pilates-Training werden den Schwerpunkt dieses Angebotes bilden.

**Termin:** 10 Abende, jeweils Mittwoch um 20,00 Uhr

**Beginn :** Mi. 03.02.2010 **Mindestteilnehmer:** 6 Personen

**Ort:** Turnsaal im Feuerwehrhaus in Lebing

**Kosten:** 70 € für 10 Abende zu je 1 ¼ bis 1 ½ Stunden

**Anmeldefrist:** Montag, 1.2.2010 im Gemeindeamt Floing, 2234 u.Fr.Hilde Kulmer, Tel. 2686

**3. Shaolin QiGong für Senioren in Puch**

Am **Do. 4.2.10** findet eine **QiGong Schnupperstunde** für Senioren statt. Wir treffen uns im **Gemeindeamt Puch** und beginnen um **9.30 Uhr**. QiGong ist perfekt geeignet die Geschmeidigkeit in der Bewegung zu verbessern, die Atmung zu vertiefen und das Gleichgewicht zu fördern. Zusätzlich macht es viel Freude sich gemeinsam mit Gleichgesinnten zu bewegen.

**Bitte wenden !**

Ein „Dafür bin ich zu alt“ gibt es beim QiGong nicht! Viele der Übungen können auch sitzend durchgeführt werden und natürlich wird in der Stunde auf das Leistungsniveau jedes einzelnen Teilnehmers Rücksicht genommen.

Teilnehmerstimmen vom Herzverband Graz:

- „Seit ich QiGong 1x die Woche übe, sind meine Arme deutlich kräftiger geworden!“
- „Meine Atmung ist so viel stärker geworden, dass ich beim Stiegen steigen in den ersten Stock keine Pause mehr brauche!“
- „Ich bin in Summe deutlich beweglicher geworden und nach jeder Stunde hebt sich meine Stimmung merklich!“

Für die **Schnupperstunde** wird ein Beitrag von **5 Euro** eingehoben. **Anmeldung zur Schnupperstunde bis 1. Feber** direkt bei Claudia Brandner unter **0650/44 065 13**. Ab 8 Teilnehmer wird ein Kurs über 6 Wochen zum Kennen lernen organisiert, jeweils **montags von 9:30 – 10:30** im Gemeindeamt Puch. **Kursbeitrag:** 30 Euro. **Beginn:** Mo., 22.2.2010. Bewegende und fröhliche Stunden wünscht Ihnen Ihr Gesundheitsbeirat der Gemeinde Puch

*Alle Sportangebote werden dieses Jahr durch das Projekt „Mein Herz und Ich. Gemeinsam gesund in der Gemeinde Floing“ vom Fond Gesundes Österreich gefördert und können daher verbilligt angeboten werden.*

#### 4. Alttextilsammlung

Seit Juli 2007 gibt es in unserer Gemeinde die Möglichkeit **Alttextilien** und **Schuhe** kostenlos zu entsorgen. Dieser neue **Alttextil-Container** ist im **Altstoffsammelzentrum** aufgestellt und es können Alttextilien zu den **Öffnungszeiten** jeden **1. Freitag von 14 - 17 Uhr** und jeden **1. Samstag von 8 – 11 Uhr** angeliefert werden.

**In die Altkleidersammelcontainer gehören:** Bitte nur **brauchbare Kleidungsstücke** (Hosen, Röcke, Kleider usw.) sowie Bettwäsche (Leintücher, Überzüge), Woldecken, Federbetten, Strickwaren, Schuhe nur paarweise gebunden, Gürtel u. Taschen.

**Achtung:** Sämtliche Textilien nur in **Plastiksäcken** anliefern (es können auch die Müllsäcke der Gemeinde verwendet werden), denn nur gut in Plastiksäcken verpackte Altkleider, bleiben brauchbar !

**Nicht hinein gehören:** Stoffreste, Matratzen und Müll jeglicher Art !

#### 5. Volksschuleinschreibung

Die Einschreibung der **Schulanfänger** findet am **Freitag, dem 29.1.2010** von **10.00 bis 10.50 Uhr** in der **Volksschule** statt. **Benötigt werden:** **Geburtsurkunde des Kindes, Staatsbürgerschaftsnachweis** (Vater oder Mutter), **Impfnachweise, Versicherungsnummer des Kindes.**

#### 6. Tagesskifahrt Nassfeld – Raiba Anger-Puch-Koglhof

Die Raiba-Anger-Puch-Koglhof veranstaltet eine **Tagesskifahrt am Sa. 6.2.2010 zum Nassfeld.** **Abfahrt** um 5.00 Uhr Anger, 5.10 Uhr in Lebing, 5.15 Uhr Puch. **Info u. Anmeldung** in allen Bankstellen der RB-Anger oder unter 03175/2225.

#### 7. Landjugendball im Gh. Vögl

Die Landjugend ladet alle Gemeindebewohner/Innen zum **Landjugendball** am **Samstag, dem 30.1.2010** im **Gasthaus Vögl** ein. **Musik:** „ Die flott´n Steira“.

F.d.R.d.A.

Der Bürgermeister: Gruber Markus eh.

## **Restmüllsäcke - Rückgabe**

Wir möchten wieder auf die Möglichkeit der **Rückgabe** von überzähligen Restmüllsäcken hinweisen. **1-Personenhaushalte** können max. **6 Säcke pro Jahr** und **2-Personenhaushalte** max. **4 Säcke pro Jahr** gegen **Kostenersatz** während der **Amtstage (Montag u. Donnerstag)** im Gemeindeamt zurückgeben.