

GESUNDES
HOCHNEUKIRCHEN
GSCHAIDT



 familienfreundliche Gemeinde



Marktgemeinde
HOCHNEUKIRCHEN-GSCHAIDT

Treffpunkt Tanz

Tanzen ab der Lebensmitte

- WANN:** jeden ersten Donnerstag im Monat, 14.30 – 16.00 Uhr
ab Donnerstag, 11. Jänner 2024 bis Juni 2024
- WO:** Pfarrheim Hochneukirchen
- KOSTEN:** € 4,-- pro Einheit, Einstieg laufend möglich
- LEITUNG:** Traude Bergaus, Tanzleiterin, Tel. 0676/4804611

Hier treffen sich Menschen, die Freude an Bewegung, Musik und Geselligkeit haben. Tanzen fördert die Konzentration, Reaktion, Beweglichkeit, Koordination und Balance. Tanzen erfrischt die Seele und macht Spaß. Tänzerische Erfahrungen sind nicht erforderlich, Geselligkeit steht an erster Stelle. Wer immer Lust und Laune hat, kann vorbeikommen und zuschauen oder am besten gleich mitmachen!



Yoga für Alle

*Körperübungen, Atemübungen, Ernährung,
Entspannung, Positives Denken*

WANN: ab Montag, 08. Jänner 2024, 18.30 – 20.00 Uhr
WO: Volksschule Hochneukirchen
DAUER: 15 Einheiten, Einstieg laufend möglich
LEITUNG: Silvia Heißenberger, YOGANIA, Tel. +43 660 468 00 41

YOGA für werdende Mütter

Zur Unterstützung in der Schwangerschaft möchten wir auch gerne eine Schwangerenyogastunde anbieten. Bitte meldet euch bei Interesse am Gemeindeamt - Elisabeth Kager +43 2648 202 06 11.

ES GEHT WIEDER LOS MIT...

Wirbelsäulengymnastik

Aktives Ganzkörpertraining für alle Altersgruppen mit Mobilisations-, Kräftigungs-, Stabilisations- und Dehnungsübungen insbesondere für die Wirbelsäule

I got your
BACK!

WANN:	ab 30. Jänner 2024 jeweils Dienstag 18.00 Uhr und Donnerstag 19.00 Uhr
WO:	Turnsaal Hochneukirchen
DAUER:	10 Übungseinheiten zu je 50 Minuten
LEITUNG:	Physiotherapeutin Hanna Harg, BSc
KOSTEN:	EUR 50,-

ANMELDUNG bis 26. Jänner 2024 am Gemeindeamt 02648/20206

GESUNDES
HOCHNEUKIRCHEN
GSCHAIDT



Dance Workout

Tanz Dich Fit!



10 Einheiten jeden Donnerstag,
von **22. Februar bis 25. April 2024**, ab 20 Uhr

Turnsaal Hochneukirchen

50 Minuten pro Einheit,
Einstieg laufend möglich

EUR 5,- pro besuchte Einheit

Melanie Heißenberger,
0664/9200086

Bei mitreissender Musik und vielen Happy-Moves kommt die Motivation von ganz alleine. Salsa, Reggaeton, Cumbia, Merengue, Samba, uvm. – die Choreos sind auch für Anfänger gut tanzbar.

