



Gemeindeamt Sonnberg i.M.

Pol. Bezirk Urfahr-Umgebung

Sonnberg 70, 4180 Sonnberg i.M.

☎ 07212/6565-0

✉ gemeinde@sonnberg.ooe.gv.at

HP: <http://www.sonnberg.ooe.gv.at>

Zl.: 510-2-2023

Sonnberg i.M., am 29.08.2023

Gesunde Gemeinde Sonnberg i.M.



Yogakurse mit Teresa Seidel

90 Minuten eintauchen in den Moment, so wie er sich zeigt. Wir spüren unseren Körper, erlauben uns zu fühlen, bewegen uns achtsam, lassen uns von unserem Atem führen, um da anzukommen wo wir eigentlich schon immer waren.

Montag, 11. September 2023 von 8.45 - 10.15 Uhr (10 Einheiten) oder

Mittwoch, 13. September 2023 von 8.45 - 10.15 Uhr (10 Einheiten)

Ort: Mehrzwecksaal Sonnberg i.M.

Kurskosten: € 140,00

Verbindliche Anmeldung bis 5. September 2023 per Mail.

Ich freue mich auf die gemeinsame Praxis! :)

Anmeldung, weitere Infos und alle konkreten Termine auf

www.yogavereint.at bei Teresa Seidel, teresa.seidel@yogavereint.at, 0650 78 88 567



Tanz dich Fit



Einfache Tanzchoreografien zu aktueller und lateinamerikanischer Musik, im Stil von Zumba® - für dieses effiziente, begeisternde und dynamische Training sind keine Vorkenntnisse nötig.

**Kurszeiten: jeden Dienstag,
von 18.00 Uhr bis 18.50 Uhr
8 Einheiten**

Beginn: 03. Oktober 2023

Mehrzwecksaal Sonnberg i.M.

Referentin: Jutta Diendorfer (ausgebildete Zumba® Trainerin, Pädagogin)

Anmeldung: 0664 12 22 423 (gern auch über WhatsApp/Signal/SMS)

Kurskosten: € 80,00

Gesundheitsgymnastik „Bewegung von Kopf bis Fuß“



Montag, 09. Oktober 2023 4 Einheiten

Ab November wieder am

Dienstag, 07. November 2023

von 19.00 bis 20.00 Uhr oder

Donnerstag, 12. Oktober 2023

von 09.00 bis 10.00 Uhr oder von 19.30 bis 20.30 Uhr

Jeweils bis Mitte März mit Weihnachtspause **im Mehrzwecksaal Sonnberg i. M.**

Kursleitung: Rosina Gußner (die Saalmiete ist in den Preisen enthalten)

Kurskosten: € 60,00 (für 20 Abende) € 70,00 (für Nichtmitglieder)

€ 40,00 (für 10 Abende) € 50,00 (für Nichtmitglieder)

Info und Anmeldung bei Rosina Gußner, Tel. 0664 73 79 61 34

Anmeldung unbedingt erforderlich!



Kochworkshop: Die Power der Ballaststoffe

Die ÖGE (Österreichische Gesellschaft für Ernährung) empfiehlt eine tägliche Ballaststoffzufuhr von mindestens 30 Gramm. Warum das für unsere Gesundheit wichtig ist und wie wir das im Alltag umsetzen können, möchte ich euch im Rahmen dieses Workshops vermitteln. Wir werden uns von der Theorie in die Praxis vorantasten, uns austauschen, diskutieren, gemeinsam kochen und essen.



Wann: Samstag, 07. Oktober 2023 von 10.00 - 13.00 Uhr

Wo: Gasthaus Auf d´Sunseitn

Kursleitung: Katrin Huber (Dipl. Ernährungstrainerin)

Anmeldung: 0664/84 88 645 bis spätestens 4. Oktober 2023

Teilnahmegebühr: € 39,00 (inkl. 10 € Lebensmittelbeitrag)

Lasst uns eine feine Zeit zusammen haben – ich freue mich auf euch!

Der Workshop findet ab einer Teilnehmerzahl von mindestens 5 Personen statt. Kursgebühr und Lebensmittelkosten werden bei der Veranstaltung bar kassiert.

Kochkurs - Kekse selbstgemachte kleine Naschereien



Von traditionell bis modern & perfekt für jeden Anlass! Nicht nur zur Weihnachtszeit sind selbstgebackene Naschereien ein Highlight. Diese kleinen, süßen Glücksdinger zum Verliebten schmecken rund ums Jahr und zu fast jedem Anlass. Neben Tipps aus der Backstube gibt es erprobte Rezepturen mit vielen Varianten von traditionell bis modern. In diesem Praxiskurs wird gemeinsam geknetet, geformt, ausgestochen, gebacken, verziert und natürlich auch gleich genascht. Denn Backen macht glücklich und nicht um sonst heißt es: Kekse sind aus Teig geformte Liebe!

Wann: Dienstag, 12. Dezember 2023 von 19.00 - 22.00 Uhr

Wo: NMS Hellmonsödt (Lehrküche der Mittelschule)

Kursleitung: Seminarbäuerin Mehringer Magdalena

Anmeldung: anmeldung.ggs@gmail.com bis spätestens 1. Dezember 2023

Teilnahmegebühr: € 35,00 zuzüglich Lebensmittelbeitrag

Mitzubringen: Schürze, Schreibzeug, bequeme Schuhe, Keksdose

Kursgebühr und Lebensmittelkosten werden bei der Veranstaltung bar kassiert.

Lichterabend Yoga

Die letzte gemeinsame Yogapraxis (Yoga + Yoga Nidra) des Jahres.

Dann, wenn die Nächte am längsten sind, entdecken wir das eigene innere Licht und lassen es erstrahlen!

Termin: Mittwoch, 20. Dezember 2023 von 19.00 - 21.00 Uhr

Ort: Sonnberg im Mühlkreis (Mehrzweckanlage)

Kurskosten: € 20,00

verbindliche Anmeldung bis 17. Dezember 2023

Anmeldung, weitere Infos und alle konkreten Termine auf

www.yogavereint.at bei Teresa Seidel, teresa.seidel@yogavereint.at, 0650 78 88 567

**Der Arbeitskreis Gesunde Gemeinde
Barbara Elmer und Anna Riener**