

Veranstaltungen September/Oktober 2020

<p>DI 8.9.2020</p> 	<p>Frauenfitness (Step-Aerobic, Flow-Tonic, Rückentraining) Abwechslungsreiches Fitnesstraining speziell für Frauen (sanftes Krafttraining, Koordination, Ausdauer- und Kraftausdauertraining, Faszientraining, etc.) Dienstag: 19.00 – 20.00 Uhr, Einstieg jederzeit möglich, € 8,--/Std. 75,--/Semester, 130,--/Jahr Leitung: Enöckl Grete 0664-2868788 grete.enoeckl@gmx.at</p>
<p>SA 12.9.2020</p> <p>BLACKOUT</p>	<p>BLACKOUT - stell dir vor es geht das Licht aus NÖ Zivilschutzverband, unsere Stromversorger, Kommunikationsvertreter, Arzt, etc. Werden im Rahmen einer Podiumsdiskussion das Thema behandeln und aufklären, damit wir wissen, was zu tun ist. Ort: Pfarrheim - 17.00 Uhr /Rückfragen J. Thomasberger 0664-3804860</p>
<p>MO 14.9.2020</p> 	<p>THAIBOX-Training für Anfänger für Männer, Frauen und Jugendliche ab 14 Jahren Anmeldung erforderlich: 0650-22 55 393 oder philipp_hager@gmx.at Leitung: Philipp Hager</p>
<p>MI 16.9.2020</p> 	<p>QiGONG (Margit Plaimauer) QiGONG kann als selbstheilende und lebensbegleitende Übung von Menschen jeder Altersgruppe praktiziert werden Treffpunkt: Tischlerei Plaimauer, 19.00 - 20.30 Uhr, € 70,--/10 Einheiten Anmeldung gewünscht - 0664-5051306, plaimauer@aon.at</p>
<p>DO 17.9.2020</p>	<p>QiGONG (Margit Plaimauer) Treffpunkt: Tischlerei Plaimauer, 18.00 - 19.30 Uhr, € 70,--/10 Einheiten</p>
<p>FR 18.9.2020</p> 	<p>Kräuterstammtisch (Undine Puritscher) "Kräuter Notfallapotheke", Anmeldung erforderl. bis 16.9. Kostenbeitrag: € 20,-- (Materialkosten inkludiert) Ort: Ritzel Grete Enöckl: 0664-2868788 od. grete.enoeckl@gmx.at Beginn: 15.00 Uhr</p>
<p>MO/DI 28./29.9.</p> 	<p>Gesunder Rücken (Grete Enöckl) 10 Einheiten kräftigen, mobilisieren, dehnen und entspannen Montag: 19.00 – 20.00 Uhr, Dienstag 17.30 - 18.30 Uhr Turnsaal der NMS Lunz, ev. Matte mitbringen, Kosten: € 70,-- Einzel € 8,-- Leitung und Anmeldung: Grete Enöckl 0664-2868788, grete.enoeckl@gmx.at</p>
<p>DO 8.10.2020</p> 	<p>THE WORK - Workshop Hinter jedem Gefühl von Stress und Leid steckt ein stressvoller Gedanke welcher aufgespürt und aufgelöst werden kann. Leitung: Dr. U.Barth, 18.00 - 21.00 Uhr, € 48,-- Ort: Seehof 5, Lunz Anmeldung: 0664-3933469, gesundheit@ubarth.at</p>
<p>FR 16.10.2020</p> 	<p>Kräuterstammtisch (Undine Puritscher) "Shampoobars und Bade-/Duschtabs" Anmeldung erforderlich und bis 14.10.2020 möglich! Kostenbeitrag: € 20,-- (Materialkosten inkludiert) Ort: Schulküche Grete Enöckl: 0664-2868788 od. grete.enoeckl@gmx.at Beginn: 15.00 Uhr</p>