



An einen Haushalt

AMTLICHE MITTEILUNG

INHALT:

1. Spielgruppe
2. Feuerwehrfest 2017; Danke für die Unterstützung
3. Buchbaumzünsler – Sachgerechte Behandlung und Entsorgung geschädigter Buchsbäume
4. Handenberger Flohmarkt
5. Vorschau Veranstaltungen
6. Neuer Fitnesskurs mit Consuela ab Herbst 2017
7. Einladung zum Thema Sturzprävention Lindlbauer

1. Spielgruppe

Spiel, Spaß und Spannung – wo gibt es das alles auf einmal? Klar, bei uns!

Die Spielgruppe startet wieder, in der **letzten Septemberwoche 2017**.

Für unsere Kleinsten ab dem 1. Lebensjahr, im Kindergarten – Handenberg.

Wenn du Interesse hast, schau mit deiner Mama/deinem Papa bei uns am Vormittag für ca. 1 1/2 Stunden vorbei!

Tel. - Anmeldung bei Christine Garbardi 0650/5353884

2. Feuerwehrfest 2017; Danke für die Unterstützung

Die Freiwillige Feuerwehr Schwand hat am 01. und 02.07.2017 den Bezirksbewerb und das 125-jährige Gründungsfest veranstaltet. Mit diesem Schreiben möchte sich die Feuerwehr bei allen Helfern, Spendern, der Gemeindebevölkerung und bei allen die der Feuerwehr tatkräftig zur Seite standen, recht herzlich bedanken. Es war an beiden Tagen ein gelungenes Fest, dank der vielen Helfer. Der Reinerlös wird in die Ausrüstung und Neuanschaffung von Geräten investiert. DANKE!

3. Informationen zur sachgerechten Behandlung und Entsorgung von stark geschädigten Buchsbäumen durch Buchsbaumzünsler

Da es in letzter Zeit in den umliegenden Gebieten und auch in unserer Gemeinde vermehrt zum Befall der Buchsbäume durch den Buchsbaumzünsler gekommen ist, wollen wir Sie auf die sachgerechte Behandlung und die richtige Entsorgung der befallenen Buchsbäume hinweisen. Diese und weitere Informationen zum Thema Buchsbaumzünsler finden Sie auf unserer Homepage: www.schwand.at oder auf unserer Schautafel am Kirchenplatz.

4. Handenberger Flohmarkt

Wo? Im DLZ Adenberg (Bauhof)
5133 Gilgenberg, Reith 21

Wann? Sonntag, 10. September 2017
von 10:00 bis 15:00 Uhr
bei jeder Witterung – findet in der Halle statt



25 Aussteller bieten die unterschiedlichsten Waren zum Verkauf an.
Nutzen Sie die Gelegenheit, um ein Schnäppchen zu ergattern!

Das Büchereiteam verwöhnt die Besucher mit Kaffee und Kuchen.

Auf Euren Besuch freut sich das Büchereiteam der Gemeindebücherei Handenberg und vor allem auch die Aussteller.

5. Vorschau Veranstaltungen

27.08.2017	Stock-Car-Rennen	CDG	Rennstrecke Hinterholz	12.30 Uhr
27.08.2017	St. Radegund – Schwand i. I.	Fußballmeisterschaft	Sportplatz St. Radegund	14.00 Uhr 16.00 Uhr
02.09.2017	Schwand i. I. - Pischelsdorf	Fußballmeisterschaft	Sportplatz Schwand i. I.	14.00 Uhr 16.00 Uhr
03.09. 2017	Ersatztermin f. Stock-Car-Rennen	CDG	Rennstrecke Hinterholz	12:30 Uhr
06.09.2017	Monatsübung	Feuerwehr	Feuerwehrzeug-stätte	19.30 Uhr
09.09.2017	Tarsdorf - Schwand i. I.	Fußballmeisterschaft	Sportplatz Tarsdorf	14.00 Uhr 16.00 Uhr
10.09.2017	Erntedankfest		Pfarrkirche	09.45 Uhr
16.09.2017	Schwand i. I. – Hochburg Ach	Fußballmeisterschaft	Sportplatz Schwand i. I.	14.00 Uhr 16.00 Uhr
23.09.2017	Feldkirchen – Schwand i. I.	Fußballmeisterschaft	Sportplatz Feldkirchen	14.00 Uhr 16.00 Uhr
25.09.2017	Start Spielgruppe	Christine Garbardi	Kindergarten Handenberg	
26.09.2017	Beginn Zumba mit Consuela	Gesunde Gemeinde	Turnhalle Volksschule	
27.09.2017	Vortrag von Herrn Lindlbauer (Sturzprävention)	Gesunde Gemeinde		

Mit freundlichen Grüßen
Johann Prielhofer eh.

Bürgermeister



HERBST 2017: Neuer Fitnesskurs mit Consuela in der Schwand

Freut Euch auf den nächsten Herbst! Dieser wird richtig heiß! Denn

zusätzlich zu ZUMBA™ Fitness und SALSATION™ kommen zwei weitere, aufeinander abgestimmte Fitness-Formate dazu:

HIIT und STRONG by ZUMBA™.

Jedes Training besteht aus einer Tanzfitness -Einheit (ZUMBA™ Fitness, SALSATION™) gefolgt vom einem Total-Body-Toning-Modul (HIIT und STRONG by ZUMBA™) und Cool-Down.



HIIT (High Intensity Interval Training) – Die Geheimwaffe für Deine Fettverbrennung

HIIT ist eine spezielle Trainingsmethode, bei der sich kurze, hochintensive Belastungsphasen mit kurzen Erholungsphasen abwechseln. Diese Art von Training wirkt wie eine Art „Wechseldusche“ auf Deinen Körper und Deinen Stoffwechsel. Mit diesem Mix aus Anstrengung und Erholung zwingst Du Deinen Körper dazu, lang anhaltend Kalorien zu verbrennen auch wenn Dein Training schon längst vorbei ist. Warum? Ganz einfach: Je größer der Unterschied zwischen Deinem Stoffwechsel in Ruhe und dem im Training ist, desto länger braucht Dein Körper, um wieder herunterzufahren und umso mehr Kalorien verbrennt er auf dem Weg zurück zum Normalzustand.

STRONG by ZUMBA™ - Wenn dich Musik an deine Grenzen pusht

STRONG by Zumba™ vereint Kraft-, Tempo- und Konditionstraining auf Basis von High Intensity Intervall Training (HIIT). Das Besondere? Das komplette Training ist auf die motivierende Musik abgestimmt. Diese bestimmt das komplette Training und nicht umgekehrt. Das bedeutet, dass die Schrittmuster auf das Tempo der Beats ausgerichtet sind. Die für Zumba® typischen lateinamerikanischen Rhythmen sind zu 100% mit dem Workout synchronisiert. STRONG by Zumba™ ist ein funktionelles Ganzkörpertraining mit dem eigenen Körpergewicht bei dem Du die Ausdauer, den Tonus und die Definition der Muskeln verbesserst.

SCHNUPPERSTUNDE am Dienstag, den 26. September 18:45 – 20:00 Uhr in der Turnhalle der VS Schwand.

KURSSTART: Dienstag, den 3. Oktober

Der Kurs umfasst insgesamt 10 Trainingseinheiten je 75 min (3. Oktober – 12. Dezember) und findet immer Dienstag, 18:45 – 20:00 Uhr, in der Turnhalle der VS Schwand statt.

KURSKOSTEN: 69,- € p.P.

Kursteilnahme (auch zum Schnuppern) nur mit Voranmeldung!

ANMELDUNG

Tel.: 0699 15042436 / eMail: consuela.zumba@gmail.com

HP: <http://consuelakischgaitan.zumba.com>

ACHTUNG! Die Turnhalle wurde renoviert. Bitte nur mit geeigneten Turnschuhen, die keine schwarzen Spuren hinterlassen, trainieren.

Einladung

Vortrag zum Thema:



**Stürze vermeiden.
Aktiv bleiben.**



Gesund durchs Leben gehen !



Nach einem Sturz
ist das Leben unter Umständen nur noch kurz !

Die „**Gesunde Gemeinde**“ Schwand möchte mithelfen,
Stürzen vorzubeugen und somit Verletzungen zu vermeiden.

Herr Walter Lindlbauer, Msc



Physiotherapeut und Leiter der
Abteilung Physiotherapie im
Krankenhaus St. Josef in Braunau,
wird uns die Tipps dazu geben.

**Am Mittwoch, den 27. September 2017
um 19:30 h
im Gasthaus zur Dorfwirtin in Schwand**

Unkostenbeitrag: freiwillige Spende