

KURSE | KURSE | KURSE

Fußreflex

Durch das Kennenlernen von einigen wichtigen Fußreflexzonen und deren Massage können Sie eine vorbeugende und auch heilende Wirkung auf Ihren Organismus erfahren und eine Harmonisierung von Körper und Geist erreichen.

07. und 14. Nov. '18, von 19.00 bis 20.30 Uhr,
Pfarrheim Sarleinsbach, € 25,-

Leitung u. Anmeldung bei: **Gudrun Buchmaier** 0 680 / 239 23 14

Qi Gong

Lerne deine natürlichen Energiequellen durch ein Zusammenspiel von Bewegung, Vorstellung und meditativer Übung zu aktivieren und steigere damit Gesundheit, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit.

ab 27. Feb. '19, Mi. von 18.30 bis 19.30 Uhr, 6 KE, Kleiner Turnsaal, € 36,-

Leitung u. Anmeldung bei: **Elisabeth Minich** 0 699 / 181 00 731

Schwimmkurs für Anfänger (Kinder ab 5 Jahre)

Ausbildung nach den Richtlinien des ÖRJK (inkl. Stoffabzeichen), 10 KE je 75 Minuten, Hallenbad Wegscheid, Kurskosten: ca. € 65,- ohne Eintritt, Beginn: Jänner 2019. Die genaue Kursfestsetzung erfolgt in Absprache mit den Teilnehmern/Kursleitung.

Kursleitung: **Bianca Hofmann,**
Anmeldung bis Ende November 2018 bei:

Helene Öller-Eibl

0 676 / 814 28 21 35
bzw. helene.eibl@gmx.net



Skikurse für Anfänger und Fortgeschrittene

08. und 09. Dez. '18 am Hochficht. Nähere Infos folgen.

Anmeldung ab 20. Nov. bei: **Margit Appl**

0 650 / 850 00 28

Wirbelsäulengymnastik

ab 03. Okt. '18, Mi. von 18.30 bis 19.30 Uhr, 8 KE, Kleiner Turnsaal, € 40,-

Leitung u. Anmeldung bei: **Elisabeth Minich**

0 699 / 181 00 731

Aviva-Methode

Die AVIVA-Methode, benannt nach der Körpertherapeutin Aviva Steiner, ist eine einfache Bewegungsreihe, die den Körper dabei unterstützt, den Hormonhaushalt wieder in seine Ordnung zu bringen. An hunderten Frauen und Männern, die die Methode regelmäßig praktizieren, wurde beobachtet, dass selbst hartnäckige Probleme, wie z.B. Menstruationsbeschwerden, Inkontinenz, Wechselbeschwerden, Zysten, Unfruchtbarkeit, Prostatabeschwerden... sich erledigen können.

13. Okt. '18, Sa. von 13.00 bis 18.00 Uhr, Kleiner Turnsaal, € 80,-

Leitung:

Manuela Klecatsky

Anmeldung bei:

Gerti Gierlinger

0 680 / 301 10 39

Yoga für Anfänger und leicht Fortgeschrittene

Körperübungen (Asanas), Atemtechniken und Entspannungsübungen erwarten dich in dieser Stunde und bringen dir mehr Energie und Gelassenheit für deinen Alltag. Dein Körper wird gekräftigt und gedehnt und dein Geist kann dabei zur Ruhe kommen.

Ab 02. Okt. '18, Di. von 19.00 bis 20.30 Uhr, 7 KE, Gemeindesaal, € 60,-

Leitung u. Anmeldung bei: **Christine Kindlmann** 0 664 / 855 08 93

NEU

Piloxing

Das Ganzkörpertraining vereint Pilates, Boxen und Tanz. Ein Maximum an Kalorien wird verbraucht, Muskeln werden aufgebaut und das Herz-Kreislauf-System wird trainiert. Dieses Intervalltraining verbessert die Beweglichkeit, das Gleichgewicht und macht nebenbei noch richtig Spaß!

Ab 04. Okt. '18, Do. von 19.00 bis 20.00 Uhr, 8 KE, Kleiner Turnsaal, € 56,-

Leitung u. Anmeldung bei: **Theresa Leitner**

0 660 / 58 51 052

bzw. theresa85@gmx.at

NEU

Achtsames Selbstmitgefühl

Den inneren Freund nähren - ein bewährter Weg, sich selbst zu akzeptieren und innere Stärke aufzubauen. In der Not zeigt es sich, wer ein wirklicher Freund ist: Er ist da. Er findet die richtigen Worte! Er tröstet. Er ermutigt. Er relativiert. Er findet genau die Worte, die einem gut tun. Wie können wir uns selbst ein guter Freund/eine gute Freundin sein? Mit sich freundschaftlich umgehen ist enorm wichtig für Entspannung, Lernen, Beziehung und persönliche Entwicklung. Die vier Abende bieten eine Standortbestimmung, ein Hineinschnuppern in Übungen des achtsamen Selbstmitgefühls und die Möglichkeit zum Vertiefen.

14., 21., 28. März und 11. April '19, Do ab 19.30 Uhr,

Praxis Walter Leeb, Am Südhang € 50,- für einen sozialen Zweck

(Stipendium der Moonlight School in Kathmandu, Nepal),

Leitung:

Walter Leeb

Anmeldung bei:

Gerti Gierlinger

0 680 / 301 10 39

NEU

Line Dance

Solo, in Linien getanzt, zu traditioneller und moderner Country-Musik. Line Dance eignet sich für alle Altersgruppen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

ab 23. Jän. '19, Mi. von 19.00 bis 20.30 Uhr, 6 KE, Pfarrsaal, € 30,-

Leitung:

Elisabeth Huber

Anmeldung bei:

Gerti Gierlinger

0 680 / 301 10 39



2018/19

Projektgruppe „Sarleinsbach bewegt“

SPORTPROGRAMM

Die Sportart ist egal, Hauptsache Bewegung!



www.studiom.at

Zugestellt durch Post.at

LAUFENDE AKTIONEN/TRAININGS

Damengymnastik

ab 18. Sept. '18, Di. 19.30 Uhr, Kleiner Turnsaal
Leitung: **Veronika Gahleitner** 0 72 83 / 86 27

Fußball

Die Trainingszeiten der Nachwuchsmannschaften sind innerhalb der Gruppen nicht fix. Folgende Nachwuchsmannschaften sind in Sarleinsbach im Trainings- und Spielbetrieb:

Gruppe	Trainer	Telefon
U8	Herbert Scharrer	0664 432 09 19
	Christian Stallberger	0664 432 06 11
U10	Michael Brunner	0664 883 22 217
	Michael Berger	0664 524 45 70
U11	Helmut Schönhuber	0664 110 43 34
	Hermann Großhaupt	0664 494 99 49
	Johann Schneeberger	0664 732 75 113
U13	Philipp Wögerbauer	0664 186 34 44
	Philipp Eibl	0664 632 51 82
	Markus Rotter	0664 499 00 38
U15	Leopold Leitgeb	0699 127 40 907
Reserve	Peter Hehenberger	0664 54 57 988
Kampfmannschaft	Christian Steil	0049 151 156 01 468
	Peter Hauser	0664 46 72 592
Nachwuchsleiter	Christian Stallberger	0664 432 06 11
Sektionsleiter	Christian Fuchs	0664 432 06 76

Hobbyfußball

Für alle, deren Herz für Fußball brennt und alle, die in ihrer Freizeit gerne selbst Fußball spielen. Wöchentliches Trainingsspiel und fallweise Spiele gegen andere Mannschaften. Neue Mitspieler sind jederzeit willkommen.
Sommerhalbjahr: jeden Do. 19.00 Uhr am Sportplatz Sarleinsbach
Winterhalbjahr: jeden Do. 19.15 Uhr in der Theresia Kiesel-Halle.
Teamchef: **Franz Hauer** 0 664 / 606 727 060

Fischen

Obmann: **Max Leibezeder** 0 664 / 735 16 627

Feuerwehr Sarleinsbach

Kommandant: **Roland Katzinger** 0 664 / 192 90 01
Jugend: **Melanie Resch**

Feuerwehr Sprinzenstein

Kommandant: **Michael Kriegner** 0 664 / 432 05 98

Kidfit

Turnen für Kinder von 6 - 10 Jahren
Leitung: **Martin Eder** 0 688 / 81 95 270
ab 27. Sept. '18, Do. 17.00 Uhr, Theresia Kiesel-Halle

Judo

Anmeldung über VS/HS zu Schulbeginn, Trainingszeit: 14:40 bis 15:30 Uhr
Training für Fortgeschrittene mit Valentin Eder und Lukas Fidler jeden Freitag ab 16.00 Uhr
Sektionsleiter: **Lukas Fidler** 0 699 / 183 66 251
Trainer: **Mag. Stefan Praher**

Männerturnen

Einfache, gelenkschonende Bewegungsabläufe, die für alle geeignet sind.
Trainiert wird die Kräftigung der Muskulatur, die Koordination, Beweglichkeit und Ausdauer. Keine Anmeldung erforderlich.
ab 7. Nov. '18, Mi. 19.30 Uhr, Kleiner Turnsaal
Leitung: **Franz Ehrenguber** 0 681 / 840 248 59

Radclub einDRUCK Sarleinsbach

Unser Ziel ist die Förderung von ambitionierten Radsportlern aller Altersklassen im Bereich Straßenrennsport und Mountainbike.
Nachwuchsfahrer ab 11 Jahren werden zu den Rennen begleitet und dort von geschulten Nachwuchsreferenten betreut. Für Einsteiger (Rennrad) bietet sich die wöchentliche Ausfahrt jeden Mittwoch ab 18.00 Uhr bei der Stockschießenhalle Rohrbach. Im Bereich MTB findet jeden Donnerstag eine Ausfahrt mit Treffpunkt 17:30 Uhr beim Sportplatz Sarleinsbach statt.
Nachwuchsreferent: **Richard Lockinger** 0 664 / 73 67 7765
Homepage: **www.rc-sarleinsbach.at**

Ski

Schiortsmeisterschaft **20. Jänner '19** am Hansberg, ab 14.00 Uhr
Sektionsleiterin: **Margit Appl** 0 650 / 850 00 28

Reiten

Sabine Fuchs 0 676 / 91 81 655
Islandpferde
Kornelia Hofer 0 676 / 458 55 00
Reiten nach Vereinbarung

Volkstanz

Obfrau: **Margarete Lenz** 0 664 / 882 55 452

Vater - Mutter - Kind Turnen

ab 27. Sept '18, Do. 17.00 Uhr, Kleiner Turnsaal
Leitung: **Barbara Eilmannberger** 0 676 / 814 281 060
Tanja Scharinger 0 664 / 44 33 550

Volleyball für Interessierte

Sa. 17.00 Uhr, Theresia Kiesel-Halle
Sektionsleiterin: **Martha Leitner** 0 664 / 883 85 991

Tennis

Kindertraining ab Mai bis August 2019
Sektionsleiter/in: **Nicole Märzinger** 0 664 / 751 03 120
Reinhard Höglinger 0 664 / 543 69 09



Seniorenturnen - Seniorentanz

Mit gezielten Aufwärm- und seniorengerechten Übungen sowie gemeinsamem Tanzen ab der Lebensmitte starten wir in den Herbst. Dadurch tanken wir Kraft für unseren Alltag.
ab 1. Okt. '18, Mo. Gruppe 1 um 16.00 Uhr, Gruppe 2 um 19.30 Uhr, Kleiner Turnsaal
Leitung: **Alois Hehenberger** 0 72 83 / 86 29

Tischtennis für Erwachsene

jeden Mi. 18.30 Uhr, ab Ende Oktober bis April, Theresia Kiesel-Halle
Leitung: **Wolfgang Hauer** 0 72 83 / 20 568

Stocksport

Obmann: **Wolfgang Kehrer** 0 664 / 154 33 56
Ansprechpartner: **Bernhard Höglinger** 0 676 / 814 12 654
Nachwuchstrainer: **Karin Kehrer** 0 664 / 110 43 32
Harald Obermüller 0 660 / 514 01 13

Training der Senioren jeden Dienstag ab 13.30 Uhr, Training für Kinder und Jugendliche ab ca. 10 J., Winterbetrieb in der Naturteichanlage Lichtmühle



Eislaufen in der Lichtmühle

Betreuung durch den Stocksportverein

Studio Sportiva

Power Plate, InBody Körperanalyse, Personal Training, kostenloses Probetraining
Öffnungszeiten: Mo. - Fr. von 8.00 bis 12.00 Uhr und von 16.00 bis 20.00 Uhr
Trainerin: **Doris Saxinger** 0 72 83 / 80 257



SPARKASSE
Mühlviertel-West

Was zählt, sind die Menschen.

Rita Eder
Naijido-Sjiatsu Praktikerin

Elfriede Kieweg

Tapezierer - Dekorateur
Scheuchlauer 5, 4152 Gerasdorf
07223 90295 Fax: 07223 90219, 14
E-Mail: elfriede.kieweg@baw.at

Raiffeisenbank
Donau-Amelsberg