



## KURSE



### Piloxing mit Erni Gaisbauer

Piloxing ist ein neues spannendes Fitnessprogramm, das beide Disziplinen - Kraft und Ausdauer - vereint. Piloxing lässt die Kilos purzeln, baut Muskeln auf und strafft den Körper.

**PILOXING**

**Start: Dienstag, 12. Jänner 2016, 19.00 Uhr**  
wöchentlich bis **23. Februar 2016** im Turnsaal der Volksschule Traberg.

**Kosten: 40,- Euro pro Person**, Anmeldung nicht erforderlich.



### Aquarellmalen mit Gerhard Hofer

Eingeladen sind alle, die Freude am Aquarellmalen haben. Alle zwei Kurse finden im Pfarrheim St. Josef statt.

**Kurs I: Mittwoch, 24. Februar 2016, 14.00 – 17.00 Uhr**

Weitere Termine am 2., 9., 16. und 30. März 2016

**Kurs II: Freitag, 26. Februar 2016, 14.00 – 17.00 Uhr**

Weitere Termine am 4., 11., 18. März und 1. April 2016

**Kosten: 48,- Euro pro Person** - Anmeldung b. Gerhard Hofer,  
07218/80110 oder gerhard.ing.hofer@aon.at



### Tschechisch Kurs mit Markéta Kolesová

Dieser Kurs ist ideal für Anfänger und ist auch als Auffrischkurs geeignet. Alltagstaugliche Dialoge werden geübt.

**Mittwoch, 2. März 2016, 16. und 30. März, 6., 13. und 20. April 2016**

Treffpunkt: Pfarrheim St. Josef, Seminarraum 1. Stock, 19.00-20.30 Uhr  
Max. 10 Teilnehmer

**Kosten: 28,- Euro** Anmeldung bei Eugenie Neumüller, 0676/814280656



### Nordic-Walking mit Sonja Müllerder

Nach der kalten Jahreszeit zieht es uns hinaus in die freie Natur. Wir starten wieder Nordic-Walking für flotte Geher.

**Dienstag, 5. April 2016, 18.30 Uhr**, wöchentlich bis **24. Mai 2016**

Treffpunkt ist vor der Volksschule in Traberg.

**Kosten: gratis**, Anmeldung nicht erforderlich



## VERANSTALTUNGEN



### Vortrag mit Dr. Reinhold Dessl *Impulse aus der Spiritualität der Zisterzienser*

**Mittwoch, 24. Februar 2016, 19.30 Uhr**

im Pfarrheim St. Josef

Eintritt: freiwillige Spenden



### Literarisch – musikalisches Frühstück

Ergänzt wird die Lesung kulinarisch mit einem reichhaltigen Frühstück und musikalisch mit Musikern aus St. Stefan.

**Literarisch:** Lesung mit Engelbert Lasinger

**Musikalisch:** „Steffinger Aufstrich“

**Sonntag, 6. März 2016, um 9.45 Uhr** im Pfarrheim St. Josef

Eintritt: freiwillige Spenden



### Bibelrunde mit P. Meinrad

Das Treffen soll eine Möglichkeit sein, sich gemeinsam mit Textstellen der Hl. Schrift auseinanderzusetzen und die Bibel als Gesamtheit näher kennenzulernen. Die Runde dauert eine Stunde und endet mit einer Agape.

**Mittwoch, 9. März 2016, 19.30 – 20.30 Uhr**

Pfarrheim St. Josef, 1. OG.



### Atem-Stimme-Kommunikation

Workshop: Ökonomische Atmung zur Gesunderhaltung der Stimme beim Sprechen und Singen. Infos und praktische Übungen

**Referent:** Stimmtrainer Mag. Herbert Saxinger

**Mittwoch, 27. April 2016, 19.30 Uhr** im Pfarrheim St. Josef

**Kosten: 5,- Euro**



## KABARETT:

### Blözinger

*mit ihrem neuen  
Programm:  
Kopfwaschpulver*

**Freitag, 21. Oktober 2016**  
20 Uhr im Pfarrheim St. Josef

## PROGRAMM TRABERG

### Winter/Frühjahr 2016



*Impulse aus der Spiritualität der Zisterzienser*  
**VORTRAG mit Abt Dr. Reinhold Dessl**

## KBW Traberger

*Wir bedanken uns bei der Raiffeisenbank Mittleres Rodltal und bei der  
Gemeinde Oberneukirchen für ihre Unterstützung.  
Das KBW-Team Traberger.*

**Mittwoch, 24. Februar 2016**

19.30 Uhr im Pfarrheim St. Josef, Eintritt: frei

#### Kurse:

- PILOXING
- Aquarellmalkurs
- Tschechischkurs
- Nordic Walking

#### Veranstaltungen:

- Literarisch-musikalisches Frühstück
- Bibelrunde mit P. Meinrad
- Stimmbildungs-Workshop