



Programm Frühjahr 2007

Anmeldungen: Dagmar Wintermayr, Gemeindeamt St. Gilgen, Tel.: 06227/2445-75

UN-KRÄUTER AM WEGESRAND

Kursleiterin: **Inge Regl-Wretschnig - Kräuterpädagogin**

Un-Kräuter werden zu Delikatessen – mit anschließendem Picknick

Samstag 5. Mai/13.00 bis ca. 16.00 Uhr / Arboretum Abersee

Beitrag € 11,00/Person (Kinder frei)

QIGONG / WOCHENENDKURS

Kursleiterin: **Maria Neuhardt**

Es wird „die Übung für ein langes Leben“ erlernt, geübt, wiederholt, vertieft.....

Turnhalle in der Volksschule St. Gilgen

Beginn: Freitag, 16. März/18.00 bis 20.00Uhr und

Samstag, 17. März/10.00 bis 14.00 Uhr

Kursbeitrag € 40,00

FIT IN DEN SOMMER

Konditionstraining mit **Mag. Wolfgang Lindner**

Funktionelle Gymnastik, Stationstraining, Radfahren, Schwimmen, Geländelauf,
Spiele

Großer Turnhallenteil der Hauptschule St. Gilgen

Beginn: Mittwoch, 11. April/19.45 bis 20.45 Uhr

10 Abende, Kursbeitrag € 30,00

YOGA

Kursleiter: **YogiLEO**

Sonnengruß + Yoga + Progressive Muskelentspannung nach Jacobson + geführte Entspannung

Turnhalle der Volksschule St. Gilgen

Beginn: Freitag 27. April/19.00 – 20.30 Uhr

10 Abende, Kursbeitrag € 80,00

Die 7 Tibeter

Kursleiter: **YogiLEO** (Leo Ritzer), Yogalehrer, Meditationslehrer, Reikimeister

Die 7 Tibeter können ohne großen Zeitaufwand jedem helfen, sich um Jahre jünger zu fühlen und auch so auszusehen, an Vitalität zu gewinnen und größeres Wohlbefinden zu erlangen. Alle Systeme im Körper werden reguliert, Hormone, Kreislauf, Zellerneuerung und unsere emotionale Stabilität wird stark beeinflusst. Das Atmen spielt eine wichtige Rolle bei diesen Übungen.

Mitzubringen sind: Decke, Socken

Turnhalle der Volksschule St. Gilgen

Beginn: Freitag 27. April/18.00 – 18.45 Uhr

4 Abende, Kursbeitrag € 21,00

ERNÄHRUNGSSEMINAR

Kursleiterin: **Dipl. Päd. Huber Tanja**, Ernährungsberaterin

"Die Lebensmittelindustrie produziert für den Markt, nicht für die Gesundheit der Menschen!"

Können Lightprodukte, Wellnessgetränke & Co halten was die Werbung verspricht?

Hauptschule St. Gilgen, Musikraum 1. OG

Beginn: Donnerstag, 29. März/19.00 - 22.00Uhr

Kursbeitrag € 5,00 (ab 10 Teilnehmer)

KÖRPER – ENERGIE - WAHRNEHMUNG

Kursleiterin: **Alexandra Paur**, Praxis für Ganzheitliches Wohlbefinden in Ried/Wolfgangsee

Die Körper- und Wahrnehmungsübungen schulen die eigene Sensibilität für Signale des Körpers, die als angenehm oder unangenehm empfunden werden. Gedanken und Gefühle, die dabei entstehen, haben einen wesentlichen Einfluss auf das Wohlbefinden. Die Übungen dienen dazu, den Energiefluss im Organismus zu harmonisieren. Ausgeglichenheit und innere Kraft werden spürbar. Jeder Abend wird sein eigenes Thema haben.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Decke und kleines Kopfpolster
Bewegungsraum im Kindergarten St. Gilgen

Beginn: Dienstag, 20. März/19.30 - 20.30 Uhr

5 Abende, Kursbeitrag € 35,00

TROMMELWORKSHOP

Kursleiterin: **Cornelia Kirsch**

Der Umgang mit Rhythmus verbindet mit den Pulsstationen des Lebens, aufgebaute Aggression loslassen, somit Stresssituationen entspannter bewältigen, die Koordination der linken und rechten Gehirn- und Körperhälften wird verbessert.

Trommeln bitte mitnehmen oder bei der Anmeldung bekannt geben, dass Sie eine Leihtrommel benötigen.

Pfarrsaal St. Gilgen

Samstag, 17. März/14.00 bis 18.00 Uhr (Jause mitnehmen)

Kursbeitrag € 25,00

HIP-HOP für Kinder (5-10Jahre)

Kursleiterin: **Mag. Irene Lindner**

Turnhalle der Volksschule St. Gilgen

Beginn: Montag, 12. März/17.15-18.15 Uhr

10 Einheiten, Kursbeitrag € 30,00

HIP-HOP für Kinder (5-10Jahre)

Kursleiterin **Mag. Irene Lindner**

Turnhalle der Volksschule Abersee

Beginn: Dienstag, 13. März/17.15-18.15 Uhr

10 Einheiten, Kursbeitrag € 30,00

BAUCH – BEINE - PO

Kursleiterin: **Mag. Irene Lindner**

Turnhalle der Hauptschule St. Gilgen

Beginn: Dienstag, 13. März/18.30 Uhr

8 Einheiten, Kursbeitrag € 25,00

WIRBELSÄULENGYMNASTIK

Kursleiterin: **Mag. Irene Lindner**

Turnhalle der Volksschule St. Gilgen

Beginn: Montag, 16. April/18.30 -19.30 Uhr

8 Einheiten, Kursbeitrag € 25,00

VORTRAG - PATIENTENVERFÜGUNG

Durch das seit 1. Juni 2006 gültige Gesetz zur Patientenverfügung kann man festlegen, was im Ernstfall geschehen soll. Jeder Mensch soll selbst entscheiden, welche Maßnahmen getroffen oder nicht getroffen werden.

Veranstaltung von der Volkshilfe Salzburg

Seniorenwohnhaus „Haus Maria“, St. Gilgen

Dienstag, 22. Mai/14.30 Uhr

kostenlos



**HINWEIS DER GESUNDEN GEMEINDE
JEDER VON UNS KANN DAS KLIMA SCHÜTZEN**

**25 „heiße“ Tipps wie wir alle den Lauf der Erderwärmung stoppen können.
Mit ein paar ganz einfachen, guten Umwelt Taten.
Wer das Klima schützt, spart auch Geld.**

- Den Thermostat um eine Spur zurückdrehen und dafür einen Pullover anziehen
- Licht ausschalten nicht vergessen
- Geräte nicht im Stand-by-Modus belassen
- Wäscheleine vor Trockner
- Einen Obstbaum pflanzen
- Bio Fernwärme statt Öl
- Duschen statt Baden
- Warmwasser durch Solarenergie
- Einkaufstaschen statt Plastiksackerl verwenden
- Wasserstopp bei der Toilettenspülung betätigen
- Produkte vom Bio-Bauern kaufen, anstelle von Waren mit langen Transportwegen
- Zu einem Öko-Stromlieferanten wechseln
- Öfter Leitungswasser trinken, statt Durst aus teuren Plastikflaschen löschen
- Raumisolierung verbessern
- Verbrauch der Elektrogeräte checken
- Spül- und Waschmaschinen nur voll beladen starten
- Auto stehen lassen, Fahrrad aus dem Keller holen
- Fahrgemeinschaften ins Leben rufen
- Beim Autofahren früher hochschalten
- Flugreisen vermeiden
- Temperatur des Wasserboilers auf 60° einstellen
- Umweltgruppen fördern
- Recycling nicht vergessen
- Auch andere zum Klimaschutz motivieren
- In der Familie über Umweltprojekte diskutieren

Erarbeitet von Gregor Brandl und Mark Perry mit Wolfgang Trautner

Druck Raika