



Programm Frühjahr 2005

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

QIGONG - Fortsetzungskurs

Kursleiterin Frau **Maria Neuhardt**
Turnhalle im Kindergarten St. Gilgen
Beginn: Mittwoch, 23. Februar um 18.30 Uhr
8 Abende, Kursbeitrag € 60,00

YOGA FÜR FORTGESCHRITTENE/ANFÄNGER

Kursleiterin Frau **Nelly Davidoff**
Turnhalle der Volksschule St. Gilgen
Beginn: Freitag 4. März./19.00 Uhr
10 Abende/1,5 UE, Kursbeitrag € 80,00

BEWEGLICHKEIT ERHALTEN UND FÖRDERN

Fortsetzung der Gymnastik - Alter ab ca. 50 Jahren
Kursleiter Herr **Wolfgang Moosgassner**
Großer Turnhallenteil der Hauptschule St. Gilgen
Beginn: Montag, 7. März/18.00 Uhr
10 Abende, Kursbeitrag € 30,00

FIT IN DEN SOMMER

Konditionstraining mit **Rudi Mayr**
Funktionelle Gymnastik, Stationstraining, Radfahren, Schwimmen, Geländelauf,
Spiele
Großer Turnhallenteil der Hauptschule St. Gilgen
Beginn: Mittwoch, 30. März ab 19.45 Uhr
14 Abende, Kursbeitrag € 35,00

RUND UM DEN WOLFGANGSEE

Kursleiter Herr **Johannes Hosp**

Ein Kurs für alle Hobbyläufer, die im Oktober 2005 das erste Mal am Wolfgangseelauf teilnehmen möchten. (freiwillige Teilnahme)

Inhalte: Trainingslehre, Theorie, gemeinsames Laufen

Voraussetzungen: - bei Kursbeginn 45 Min. durchlaufen können
- ärztliches OK
- Zeit für 3 Trainingseinheiten/Woche

Beginn: Donnerstag, 7. April/18:30 Uhr - Theorie in der Hauptschule
6 - 12 TN, 20 UE zu jeweils 50 Min., Kursbeitrag €50,00

AQUA-AEROBIC

Kursleiterin **Karina Leitner**

Diplom Wellness- u. Gesundheitstrainerin für Bewegung
Hallenbad St. Gilgen

Beginn: Dienstag, 29. März/18.30 Uhr

10 Abende, Kursbeitrag € 30,00 plus je €2,50 Eintritt

WIRBELSÄULENGYMNASTIK für Frauen u. Männer

Kursleiterin **Mag. Irene Lindner**

Kleiner Turnhallenteil der Hauptschule St. Gilgen

Beginn: Montag, 4. April/18.30 Uhr

8 Einheiten - Kursbeitrag €24,00

HIP-HOP für Kinder (5-10Jahre) u. Jugendliche(ab 11 Jahre)

Kursleiterinnen **Mag. Irene Lindner und Sophie Lindner**

Turnhalle der Volksschule St. Gilgen

Beginn: Donnerstag, 7. April/16.00 Uhr

8 Einheiten, Kursbeitrag €24,00

HAPPY FACE – AYURVEDE GESICHTSMASSAGE

Kursleiterin **Alexandra Paur**, ganzheitliche Ayurveda Ernährungs- und Gesundheitsberaterin

Ayurvede Gesichtsmassage fördert einen entspannten Gesichtsausdruck, Ausstrahlung und Selbstwertgefühl. Einfache Techniken zur Selbstanwendung und bei einem Partner.

Samstag, 16. April 2005 von 14.00 bis 18.00 Uhr, Kindergarten

Kursbeitrag: €20,00 pro TN (Mindestanzahl 6 TN)

Bitte mitbringen: Decke, Kissen, Handtuch

VORTRAG

LäuferInnen und Hunde - eine unendliche Geschichte gegenseitiger Missverständnisse. Tipps und Tricks für den konfliktfreien Umgang von bewegungsbegeisterten Menschen (Jogger, Radfahrer, Walker, Kinder) und Hunden

Referentin: Frau Mag. Renate Schuheker
ausgebildete Hundetrainerin

Montag, 2. Mai um 19.00 Uhr
Hauptschule St. Gilgen, 1. Stock

Druck Raika