



Programm Herbst 2005

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

VORTRAG

„MÄNNERGESUNDHEIT“

Männer haben ein deutlich niedrigeres Gesundheits- und Vorsorgebewusstsein als Frauen. Trotz steigender Lebenserwartung leben Männer um ca. sechs Jahre kürzer als Frauen. Ausschlaggebend dafür sind spezielle Gefährdungen, die vor allem Männer betreffen. Inhalte des Vortrages werden sein: medizinische Vorsorgemöglichkeiten und Gesundenuntersuchung, Prostatavorsorge usw.

GESUNDHEIT IST AUCH MÄNNERSACHE!

Referent: Prim. Univ.-Doz. Dr. Gerhard KUNIT
Vorstand der Abteilung für Urologie
des Krankenhauses der Barmherzigen Brüder in Salzburg

Mittwoch, 5. Oktober um 19.30 Uhr – Hauptschule St. Gilgen, 1. Stock

UN-KRÄUTER AM WEGESRAND

Kursleiterin **Inge Regl-Wretschnig - Kräuterpädagogin**

Un-Kräuter Kennen – Schätzen – Schützen – Essen

Verbringen Sie einen Nachmittag mit Sammeln und gemeinsamen Kochen in der Schulküche (Hauptschule St. Gilgen)

Sa 8.10. um 13.00 bis ca. 17.00 Uhr / Treffpunkt Hauptschuleingang

Beitrag €13,00/Person

QIGONG

Kursleiterin Frau **Maria Neuhardt**

Turnhalle im Kindergarten St. Gilgen

Beginn: Mittwoch, 05. Okt. um 18.30 Uhr

8 Abende, Kursbeitrag € 60,00

YOGA FÜR FORTGESCHRITTENE/ANFÄNGER

Kursleiterin Frau **Nelly Davidoff**

Turnhalle der Volksschule St. Gilgen

Beginn: Freitag 23. Sep. um 18.30 Uhr

10 Abende/1,5 UE, Kursbeitrag € 80,00

PILATES

Kursleiterin **Karina Leitner**

Diplom Wellness- u. Gesundheitstrainerin für Bewegung

Mit Pilates den Körper ins Gleichgewicht bringen und die Muskeln kräftigen – Fitness für Körper und Seele – Pilates macht schlank und selbstbewusst!

Turnhalle der Volksschule St. Gilgen

Beginn: Mittwoch, 21. Sep./19.30 Uhr

6 Abende, Kursbeitrag € 15,00

BEWEGLICHKEIT ERHALTEN UND FÖRDERN

Fortsetzung der Gymnastik - Alter ab ca. 50 Jahren

Kursleiter Herr **Wolfgang Moosgassner**

Großer Turnhallenteil der Hauptschule St. Gilgen

Beginn: Montag, 3. Oktober/18.00 Uhr

10 Abende, Kursbeitrag € 30,00

"BEWEGEN; KRÄFTIGEN; DEHNEN....."

Funktionelle Gymnastik für alle - mit **Rudi Mayr**

Turnhallenteil 2 der Hauptschule St. Gilgen

Beginn: Dienstag, 27. Sep./19.00

10 Abende, Kursbeitrag € 30,00

OSTEOPOROSETURNEN AB 60 JAHREN

Kursleiterin **Irene Heitzenberger**

Turnhalle der Volksschule St. Gilgen

Beginn Dienstag 27.Sep./16.00 Uhr

14 tägig, 4 Nachmittage, Kursbeitrag € 20,00

WIRBELSÄULENGYMNASTIK für Frauen u. Männer

Kursleiterin **Mag. Irene Lindner**

Kleiner Turnhallenteil der Hauptschule St. Gilgen

Beginn: Montag, 26.Sep./18.30 Uhr

10 Einheiten - Kursbeitrag €30,00

HIP-HOP für Jugendliche(ab 10 Jahre) u. Kinder (5-9Jahre)

Kursleiterinnen **Susanne Lindner und Sophie Lindner**

Turnhalle der Volksschule St. Gilgen

Beginn: Mittwoch, 28.Sep./16.00 Uhr bzw. 17.00 Uhr

10 Einheiten, Kursbeitrag €30,00

HIP-HOP / Bodystyling für Erwachsene

Kursleiterin **Mag. Irene Lindner**

Kleiner Turnhallenteil der Hauptschule St. Gilgen

Beginn: Mittwoch, 28.Sep./18.30 Uhr

10 Einheiten, Kursbeitrag €30,00

NORDIC-WALKING

Kursleiterinnen **Mag. Irene Lindner**

Kurs 1: Dienstag, 27.Sep. /17.00 Uhr, 4 mal, 1 Einheit, Beitrag €16,00

Kurs 2: Freitag, 30. Sep. / 9.00 Uhr, 4 mal, 1 Einheit, Beitrag €16,00

Jeweils Treffpunkt Volksschule St. Gilgen

ERLEBNISTURNEN FÜR KINDER von 4-6 Jahre

Kursleiterinnen: Claudia Sams und Burgi Geier

Kindergärtnerinnen im Kindergarten St. Gilgen

Turnhallenteil 1 der Hauptschule St. Gilgen

Beginn Mittwoch, 28. Sep./17.15-18.15 Uhr

10 Nachmittage, Kursbeitrag €30,00

DER SONNENGRUSS

Kursleiter **Leo Ritzer** aus Ried am Wolfgangsee,
Dipl. Gesundheits- u. Wellnesstherapeut
Der Sonnengruß, das Bindeglied zwischen Atmung und Bewegung! Gibt Energie,
Beweglichkeit und Kraft für den ganzen Tag – Sie werden sich gut fühlen
Turnhalle im Kindergarten St. Gilgen
Beginn: Mittwoch, 21.Sep./19.00-20.30 Uhr
4 Abende - Beitrag €40,00

4 Tage Grundkurs - AYURVEDA

Kursleiterin **Friederike Gerum** aus Ried am Wolfgangsee
Reiki-Meisterin, Dipl. Ayurveda Ernährungsberaterin, Dipl. Gesundheits- u. Wellness-
Therapeutin, Yogalehrerin
4 Tage - 4 Themen: jeweils Samstag/Sonntag von 15 bis 17.30 Uhr.
Sa, 24.9.: 1. AYURVEDA KONSTITUTIONS-TEST
Individuelle Analyse Ihres Typs mit Tipps
So, 25.9.: AYURVEDA BASIS MIT SCHWERPUNKT FRAUENHEILKUNDE
Reinigen und Verjüngen
Sa, 1.10.: AYURVEDA ERNÄHRUNG
Essen macht Freude! Essen Sie sich glücklich!
So, 2.10.: AYURVEDA MASSAGE
In Zeiten der Hektik und Technisierung sehnt sich der Mensch nach Wärme und
Berührung. Grundgriffe und Selbstmassage-Anleitung.

4 Tage – Beitrag €66,00- oder einzeln €18,00 – Kindergarten St. Gilgen

AYUR YOGA – YOGASTELLUNGEN FÜR IHREN TYP

Kursleiterin **Friederike Gerum** aus Ried am Wolfgangsee
Austesten Ihres persönlichen Ayurveda-Konstitutions-Typs und typgerechte
Anregungen
zum Erhalt Ihrer Kondition (Körper) – Belastbarkeit (Geist) - Lebensfreude
(Emotionen, Seele)

Sa u. So, 8. u. 9.10./jeweils 18.30 bis 20.30 Uhr – Kindergarten St. Gilgen
2 Tage – Beitrag €36,00

DURCH ATEMTECHNIK ZUM NICHTRAUCHER

Kursleiterin **Friederike Gerum** aus Ried am Wolfgangsee
Wir sind mutig uns stark und gehen es JETZT an!!!
Intensivwoche von Montag bis Freitag mit Feuer-Loslass-RITUAL!
Mo – Do 26.-29.9. jeweils 19 bis 20.30 Uhr im Kindergarten St. Gilgen
Fr 30.9. von 19 bis 23 Uhr auf der Postalm.
5 Tage – Beitrag €57,00/Person

Druck Raika