



Programm Herbst 2006

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

UN-KRÄUTER AM WEGESRAND

Kursleiterin **Inge Regl-Wretschnig - Kräuterpädagogin**

Un-Kräuter Kennen – Schätzen – Schützen – Genießen – Herbstlicher Ausklang in der Natur

Verbringen Sie einen Nachmittag mit Sammeln und gemeinsamen Kochen in der Hauptschulküche

Sa 14.10. um 14.00 bis ca. 17.00 Uhr / Treffpunkt Hauptschuleingang

Beitrag € 13,00/Person

QIGONG

Kursleiterin Frau **Maria Neuhardt**

Turnhalle in der Volksschule St. Gilgen

Beginn: Mittwoch, 25. Okt. um 18.30 Uhr

7 Abende, Kursbeitrag € 55,00

YOGA FÜR STRESSMANAGEMENT

Kursleiter **YogiLEO (Leo Ritzer)**

Sonnengruß + Yoga + Progressive Muskelentspannung nach Jacobson + geführte Entspannung

Turnhalle der Volksschule St. Gilgen

Beginn: Freitag 13. Okt. von 18.00 – 19.15 Uhr

6 Abende, Kursbeitrag € 42,00

YOGA UND ATEM

Kursleiter **YogiLEO**

Sorgt für gute Laune und aktiviert die Glückshormone

Turnhalle der Volksschule St. Gilgen

Beginn: Freitag 13. Okt. von 18.30 – 20.00 Uhr

10 Abende, Kursbeitrag € 80,00

Sanfte YOGA-Übungen mit YOGA NIDRA und Klangmassage

Kursleiter **YogiLEO**

Yoga Nidra, der Schlaf es Yogis – Komplette Entspannung – Sanftes Yoga für Entspannung – Energie- Beweglichkeit – Kräftigung

Klangschalen werden angeschlagen und feine Vibrationen und Töne berühren Körper, Geist & Seele. Dies kann zu tiefer Entspannung und innerer Ruhe führen sowie körperliche und seelische Blockaden im Alphazustand lösen.

Turnhalle der Volksschule St. Gilgen

Beginn: Freitag 13. Okt. von 19.45 – 20.30 Uhr

6 Abende, Kursbeitrag € 42,00

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: Dienstag, 10.Okt./20.00 Uhr

6 Abende(4xOktober,2xDezember), Kursbeitrag € 15,00

BEWEGLICHKEIT ERHALTEN UND FÖRDERN

Fortsetzung der Gymnastik - Alter ab ca. 50 Jahren

Kursleiter Herr **Wolfgang Moosgassner**

Turnhalle der Volksschule St. Gilgen

Beginn: Donnerstag, 12. Okt./18.00 Uhr

10 Abende, Kursbeitrag € 30,00

"BEWEGEN; KRÄFTIGEN; DEHNEN....."

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

Turnhalle der Hauptschule St. Gilgen

Beginn: Dienstag, 10.Okt./19.00

10 Abende, Kursbeitrag € 30,00

WIRBELSÄULENGYMNASTIK für Frauen u. Männer

Kursleiterin **Mag. Irene Lindner**

Kleiner Turnhallenteil der Hauptschule St. Gilgen

Beginn: Montag, 9.Okt./18.30 -19.30 Uhr

10 Einheiten - Kursbeitrag € 30,00

HIP-HOP für Kinder (5-9Jahre)

Kursleiterin **Mag. Irene Lindner**

Turnhalle der Hauptschule St. Gilgen

Beginn: Montag, 9.Okt./17.15-18.15 Uhr

10 Einheiten, Kursbeitrag € 30,00

HIP-HOP für Jugendliche(ab 10 Jahre)

Kursleiterin **Sophie Lindner**

Turnhalle der Volksschule St. Gilgen

Beginn: Montag, 9.Okt./17.30-18.30 Uhr

10 Einheiten, Kursbeitrag € 30,00

ERLEBNISTURNEN FÜR KINDER von 4-6 Jahre

Kursleiterinnen: **Claudia Sams** und **Barbara Reitsamer**

Kindergärtnerinnen im Kindergarten St. Gilgen

Turnhalle der Hauptschule St. Gilgen

Beginn Dienstag, 10. Okt./17.15-18.15 Uhr

10 Nachmittage, Kursbeitrag € 30,00

SELBSTBEHANDLUNG MIT SHIATSU

Kursleiterin **Ulrike Plötzener**, Dipl. Shiatsu-Praktikerin

Shiatsu ist eine aus Japan stammende Form der Körperarbeit. Durch einfache Drucktechniken wird der Energiefluss angeregt und ausgeglichen.

Eingeleitet wird die Einheit mit Meridiandehnübungen.

Turnraum des Kindergartens St. Gilgen

Beginn: Dienstag, 17. Okt./19.00-20.00 Uhr

5 Abende, Kursbeitrag € 20,00

„ENERGIE-TAG“

Kursleiterin **Doris Radmayr**, Dipl. Mentalcoach

ENERGIE-TAG / Wohlfühlen – Entspannen – Auftanken – die eigene Mitte finden

Manchmal tut es einfach gut, sich eine Aus-Zeit zu nehmen, den Alltag für ein paar Stunden hinter sich zu lassen und sich wieder einmal voll und ganz auf sich selbst zu konzentrieren. Nehmen Sie sich die Zeit wieder einmal auf Ihre innere Stimme zu hören!

Ziel dieses Kurses ist neue Möglichkeiten kennen zu lernen um

- Energie zu tanken
- zu entspannen
- in Kontakt mit ihren inneren Ressourcen zu treten
- sich Wohlfühlen

Samstag, 14. Oktober von 14.00 bis 18.30 im Kindergarten St. Gilgen

€ 36,00/Person

(bequeme Kleidung, Polster oder Decke bitte mitbringen)

SELBST BESTIMMT UND KREATIV - Bildungsreihe für Senioren

Kursleiterin **Gertaud Gieshammer**, Seniorentainering

Wollen Sie aktiv etwas für Ihre Gesundheit tun und dabei Spaß haben? Dann ist „Selbst bestimmt und kreativ“ das Richtige für Sie. Durch Gedächtnistraining, Bewegungsübungen und die Auseinandersetzung mit verschiedenen Themen aus Ihrem Lebensbezug stärken Sie Geist und Körper. Sie treffen sich 10 Mal (1 x wöchentlich) mit einer kleinen Anzahl Gleichgesinnter und einer qualifizierten Referentin, die für eine angenehme Atmosphäre sorgt.

Die Kosten in Höhe von € 20,00 pro Person werden vom Arbeitskreis der Gesunden Gemeinde übernommen.

Ort: Seniorenwohnheim „Haus Maria“

Wann: ab Donnerstag, 19. Oktober 2006 (10 x)

Zeit: 15.00 bis 17.30 Uhr

Gruppengröße: 10 – 15 TeilnehmerInnen

Zielgruppe: Ältere Menschen, die aktiv etwas für ihre Gesundheit tun möchten



DANKE!

NICHTRAUCHER IN NUR 5 STUNDEN

Aus eigener Kraft und ohne Medikamente, ohne Akupunktur, ohne Hypnose!

In unserem Nichtraucherseminar erfahren Sie

- warum Sie rauchen
- warum Sie glauben, nicht aufhören zu können
- wie leicht es ist, damit aufzuhören
- wie Sie für immer Nichtraucher bleiben werden
- wie Sie sich ohne Verlustgefühle und ohne Gewichtszunahme vom Rauchen befreien

Begrenzte Teilnehmerzahl!

Sie verlassen das Seminar bereits als Nichtraucher

Ohne Wenn und Aber! Sollten Sie je wieder mit dem Rauchen beginnen, können Sie kostenlos jedes weitere unserer Seminare besuchen

Termin: 21. Oktober 2006 **Beginn:** 9.00 Uhr **Gebühr:** 190,- EURO

Veranstaltungsort: Gemeindeamt St. Gilgen

JA, ich will **NICHTRAUCHER** werden!

Vorname, Nachname

Straße, Nr., PLZ und Ort

E-Mail-Adresse

Handynummer

Kursort

Termin

Anmeldungen per Post senden Sie bitte an **Gesund & Aktiv, Landstrasse 70 / 1. Stock, 4020 Linz** oder per **E-Mail** an **office@gesund-aktiv.at** - ebenso könnten Sie sich **per Telefon** (0732/790244/33) oder **per Fax** (0732/790244/10) anmelden. Sie erhalten umgehend eine Buchungsbestätigung.