



Programm Frühjahr 2009

Anmeldungen: Dagmar Wintermayr, Gemeindeamt St. Gilgen,
Tel.: 06227/2445-75, Fax: 06227/8175, mail: kassa@gemgilgen.at

VORTRAG

„Wie fit ist Ihr Rücken?“

Beschwerden am Bewegungsapparat gehören zur Volkskrankheit Nr.1. Speziell die Wirbelsäule ist davon häufig betroffen. Negativ wirkt sich das auf die Leistungsfähigkeit des Menschen und häufig auch auf sein Umfeld aus.

Westliche Medizin und Traditionelle Chinesische Medizin

Der Vortrag erklärt den Aufbau und die Funktion der Wirbelsäule aus der Sicht der Westlichen Medizin (Schulmedizin). Ein weiterer Teil des Vortrags sind Rückenschmerzen aus der Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin.

Übungen für den Rücken zum mitmachen und zum nachturnen!

Zum Abschluss des Abends gibt es noch ein paar Übungen zum mitmachen und für zu Hause zum nachturnen.

Referent: Bernhard Forsthuber

Wann: 15. April 2009
Wo: Hauptschule St. Gilgen
Uhrzeit: 19.00 Uhr
Freier Eintritt

TEXT RAIFFEISENBANK

SELBST BESTIMMT UND KREATIV *Bildungsreihe für Senioren*

Kursleiterin **Gertraud Gieshammer**, Seniorentainerin

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 von der Gesunden Gemeinde St. Gilgen übernommen.

Ort: Seniorenwohnheim „Haus Maria“
Wann: ab Donnerstag, 19. März 2009 (10 x)
Zeit: 15.00 bis 16.30 Uhr
Gruppengröße: 10 – 15 TeilnehmerInnen
Zielgruppe: Ältere Menschen, die aktiv etwas für ihre Gesundheit tun möchten

FIT IN DEN SOMMER

Vielseitige sportliche Betätigung in der Halle und im Freien.
Stationstraining, Spiele, Geländelauf, Radfahren, Schwimmen

Kursleiter Herr **Mag. Wolfgang Lindner**
Turnhalle der Hauptschule St. Gilgen
Beginn: Mittwoch, 15. April / 19.45 Uhr
10 Einheiten - Kursbeitrag € 30,00

LOCKER UND LEICHT LAUFEN

Ein Laufftreff für Laufanfänger und jene, die nach längerer Pause mit dem Laufen wieder beginnen möchten! Trainingsaufbau für Lauf-EinsteigerInnen
Auf die Plätze, fertig, los!

Kursleiter Herr **Mag. Wolfgang Lindner**
Hauptschule St. Gilgen
Beginn: Montag, 27. April./18.30 Uhr
10 Einheiten - Kursbeitrag € 30,00

HIP HOP und AKROBATIK für Kinder (6-10 Jahre)

Tanzchoreografien zur Musik aus den Charts, Tanzen wie die Popstars; Körpererfahrung, Vertrauensübungen, Partnerakrobatik, Pyramidenbau

Kursleiterin **Mag. Irene Lindner**
Turnhalle der Hauptschule St. Gilgen
Beginn: Montag, 20. April / 17.15 Uhr
5 Einheiten - Kursbeitrag € 20,00

WIRBELSÄULENGYMNASTIK für Frauen u. Männer

Wirbelsäulengymnastik ist das optimale Fitnesstraining für den Rücken mit einem hohen Gesundheitswert. Bewegungsmangel und einseitige Belastungen durch sitzende Bürotätigkeiten lassen die Rumpfmuskulatur erschlaffen. Das führt zu Fehlhaltungen, Verspannungen, Rückenschmerzen, Bandscheibenbeschwerden und Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule. Ein gezieltes Rückentraining zur Kräftigung und Elastizitätsverbesserung der Rumpfmuskulatur kann gegen Beschwerden vorbeugen und bestehende Probleme beheben.

Kursleiterin **Mag. Irene Lindner**
Turnhalle der Hauptschule St. Gilgen
Beginn: Montag, 16. März / 18.30 -19.30 Uhr
8 Einheiten - Kursbeitrag € 24,00

AEROBIC

Aerobic ist ein ganzkörperliches Training zu toller Musik, das aus Laufen, Hüpfen, Kräftigungs- und Stretchübungen besteht. Das Aerobic-Training verbessert und aktiviert das Herz-Kreislauf-System, die Koordination, Kondition und muskuläre Ausdauer. Stressabbau, Ausgleich zum Job, Figurprobleme, Muskelstraffung, ein gutes Körpergefühl und allgemeine Fitness – das alles bietet diese Sportart. Beim Aerobic gibt es verschiedene Belastungsstufen: Low Impact und High Impact. Dadurch ist Aerobic sowohl für Einsteiger als auch für Fortgeschrittene geeignet.

Kursleiterin: **Petra Engel**
Turnhalle der Volksschule St. Gilgen
Wann: laufend jeden Dienstag bis Mitte April / 18.30 – 19.30 Uhr
Pro Einheit - Kursbeitrag € 3,00

BEWEGLICHKEIT ERHALTEN UND FÖRDERN

Fortsetzung der Gymnastik - Alter ab ca. 50 Jahren
Kursleiter Herr **Wolfgang Moosgassner**
Turnhalle der Volksschule St. Gilgen
Beginn: Montag, 16. März./18.00 Uhr
10 Einheiten - Kursbeitrag € 30,00

Die 7 Tibeter

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

Kursleiter: **YogiLEO** (Leo Ritzer), Yogalehrer, Meditationslehrer, Reikimeister
Bewegungsraum des Kindergartens St. Gilgen
Beginn: Mittwoch 25. März/18.00 – 18.45 Uhr
4 Einheiten - Kursbeitrag € 21,00

YOGA

Sonnengruß + YOGA + progressive Muskelentspannung nach Jacobson + geführte Entspannung

Mitzubringen: Yogamatte, festes Polster, Socken, Decke, bequeme Kleidung

Kursleiter: **YogiLEO**

Bewegungsraum des Kindergartens St. Gilgen

Beginn: Mittwoch, 25. März/19.00 – 20.40 Uhr

8 Einheiten - Kursbeitrag € 80,00

Energieausgleich: € 10,00/Abend

Selbstverteidigung für Frauen

Von einem Experten werden einfache, aber bewährte Effektiv-Techniken aus der Praxis um einen Gegner „als letzten Ausweg“ wirkungsvoll außer Gefecht zu setzen, vermittelt.

Theorie: Notwehrrecht, Tipps zur Vorbeugung, Verhalten in kritischen Situationen, Ablauf bei Anzeigenerstattung, Tätergruppen, Gefahren von Waffen etc.

Praxis: Schlagtechniken, Befreiungsgriffe, Nervenpunkte, „Red-Men“ etc.

Kursleiter: **Thomas Kitzberger** – „Team-Polizei“ – Kampfsport gegen Gewalt

Turnhalle der Volksschule St. Gilgen

Beginn: Freitag, 27. März / 19.30 Uhr

8 Einheiten - Kursbeitrag € 60,00

QIGONG / Wochenendkurs für Anfänger und mäßig Fortgeschrittene

„Arbeit mit der Lebensenergie“

Entsprechend der traditionellen chinesischen Kultur basiert QiGong auf der Ganzheit des menschlichen Lebens. Durch das Training der korrekten Körperhaltung, durch die Regulierung des Atems und die Kultivierung des Geistes verbessert es den Gesundheitszustand. Mitzubringen sind bequeme Kleidung, Socken, Decke

Kursleiterin: **Maria Neuhardt**

Turnhalle in der Volksschule St. Gilgen

Beginn: Freitag, 20.3. von 18.00 bis 20.00 Uhr und

Samstag, 21.3. von 10.00 bis 13.00 Uhr

Kursbeitrag € 40,00