



Programm Herbst 2009

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

Einführung in „JIN SHIN JYUTSU“

Die Lehre des Jin Shin Jyutsu beschreibt eine Lebenskunst, die uns hilft, uns selbst zu erkennen und unseren Lebensstil mit den Gesetzen des Universums in Einklang zu bringen. Gleichzeitig gibt sie uns ein System von Energiebereichen und -bahnen zur Anwendung an uns selbst und an anderen, um Disharmonien zu lösen. Durch das „Strömen“ wird der Energiefluss bewegt. Es stärkt die Selbstheilungskräfte, bringt Linderung und Heilung und baut Stress ab. Einfach und leicht im täglichen Leben anzuwenden.

Referentin: Isabella Habsburg

Termin: Mittwoch, 21. Oktober 2009
Ort: Hauptschule St. Gilgen, 1. Stock
Uhrzeit: 19.00 Uhr
Freier Eintritt

Trommel-Workshop für 11 bis 99 Jahre

Kursleiterin: **Cornelia Kirsch**

Trommeln tut einfach gut. Erleben Sie verschiedene Rhythmen wie: Samba, Salsa, afrikanische Rhythmen.

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

Dieser Kurs ist für Anfänger oder leicht Fortgeschrittene.

Beginn: Dienstag, 13. Oktober /17.00 bis 19.00 Uhr
Musikraum der Hauptschule St. Gilgen
5 x 2 Einheiten Kursbeitrag € 60,00

KINESIOLOGIE im Alltag

Sie erfahren an 3 Abenden was Kinesiologie ist, wie Kinesiologie funktioniert und wie Sie Kinesiologie für sich selbst im Alltag nutzen können. Es werden Ihnen gezielte Übungen zum Abbau von Stress, zur Anhebung des Energieniveaus und zur Sensibilisierung für das eigene Wohlbefinden vermittelt.

Referentin: Elfriede Niederbrucker

Termine: jeweils Donnerstag 29.Okt.; 12.Nov.; 26.Nov.;
Uhrzeit: 19:30 – 21:00
Ort: Hauptschule St. Gilgen, 1. Stock
Kosten: € 5,- pro Abend / Teilnehmer

QIGONG für Anfänger und 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-Skrein**
Turnhalle in der Volksschule St. Gilgen
Beginn: Mittwoch, 7. Okt./18.30 Uhr
8 Einheiten - Kursbeitrag € 60,00

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 7. Oktober/18.00 – 18.45 Uhr
3 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, 7. Oktober/19.00 – 20.40 Uhr

8 Einheiten - Kursbeitrag € 80,00

ERLEBNISTURNEN FÜR KINDER von 4-6 Jahre

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

Kindergartenpädagoginnen im Kindergarten St. Gilgen

Turnhalle der Hauptschule St. Gilgen

Beginn: Dienstag, 6. Oktober/17.15-18.15 Uhr

10 Einheiten - Kursbeitrag € 30,00

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

Beginn: Dienstag, 6. Oktober/18.30 – 19.30 Uhr

Pro Einheit - Kursbeitrag € 3,00

Wirbelfit

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, 12.Okt./18.30 -19.30 Uhr

10 Einheiten - Kursbeitrag € 30,00

Beweglichkeit erhalten und fördern

Fortsetzung der Gymnastik - Alter ab ca. 50 Jahren

Kursleiter Herr **Wolfgang Moosgassner**

Turnhalle der Volksschule St. Gilgen

Beginn: Montag, Jänner 2010 (genauer Termin steht noch nicht fest)

10 Einheiten - Kursbeitrag € 30,00

Eltern - Kind - Turnen /in Zusammenarbeit mit EKI

Turnen – Toben – Spaß haben - für Kinder von 2,5 bis 4 Jahre und ihre Eltern

Kursleiterin: **Peter Maria Celia**

Turnhalle der Hauptschule St. Gilgen

Beginn: Donnerstag, 8. Okt./17.15 – 18.15 Uhr

10 Einheiten - Kursbeitrag € 30,00 / Anmeldung Heike Mühlberger 0664/73914222

Babyshiatsukurs

Babyshiatsu ist eine neuartige Kombination aus der westlichen Entwicklungsphysiologie und dem fernöstlichen Shiatsu. Auf die angenehmen und sanften Berührungen sprechen gerade Babys mit ihren feinsinnigen Empfindungen gut an. Babyshiatsu beeinflusst die Bewegungs- und Wahrnehmungsentwicklung ihres Kindes positiv und kann bei den kleinen und größeren Problemen im Babyalltag hilfreich sein.

Kursleiterinnen: **Ulrike Plötzeneder**

Ort: Shiatsupraxis von Ulrike Plötzeneder, 5340 St. Gilgen, Salzburgerstraße 6

Beginn: Mittwoch, 21. Oktober/10.00 – 11.00Uhr

3 Einheiten - Kursbeitrag € 30,00

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: Seniorenwohnhaus „Haus Maria“

Wann: ab Donnerstag, 08. Oktober 2009 (10 x)

Zeit: 15.00 bis 17.30 Uhr

Gruppengröße: 10 – 15 TeilnehmerInnen

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