



Programm Frühjahr 2010

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

KABARETT

„Stockinger ist verliebt“

Herr Stockinger sucht die Liebe. Aus Gesprächen, die er am Stammtisch und in der Straßenbahn aufgefangen hat, weiß er aber, das das anscheinend nicht so leicht ist. Vor allem nach dem ersten Essen im Haus der Eltern einer neuen Bekanntschaft und dem Besuch der Schrumpfkopfsammlung des Schwiegervaters in spe. Deshalb wird auf bewährte wissenschaftliche Weise anhand der Heisenberg'schen Unschärferelation die Liebe definiert. Nach einem Beratungsgespräch und einem „Aufreißkurs Intensiv“ weiß er, wo die echte Liebe zu finden ist: Als Kandidat bei der Fernsehsendung „Herzblatt“!

Kabarettist: Michael Stockinger

Wann: Freitag, 26. März 2010, 19.30 Uhr
Wo: Gasthof Kendler
Eintritt: € 10,00 – Karten im Gemeindeamt, im Tourismusverband und an der Abendkasse erhältlich

In Zusammenarbeit von Salzburger Bildungswerk und Gesunde Gemeinde St. Gilgen

SELBST BESTIMMT UND KREATIV

Bildungsreihe für Senioren

Kursleiterin **Gertraud Gishamer**, 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. Die Kosten in Höhe von € 20,00 pro Person werden von der Gesunden Gemeinde St. Gilgen übernommen.

Ort: Seniorenwohnheim „Haus Maria“
Wann: ab Donnerstag, 18. März 2010 (10 x)
Zeit: 15.00 bis 16.30 Uhr
Zielgruppe: Senioren, die aktiv etwas für ihre Gesundheit tun möchten

FIT IN DEN SOMMER

Vielseitige sportliche Betätigung in der Halle und im Freien
Grundkondition ist Voraussetzung!

Kursleitung: Gernot Eibl und Manfred Magnus
Turnhalle der Hauptschule St. Gilgen

Beginn: Mittwoch, 7. April / 19.30 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
Wann: laufend jeden Dienstag bis Ende April / 18.30 – 19.30 Uhr
Pro Einheit - Kursbeitrag € 3,00
10 Einheiten - Kursbeitrag € 30,00

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, 16. 3. /17.30 bis 19.30 Uhr
Musikraum der Hauptschule St. Gilgen
5 x 2 Einheiten Kursbeitrag € 60,00

YOGA

Workshop für Einsteiger, Wiedereinsteiger und zum Verfeinern der eigenen Praxis.
Für ALLE, die während der Woche wenig Zeit haben und sich einen Überblick über Hatha Yoga, Yoga der Bewegung verschaffen wollen.

Intensive praxisbezogene Einführung in und Vertiefung von Körper- und Atemübungen und Entspannungstechniken. Integriert in den Workshop sind „Die 7 Tibeter“, die 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.

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

Kursleiter: **YogiLEO**

Bewegungsraum des Kindergartens St. Gilgen

**Beginn: Fr. 9., Sa. 10. und So. 11. April 2010 und
Fr. 16., Sa. 17. und So. 18. April 2010**

Freitag von 19.00 bis 20.40 Uhr, Samstag und Sonntag von 15.00 bis 17.30 Uhr

Kursbeitrag € 80,00

QIGONG Wochenendkurs für Anfänger und Fortgeschrittene

„Übungen für ein langes Leben“

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, 5.3. von 18.00 bis 20.00 Uhr und
Samstag, 6.3. von 10.00 bis 14.00 Uhr**

Kursbeitrag € 40,00

BABYSHIATSUKURS (0-6 Monate)

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, . 10.3., 17.3., 24.3./10.00 Uhr

3 Einheiten - Kursbeitrag € 30,00

KINESIOLOGIE im Alltag

Sie erfahren an 3 Abenden was Kinesiologie ist, wie Kinesiologie wirkt und was sie selbst durch gezielte Übungen für ihr eigenes Wohlbefinden tun können.

Referentin: Elfriede Niederbrucker

Termine: jeweils Donnerstag 11.3., 25.3., 8.4.
Uhrzeit: 19.00 – 20.30 Uhr
Ort: Hauptschule St. Gilgen, 1. Stock
Kosten: € 5,- pro Abend / Teilnehmer

Entspannung für die Seele

Meditatives Beten in Gemeinschaft, damit sich die Seele – und somit der gesamte Mensch – erholen kann.

Jeden ersten Donnerstag im Monat – 20.00 bis 21.30 Uhr – in der Filialkirche St. Konrad in Abersee oder
am Mittwoch in der Monatsmitte – 19.45 bis 20.30 Uhr (anschl. zum Abendgottesdienst) in der Pfarrkirche St. Gilgen

genauere Daten im Pfarrbüro, Tel.: 06227/2224

VORTRAG

„metabolic balance“

Steigerung von Energie und Vitalität - Gesund, fit und schlank

Durch eine falsche Auswahl der Lebensmittel erhält der Körper oft nicht mehr die Nährstoffe, die für die Erhaltung eines ausgeglichenen Stoffwechsels und eines optimalen Hormonhaushaltes individuell notwendig sind.

In diesem Vortrag werden die vier Phasen der Gewichtsregulierung sowie die Ergebnisse, die Sie mit der betreuten Ernährungsumstellung nach dem metabolic balance Programm erzielen können vorgestellt.

Referentin: Marion Tejeda – Dipl. Ernährungscoach-Sportlehrerin

Wann: 19. März 2010
Wo: Hauptschule St. Gilgen
Uhrzeit: 19.00 Uhr
Freier Eintritt