



Programm Herbst 2004

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

„KOCH DICH FIT“

ausgewogene Ernährung – von der Theorie zur Praxis

Kursleiterin: **Tanja Huber**

Ernährungsberaterin und Fachlehrerin an der HLW Ried am Wolfgangsee

Wann: Freitag, 22. Okt. und 5. Nov./15.00-19.00 Uhr in der HLW Ried

2 Nachmittage à 4 Std., Kursbeitrag € 40,00 inkl. Kochbeitrag

(mitzubringen sind Kochschürze und feste Hausschuhe)

„FIT FÜR 50 PLUS“

Gesund und Fit – Mobil in allen Lebenslagen – Mobil bis ins hohe Alter“

Das Staatssekretariat für Sport startet seine 2. Mobilitäts-Tour und kommt am 5. Oktober 2004 mit dem Mobilitätsbus nach St. Gilgen.

- Mobilitäts-Checks und Bewegungsberatung
- Lebensstil-Analysen und Ratschläge
- Erhaltung oder Wiedererlangung d. körperlichen Bewegungssicherheit im täglichen Leben
- Beratung und Information zu altersspezifischen Bewegungsprogrammen vor Ort

Wann: 5. Okt. von 8.00-16.00 Uhr am Pichlerplatz

(hinter Gemeindeamt) - kostenlos

AEROBIC

Kursleiterin **Karina Leitner**

Diplom Wellness- u. Gesundheitstrainerin für Bewegung

Turnhalle der Volksschule St. Gilgen

Beginn Donnerstag, 7. Okt/18.30-19.30 Uhr

10 Abende, Kursbeitrag € 30,00

QIGONG – für Anfänger und Fortgeschrittene

Kursleiterin Frau **Maria Neuhardt** (Hildegardzentrum Winkl)

Turnhalle im Kindergarten St. Gilgen

Beginn: Mittwoch, 13. Okt. um 18.30 Uhr

8 Abende - Kursbeitrag € 60,00

YOGA FÜR FORTGESCHRITTENE/ANFÄNGER

Kursleiterin **Nelly Davidoff**

Turnhalle der Volksschule St. Gilgen

Beginn: Freitag 1. Okt./18.30 Uhr

10 Abende/1,5 UE - Kursbeitrag € 80,00

KINDERYOGA mit Elternbegleitung

Kursleiterin **Friederike Gerum** aus Ried am Wolfgangsee

Reiki-Meisterin, Dipl. Ayurveda Ernährungsberaterin, Dipl. Gesundheits- u. Wellness-Therapeutin, Yogalehrerin

Für Kinder von 6 bis 12 Jahren – mitzubringen sind: bequeme Kleidung, rutschfeste Wollsocken, Decke, Sitzkissen

Turnhalle im Kindergarten St. Gilgen

Beginn: Dienstag, 2. Nov. 16-17 Uhr

5 Nachmittage - Beitrag € 40 (1.Kind), €35 (2.Kind), €30 (3. Kind)

CHAKREN + ENERGIE

Kursleiterin **Friederike Gerum** aus Ried am Wolfgangsee

Reiki-Meisterin, Dipl. Ayurveda Ernährungsberaterin, Dipl. Gesundheits- u. Wellness-Therapeutin, Yogalehrerin

Die 7 Hauptchakren sind entlang der Wirbelsäule im subtilen Körper angesiedelt. In der Körpermitte sitzt das Chakra für die Lebensfreude!

Durch Körper-, Atem- und Meditationsübungen werden diese Energien behutsam geweckt.

Mitzubringen sind: bequeme Kleidung, Decke, flaches Kopfkissen

Turnhalle im Kindergarten St. Gilgen

Wann: Samstag, 6. Nov. 15-17.30 Uhr u. Sonntag, 7. Nov. 9-11.30 Uhr

Beitrag € 35,00

SURIYA NAMASKAR – der Sonnengruß

SURIYA NAMASKAR bekannt aus Funk und Fernsehen.

Kursleiter **Leo Ritzer** aus Ried am Wolfgangsee

Dipl. Gesundheits- u. Wellness-Therapeut

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: Dienstag, 9. Nov. 19-20.30 Uhr

4 Abende - Beitrag € 40,00

BEWEGLICHKEIT ERHALTEN UND FÖRDERN

Fortsetzung der Gymnastik - Alter ab ca. 50 Jahren

Kursleiter **Wolfgang Moosgassner**

Turnhallenteil 1 der Hauptschule St. Gilgen

Beginn Montag, 4. Okt/17.15 Uhr

10 Abende, Kursbeitrag € 30,00

BABYMASSAGE –für Babys von 2 bis 7 Monate

Kursleiterin **Siegrid Almberger**

Babymassage ist eine besondere Art dem Baby Liebe, Wärme,

Zuwendung und Nähe zu geben. Es fördert das seelische und körperliche Wohlbefinden.

Mitzubringen sind: pflanzliches Öl (z.B. Yoyobaöl....), Decke bzw. größeres Tuch zum Einwickeln, Ersatzwindel, Schnuller ..- oder sonstiges was ihr Baby benötigt.

Mutterberatung im Seniorenwohnhaus „Haus Maria“(EG) St. Gilgen

Beginn Donnerstag, 7. Okt/9.15-10.45 Uhr

5 Vormittage, Kursbeitrag €55,00 (2-6 TN)

ERLEBNISTURNEN FÜR KINDER von 6-12 Jahre

Kursleiterinnen: Claudia Sams und Burgi Geier (Kindergärtnerinnen im Kindergarten St. Gilgen)

Turnhallenteil 1 der Hauptschule St. Gilgen

Beginn Mittwoch, 6. Okt/17.15-18.15 Uhr

10 Nachmittage, Kursbeitrag €30,00

"BEWEGEN; KRÄFTIGEN; DEHNEN....."

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

Turnhallenteil 2 der Hauptschule St. Gilgen

Beginn: Dienstag, 5. Okt./18.30

10 Abende, Kursbeitrag € 30,00

OSTEOPOROSETURNEN AB 60 JAHREN

Kursleiterin **Irene Heitzenberger**
Turnhalle der Volksschule St. Gilgen
Beginn Dienstag 5.Okt./16.15 Uhr
4 Nachmittage, Kursbeitrag € 20,00

WIRBELSÄULENGYMNASTIK für Frauen u. Männer

Kursleiterin **Mag. Irene Lindner**
Turnhalle der Volksschule St. Gilgen
Beginn Montag 4.Okt./18.30-19.30 Uhr
10 Abende - Kursbeitrag €30,00

HIP-HOP für Kinder u. Jugendliche

Kursleiterin **Susanne Lindner**
Turnhalle der Volksschule St. Gilgen
Beginn Mittwoch, 6.10./17.15 bis 18.15 Uhr
10 Einheiten, Beitrag €30,00

GERÄTETURNEN für Männer und Frauen

Kursleiter **Johannes Hosp**
Turnhallenteil 1 der Hauptschule St. Gilgen
Beginn Donnerstag, 7.10./19.45 bis 20.45 Uhr
10 Abende, Beitrag €30,00

VORTRAG

TUI-NA für Baby und Kleinkind

- Wie wird diese altchinesische Massagetechnik zur Förderung von gesundem körperlichem und seelischem Wachstum angewandt
- Was kann ich selbst bei Unruhe und kleinen Beschwerden für mein Kind tun

Vortragende: Frau Anita Bonomo
Musikraum der Hauptschule St. Gilgen (1. Stock)
Mittwoch, 3.11. um 19.30

TERMINVORMERKUNG:

Gesundheitskabarett mit INGO VOGL am 27.Jänner 2005

Vom Arbeitskreis der Gesunden Gemeinde wird eine Person für die Plakatierung und Verteilung der Postwürfe gesucht.

Druck Raika