



Gesunde GEMEINDE



Programm Herbst 2018

Anmeldungen für alle Kurse erforderlich:

Dagmar Wallner, Gemeindeamt St. Gilgen,

Tel.: 06227/2445-75, Fax: 06227/8175, email: kassa@gemgilgen.at

Einfache Aufstrich-Variationen

Die besten Begleiter für Brot und Gebäck sind die beliebten Aufstriche. Sie sollen schnell zubereitet sein, möglichst vielseitig und zu jedem Anlass passen. Doch oft fallen einem nur die Klassiker wie Liptauer und co ein. Bei diesem Kochkurs bereiten wir gemeinsam verschiedene Aufstriche zu.

Kursleitung: Julia Seeleitner, BA in Sozial- und Gesundheitsmanagement, diplomierte Ernährungstrainerin, ärztl. gepr. Fastenbegleiterin
Ort: Küche der Neuen Mittelschule St. Gilgen
Termin: Samstag, 6. Oktober 2018, 9.30 Uhr (ca. 2 Stunden)
Kursbeitrag: € 26 inkl. Kursunterlagen und Lebensmittel

Gesunde Weihnachtsbäckerei

Weihnachten steht vor der Tür und somit auch die Zeit in der wir es uns richtig gut gehen lassen. Doch die beliebten Weihnachtskekse enthalten gewöhnlich viel Zucker, Fett und Weißmehl. Bei diesem Kochkurs backen wir gemeinsam Kekse die gesünder sind als die Klassiker und auch noch gut schmecken.

Kursleitung: Julia Seeleitner, BA in Sozial- und Gesundheitsmanagement, diplomierte Ernährungstrainerin, ärztl. gepr. Fastenbegleiterin
Ort: Küche der Neuen Mittelschule St. Gilgen
Termin: Samstag, 24. November 2018, 9.30 Uhr (ca. 3 Stunden)
Kursbeitrag: € 39 inkl. Kursunterlagen und Lebensmittel

Leichte Küche fürs neue Jahr

Die Zeit der Schlemmerei ist vorbei. Die letzten Leckereien der Weihnachtszeit sind aufgegessen und das neue Jahr mit den Neujahresvorsätzen hat begonnen. Nach vielen schweren Gerichten freuen wir uns jetzt auf ein paar leichte Köstlichkeiten. Gemeinsam bereiten wir ein Drei-Gänge-Menü zu, das leicht ist und unseren Bauch gut tut.

Kursleitung: Julia Seeleitner, BA in Sozial- und Gesundheitsmanagement, diplomierte Ernährungstrainerin, ärztl. gepr. Fastenbegleiterin
Ort: Küche der Neuen Mittelschule St. Gilgen
Termin: Samstag, 19. Jänner 2019, 9.30 Uhr (ca. 3 Stunden)
Kursbeitrag: € 39 inkl. Kursunterlagen und Lebensmittel

Werde geistig und körperlich STARK durch „Kickboxen“

Du willst etwas für deine Fitness tun, Selbstverteidigung lernen, nette Leute kennen lernen? Dann schau vorbei und werde Teil unseres Teams. Das abwechslungsreiche Training ist geeignet für jung und alt. (ab 12 Jahre....)

Es wird von unserem erfahrenen und staatlich geprüften Trainerteam geleitet. Beweglichkeit, Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Koordinationsfähigkeit gepaart mit Disziplin, Mut, Ehrgeiz und Taktik werden bei dieser modernen Kampfsportart gefragt.

Kursleitung:	Martin Jevsinek , 4. Meistergrad Schwarzgurt, Landestrainer Salzburg, Europameister 2006, Isabella Oberhauser , staatl. geprüft. Basic Instructor, Schwerpunkt K1 Vollkontakt Kickboxen
Ort:	Turnhalle der Volksschule St. Gilgen
Termin:	jeden Dienstag und Donnerstag ab 11. September 2018 von 19.00 - 21.00 Uhr
Kursbeitrag:	€ 170,00 für Erwachsene, € 120,00 für Schüler/Studenten jeweils pro Semester

Lu Jong, Tibetische Heilbewegungslehre

Lu Jong ist eine 8000 Jahre alte Bewegungslehre. Die Körperübungen wurden entwickelt, um unsere Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Mit den Übungen können wir Heilungsprozesse unterstützen, negative Emotionen überwinden und unsere Energie steigern!

Mitzubringen: Matte, Sitzkissen, bequeme Kleidung

Kursleitung:	Gertrude Weber , zertifizierte Lu Jong Lehrerin
Ort:	Bewegungsraum im Kindergarten St. Gilgen, 1. OG
Beginn:	Mittwoch, 3. Oktober von 19.00 – 20.30 Uhr
Kursbeitrag:	€ 9 pro Einheit oder 10 Einheiten um € 80

Rückengymnastik

Wirbelsäulengymnastik ist ein optimales Fitnessstraining für den Rücken mit einem hohen Gesundheitswert. Rückentraining zur Kräftigung und Elastizitätsverbesserung der Rumpfmuskulatur kann gegen Beschwerden vorbeugen und bestehende Probleme beheben.

Kursleiterin:	Mag. Irene Lindner
Ort:	Turnhalle der Mittelschule St. Gilgen
Beginn:	Montag, 1. Oktober 2018 von 18.30 -19.30 Uhr
Kursbeitrag:	€ 40 – 10 Einheiten

Wintersportturnen für Damen

In Zusammenarbeit mit dem Wintersportverein St. Gilgen und Gesunder Gemeinde

Kursleiterin:	Melitta Szedlarik
Ort:	Turnhalle der Volksschule St. Gilgen
Beginn:	Montag, 1. Oktober 2018 von 19.00 – 20.00 Uhr
Kursbeitrag:	€ 20 für Nichtmitglieder des WSV (für Mitglieder kostenlos)

Beweglichkeit erhalten und fördern

Fortsetzung der Gymnastik - Alter ab ca. 50 Jahren

Kursleiter:	Melitta Szedlarik
Ort:	Turnhalle der Volksschule St. Gilgen
Beginn:	Montag, 1. Oktober 2018 von 17.45 – 18.45 Uhr
Kursbeitrag:	€ 30 – 10 Einheiten

Ausgleichs- und Gesundheitsgymnastik für Junggebliebene

Durch gezielte Übungen - in einem abwechslungsreichen Programm mit Musik - erhalten und verbessern wir die Beweglichkeit, Ausdauer sowie Koordination und somit das gesamte Wohlbefinden.

Mitzubringen: Gymnastikbekleidung und -schuhe, Matte

Kursleiterin: Gerda Lacher

Ort: Turnhalle der Volksschule St. Gilgen

Beginn: Mittwoch, 3. Oktober 2018 von 17.30 – 18.45 Uhr

Kursbeitrag: € 60 – 10 Einheiten

Relax Yoga

Yoga um sich vollkommen zu entspannen!

Anfangs- und Endentspannung, Atemübungen und statische und dynamische Asanas (Körperhaltungen) helfen abzuschalten und zur Ruhe zu kommen. Übungen können individuell gesteigert werden. Geeignet für Anfänger und Erfahrene Yogis.

Mitbringen: Yogamatte, ev. Decke für die Endentspannung

Kursleiterin: Nicole Rees, Yogalehrerin

Ort: Bewegungsraum im Kindergarten St. Gilgen, EG

Beginn: Mittwoch, 3. Oktober 2018 von 20.00 – 21.10 Uhr

Kursbeitrag: € 90 – 10 Einheiten

Aktiv-Fit und gesund im Alltag

Lernen Sie auf leichte Weise und mit Spaß die vielseitigsten Anwendungsbereiche des neuen Fitness-Gesundheits- und Therapiegerätes SMOVEY kennen und wie Sie dadurch Ihr Leben ganz einfach gesünder gestalten, sich entspannen, sich großartig fühlen und Ihre Fitness verbessern können.

Wir machen die Bewegungsstunde Outdoor und Indoor, je nach Lust und Witterung!

Kursleiterin: Brigitte Mader, Wellness-Coach

Ort: Bewegungsraum im Kindergarten St. Gilgen

Beginn: Donnerstag, 8. November 2018, 18.00 – 19.00 Uhr

Kursbeitrag: € 60 für 6 Einheiten

Faszienpilates

Im Faszienpilates kombinieren wir Pilatesübungen, Übungen aus dem Faszientraining und massieren mit einer Schaumstoffrolle unseren Körper. Durch die Anwendung der Rolle gelangen wir tief unter die Haut und können so die verklebten oder verdrehten Faszien, die oft Schmerzen verursachen bearbeiten. Durch dieses Training wird die Muskulatur gekräftigt, die Beweglichkeit verbessert und Verspannungen gelöst.

Kursleiterin: Evelyn Schorn, Dipl. Gesundheits-, Pilates- und Medical Personaltrainerin

Ort: Eltern-Kind-Zentrum im Seniorenwohnhaus

Beginn: Donnerstag, 4. Oktober 2018, 8:15 Uhr

Kursbeitrag: € 80 für 10 Einheiten

Erlebnisturnen für Kinder von 4-6 Jahre

Kursleiterinnen: Claudia Sams und Barbara Reitsamer

Ort: Turnhalle der Mittelschule St. Gilgen

Beginn: Dienstag, 2. Oktober 2018 von 17.15 - 18.15 Uhr

Kursbeitrag: € 40,00 – 10 Einheiten

*Tanzkreis mit lateinamerikanischen Rhythmen:
Salsa, Mambo, ChaChaCha, Merengue und Bachata*

Alle die Freude am lateinamerikanischen Rhythmus haben, können sich, ob als Paar oder Singlestyle von Gloria Cavet anleiten lassen Grundschrirte des Salsas, Mambo, ChaChaCha, Merengue und Bachata zu erlernen.

Neben dem gemeinsamen bewegten Spaß wird die Tanztechnik, diverse Figuren, Schrittkombinationen und die Erarbeitung einer Choreographien fokussiert.

Alle Niveaus willkommen!!

Ort: Lokal Brunnwind, Mondseestraße 12
Beginn: Montag, 24. September 2018 von 20.00 – 21.30 Uhr
Am 8.10. / 29.10. / 12.11. / 26.11. / 10.12. von 19.30 – 21.00 Uhr
Kursbeitrag: € 70 – 6 Einheiten für Single
€ 120 – 6 Einheiten für Paare
Anfragen zur Anmeldung bitte unter: 0664/1449881

Veranstaltung in Zusammenarbeit mit dem Eltern-Kind-Zentrum und Gesunder Gemeinde

Du bist blöd! Nein du!

Auseinandersetzungen zwischen Geschwistern gehören zum Familienalltag. Eltern kann der Streit mitunter belasten und verunsichern. Zu erkennen, dass die Geschwisterkämpfe auch entwicklungsfördernd sind, kann helfen, entspannter mit der Situation umzugehen.

- Weshalb sind Konflikte für die Entwicklung für Kinder unerlässlich?
- Was brauchen sie zum "Richtig Streiten"?
- Welche Strategien helfen, den Erziehungsalltag zu entstressen?

Kursleiterin: Eva Maria Wanghofer, MA / Sozialpädagogin, Kinesiologin,
Family-Support-Elterntainerin

Ort: Eltern-Kind-Zentrum im Seniorenwohnhaus
Beginn: Freitag, 19. Oktober 2018, 14:30 - 16:30 Uhr (bei Bedarf
Kinderbetreuung möglich - bitte anfragen)

Kursbeitrag: € 5 pro Person

Veranstaltung in Zusammenarbeit mit dem Eltern-Kind-Zentrum, dem Kindergarten und Gesunder Gemeinde

Pubertät - Die Kunst einen Kaktus zu umarmen

Die Pubertät ist für die Eltern ebenso wie für das Kind ein herausfordernder Lebensabschnitt. Diese Zeit ist häufig von Missverständnissen und Unsicherheiten geprägt, welche zu Spannungen und Konflikten zwischen Eltern und Kindern führen können.

- Hinsehen - Wie sieht die Beziehung zu meinem Kind aus?
- Unterscheiden - Was ist wirklich wichtig?
- Wissen - Was passiert gerade in meinem Kind?

Sie erfahren 10 goldene Regeln, die Sie und Ihr Kind hilfreich durch die Pubertät begleiten.

Kursleiterin: Claudia Köckeis, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin,
Körpertherapeutin, Supervisorin

Ort: Eltern-Kind-Zentrum im Seniorenwohnhaus
Beginn: 2teiliger Workshop am Mittwoch, 7. und 21.11. 2018 um 19.30 Uhr
Kursbeitrag: € 10 pro Person (für beide Termine)

Veranstaltung in Zusammenarbeit mit dem Eltern-Kind-Zentrum und Gesunder Gemeinde