



Programm Frühling/Sommer 2024

Veranstaltungen/Vorträge

Lebendige Lebensmittel: Fermentieren Getränke

Was sich in den Lebensmitteln beim Fermentieren alles tut, ist schon erstaunlich! Und wie sich die fermentierten Lebensmittel auf unser Mikrobiom, unsere Verdauung, Haut und Psyche auswirken! Wir beleuchten die Getränke-Fermentationen und bereiten sie selbst zu, einfache und schmackhaft: Kombucha, Kefir und Sauerhonig

Praxis: 3 fermentierte Getränke zum Mitnehmen werden zubereitet (1 x Kombucha, 1 x Kefir, 1 x Sauerhonig)

Ziel des Workshops ist es ein: Verständnis für die Grundprinzipien verschiedener fermentierter Getränke in Theorie und Praxis zu bekommen.

Es werden Kostproben, Gläser, Fermente, Zutaten, Unterlagen und Bücher zur Verfügung gestellt

Kursleiterin: Dr. Karin Buchart, Ernährungswissenschaftlerin, Autorin und Kolumnistin
Datum: Dienstag, 16.04.2024, 18:00 – 21:00 Uhr mit anschließender Diskussion
Ort: wird bei Anmeldung bekannt gegeben
Kosten: 8 Euro pro Teilnehmer*innen
Anmeldungsfrist: .07.04.2024
Teilnehmerzahl: max. 20, optimal 10 bis 15
Anmeldung unter: 0664/7667333 oder gesundegemgilgen@gmx.at

Mobbingprävention bei Kindern Selbstbewusst handeln bei Schikane & Co

Mobbing hat viele Gesichter, auch im Schulalltag. Wann spricht man eigentlich von Mobbing? Wer wird gemobbt und was haben Körperpräsenz, Stimme und Sprache damit zu tun? Was sind die 5 häufigsten Konfliktformen und welche Strategien gibt es dagegen? Welche ganz konkreten Verhaltensmuster und Stärkensätze helfen meinem Kind dabei, die eigene Handlungsfähigkeit auch in schwierigen Situationen aufrecht zu erhalten? Darüber sprechen wir in dieser Eltern Werkstatt.

Zielsetzung des Vortrages:

Definition von Mobbing, Kinder dabei unterstützen, innere Stärke und Kraft aufzubauen, Handlungsstrategien anhand von Fallbeispielen ausarbeiten

Kursleiterin: Diana Uschner, diplomierte Elternbildnerin i.A., pädagogische Beraterin, Spiel- und Bewegungstrainerin und Rhetorik Trainerin
Datum: Montag, 26.02.2024, 18:30 – 21:30
Ort: Restaurant Brunnwind Mondseestraße 2
Kosten: 5 Euro pro Person
Anmeldungsfrist: 23.02.2024
Anmeldung unter: 0664/1449881 oder gesundegemgilgen@gmx.at

SAVE THE DATE – Bewegt im Park

Gemeinsam mit anderen trainierst du, direkt an der frischen Luft. Begleitet wirst du dabei von erfahrenen Kursleiter:innen, die dich während der einstündigen Übungseinheiten motivieren, dir Tipps geben und dabei helfen fit & gesund zu bleiben.

BEWEGT IM PARK gibt dir die Möglichkeit, dich zu bewegen und dabei Spaß zu haben – egal ob du schon sportlich bist oder noch nicht.

Besuche einfach einen unserer Kurse gemeinsam mit deinen Freunden oder alleine und lerne neue Leute kennen.

Du kannst dir einen Kurs auch einfach mal von außen anschauen und wenn es dir gefällt mitmachen.

Bei BEWEGT IM PARK bist du zu nichts verpflichtet. Deshalb findet jeder Kurs auch ohne Anmeldung statt.

Datum: Beginn Mitte Juni – Anfang September (genaue Informationen folgen noch)
Ort: Musikpavillion St.Gilgen
Ohne Anmeldung und Kursbeitrag



KURSE für ERWACHSENE

Neuer Kurs:

Sanfte Bewegung für Seniorinnen + Senioren

Mit sanften Bewegungen erkunden wir unsere Befindlichkeit. Körperliche Einschränkungen oder Schwächen in den Gelenken, Sehnen und Muskeln lassen sich gezielt lockern und stärken. So können körperlichen Beschwerden oder Unpässlichkeiten abgemildert werden. Die Übungen sind einfach. Sie vermehren die Beweglichkeit und die Atemräume, sodass auch der Atem freier wird. / Bitte bequeme Kleidung anziehen. – Der Kurs hat Übungs-Charakter, Einstieg ist jederzeit möglich.

Kursleiterin: Mag. Evelyn Högner, zertifizierte Qigong-Lehrerin / IQTÖ
Ort: Ort wird noch bekannt gegeben
Beginn: Mittwoch 21.02.2024 von 10:00 – 11:00
Kursbeitrag: pro Person 100,-- (10 Einheiten)
Anmeldung: 0664/5021491 oder e.hoegner@aon.at

Ganzkörpertraining zur Muskelkräftigung mit Pilates-Elementen

Kursleiterin: Birke Müller – Kneipp-Club Strobl
Beginn: Donnerstag 25.01.2024. von 19:00 – 20:00 Uhr
Ort: Volksschule Abersee - Turnsaal
Kursbeitrag: € 60.- für 12 Einheiten, Einstieg laufend möglich, ebenso Einzelstunde € 7
€ 48.- für Mitglieder Kneippverein Strobl
Anmeldung: 0680/5590493 oder birkemueller65@gmx.at

Yoga für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Die sanften Körperübungen des Yoga trainieren in Verbindung mit gezielter Atmung die Beweglichkeit, Kräftigung der Muskulatur, das Gleichgewicht und die Haltung. Dynamische, teilweise fordernde Flow Elemente energetisieren, lösen Verspannungen und schaffen Platz im Körper für eine gesunde, frei fließende Atmung und regen Herz und Kreislauf an.

Meditative Elemente und Yin Yoga Positionen helfen zur Ausgeglichenheit und vollkommener Entspannung zu kommen. Dabei können die Übungen individuell gesteigert werden.

Mitzugringen sind bequeme Kleidung, Yogamatte, ev. Decke für die Endentspannung.

Kursleiterin: Nicole Rees, Yogalehrerin
Beginn: Mittwoch ab 21.02. 2024 von 20:00 – 21:20 Uhr
Ort: Volksschule St. Gilgen - Turnsaal
Kursbeitrag: € 90.- für 9 Einheiten
Anmeldung: 0650/5007997 oder nicolerees@gmx.at

„Beweglichkeit erhalten und fördern“

Fortsetzung der Gymnastik für Damen und Herren ab 50

Kursleiterin: Melitta Szedlarik
Beginn: ab Montag, 18.01.2024 von 17.30 - 18.30 Uhr (Bitte unbedingt anmelden, max. 20 TeilnehmerInnen!))
Ort: Turnhalle der Volksschule St. Gilgen
Kursbeitrag: € 50.- für 10 Einheiten
Anmeldung: 0664/1987575 oder m.szedlarik@gmail.com

Rückenfit

Dein Körper ist für Bewegung gemacht, er bleibt dadurch funktionsfähig und wird leistungsstark. Starte mit dem Kurs Rückenfit in ein aktives und bewegtes Leben!

Kursleitung: Mag. Irene Lindner
Beginn: Montag, 08.01.2024 / 18:30
Ort: Turnsaal MS St.Gilgen
Kursbeitrag: € 50.- für 10 Einheiten
Anmeldung: irenelindner@gmx.at

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
Beginn: ab Mittwoch, 28.02.2024 um 8.00 Uhr Einstieg jederzeit möglich
Ort: Lokal Brunnwind
Kursbeitrag: € 95.- für 10 Einheiten
Anmeldung: 0664/2601537 oder evelyn@bewegung-im-einklang.at

Lu Jong, Tibetisches Heilyoga

Die Lu Jong Übungen sind einfach auszuführen, aber komplex in der Wirkung. Die weich fließenden Bewegungen werden aktiv von der Atmung begleitet. Dadurch wird die Wirbelsäule sanft aktiviert und gleichzeitig die Körperwahrnehmung und die Achtsamkeit gestärkt. Lu Jong ist für alle Menschen geeignet, die etwas für ihre Gesundheit tun möchten, unabhängig von Alter oder körperlicher Fitness. Alle Übungen können der Körperbeweglichkeit angepasst werden.

Kursleitung: Gertrude Weber, zertifizierte Lu Jong Lehrerin
Beginn: Mittwoch, 28.02.2024. von 09:15 - 10:15 Uhr
Ort: Restaurant Brunnwind St.Gilgen, Mondseestraße 12
Kursbeitrag: 10 EINHEITEN € 80.-, Drop In € 10,--
Anmeldung: 0650/4220158 oder weberin58@gmx.at

QIGONG

das ist „bewegte Meditation“ zur Förderung der Gesundheit

Mit einfachen Übungen trainieren wir Beweglichkeit, Gleichgewicht, Körperhaltung und Koordination. Zugleich steigern wir die Selbstwahrnehmung und Bewusstheit für den Atem, so vertiefen wir die bewusste Atemführung. Die sanften, meditativen Übungen wirken positiv auf Muskeln, Bänder, Knochen und Gelenke sowie auf deren funktionalen Aufbau und sie regulieren das Zentrale Nervensystem. Insgesamt balancieren wir damit die autonomen Körperfunktionen aus und stärken die Abwehrkräfte. Nicht zuletzt machen die Übungen Freude, schenken uns Wohlbefinden und lassen uns ein wenig aus dem Alltag heraustreten.

Kursleiterin: Mag. Evelyn Högner, zertifizierte Qigong-Lehrerin / IQTÖ
Ort: Kindergarten St. Gilgen, Turnsaal
Beginn: Dienstag, 20.02.2024/ 18.00 -19.30 Uhr
Kursbeitrag: 10er Block: € 90.- / Einzeltermin: € 10.-
Anmeldung: 0664/5021491 oder e.hoegner@aon.at - Einstieg jederzeit möglich

Mit Farben spielen und Gefühlen nachspüren.....

Freies Malen eignet sich für alle, unabhängig von bisherigen Mal-Erfahrungen. Im Vordergrund steht die Freude über das Zusammenspiel der Farben und das intuitiv entstandene Bild. Wer möchte, erhält Tipps zu Maltechniken und Bildkompositionen. Beim Freien Malen steht nicht das Ergebnis eines „schönen Bildes“ im Vordergrund, sondern das Erleben des kreativen Prozesses, der Spaß und die Freude!

Wer mag, kann eigene Farben und Pinsel mitbringen, doch nötig ist es nicht. Es wird genügend Material vor Ort vorhanden sein (gegen einen geringen Unkostenbeitrag).

Kursleitung: Mag. Evelyn Högner, dipl. Pädagogin, Maltherapeutin
Beginn: Montag, 19.02.2024 / 18:30
Ort: Zeichenraum der Mittelschule St. Gilgen
Kursbeitrag: € 100.- für 10 Einheiten
Anmeldung: 0664/5021491 oder e.hoegner@aon.at- Einstieg jederzeit möglich

Pilates am See

Pilates ist ein ausgewogenes Ganzkörpertraining, wobei jede Muskelgruppe, unter anderem die tiefliegenden Muskeln beansprucht werden. Ein stabiler Körper ist die Folge. Der Schwerpunkt liegt im Pilates vor allem auf der Körpermitte.

Durch die gezielte Atmung im Pilates werden die tiefen Bauchmuskeln angesteuert und der Beckenboden gekräftigt, somit wird das eigene Körperbewusstsein geschult.

Kursleiterin: Evelyn Schorn, Dipl. Gesundheits-, Pilates- und Medical Personaltrainerin
Beginn: sobald es das Wetter erlaubt Juni bis August 2024 um 8.00 Uhr
Ort: Steg Brunnwind
Kursbeitrag: Drop in 10,-
Anmeldung: 0664/2601537 oder evelyn@bewegung-im-einklang.at

WORKSHOPS/ KURSE für KINDER und JUGENDLICHE

Freies Malen für Kinder: nichts Bestimmtes „müssen“, einfach nur Gefühle in Farben ausdrücken....

Im Freien Malen dürfen Kinder klecksen und sich malend ausprobieren. Dabei erhalten sie wohl auch Tipps und Anregungen für verschiedene Maltechniken, dennoch gibt es kein „richtig“ und „falsch“.

Jedes Bild ist ein Unikat und ist Ausdruck situativen Empfindens.

Farben und alle nötigen Mal-Utensilien sind vor Ort vorhanden

Kursleitung: Mag. Evelyn Högner
Ort: Zeichenraum der Mittelschule St. Gilgen
Termin: Mittwoch, 21.02.2024- 15.30
Kursbeitrag: € 100.- für 10 Einheiten (inkl. Materialkosten)
Anmeldung: 0664/5021491 oder e.hoegner@aon.at

Bewegungsangebote in Kooperation mit Eltern-Kind-Zentrum St. Gilgen

- **Taekwondo für Kinder und Erwachsene** – jeweils Dienstag, um 17:00 und 18:00 Uhr
- **Moderner Tanz für Kinder von 4 -14 Jahre** – jeweils Donnerstag um 14:30 /15:30 Uhr und 16:30 Uhr
- **Eltern – Kind – Turnen “Die Bewegungstalente” für Kinder von 1,5 – 4 Jahren**– jeweils Donnerstag von 16:30/ 17:30 – 17:30/18:30 Uhr
- **Erlebnisturnen für Kinder von 4-6 Jahren** - jeweils Mittwoch von 17:00 - 18:00 Uhr
- **“Ich - Du - Wir” Bewegtes Miteinander für Kinder von 6-8 Jahren und 9-10 Jahren** - jeweils Montags von 17:00 - 18:30 Uhr

Nähere Informationen unter: 0664/1449881 oder www.gemgilgen.at

Bewegungsangebote in Kooperation mit Eltern-Kind-Zentrum Abersee

- **Happy feet - Kindertanzen für Kinder von 5-10 Jahren** mit Rosalie - ab Montag 19.02.2024 um 15:00
- **Fitnessstreff - Zumba** mit Christine für Jedermann - ab Montag 19.02.2024 um 20:00
- **Happy Kids - Turnen für Kinder von 6-10 Jahren** mit Agnes und Anna - ab Mittwoch 21.02.2024 um 16:00
- **Turnzwerge Abersee** - Eltern Kind Turnen für Kinder von 2-5 Jahren mit Vroni - ab Donnerstag 22.02.2024 um 15:00 + 16:00
- **Yoga** mit Tatjana – ab Donnerstag 11.04.2024 um 20:00

Alle Kurse im Turnsaal der VS Abersee!

Anmeldung und Informationen: 0650/8505906 oder www.ekiz-abersee.at