



Programm Herbst 2020

Anmeldungen für alle Kurse und Vorträge erforderlich:

Dagmar Wallner, Gemeindeamt St. Gilgen

Tel.: 06227/2445-75, Email: kassa@gemgilgen.at

Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene

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

Meditative Elemente und Yin Yoga Positionen helfen zur Ausgeglichenheit und vollkommener Entspannung zu kommen. Dabei können die Übungen individuell gesteigert werden. Mitzubringen sind bequeme Kleidung, Yogamatte, ev. Decke für die Endentspannung.

Kursleiterin: Nicole Rees, Yogalehrerin
Ort: Volksschule St. Gilgen - Turnsaal
Beginn: Mittwoch 30. 9. 2020, von 20:10 – 21:30
Kursbeitrag: € 100 für 10 Einheiten

Ganzkörpertraining zur Muskelkräftigung mit Pilates-Elementen

Kursleiterin: Birke Müller – Kneipp-Club Strobl
Ort: Volksschule Abersee - Turnsaal
Beginn: Donnerstag 24. 9. 2020, von 19:00 – 20:00
Kursbeitrag: € 36,00 für Mitglieder, € 46,00 für Gäste – für 10 Einheiten

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 des Teams. Das abwechslungsreiche Training ist geeignet für Jung und Alt (ab 12 Jahre....)

Es wird von einem erfahrenen und staatlich geprüften Trainerteam geleitet. Beweglichkeit, Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Koordinationsfähigkeit gepaart mit Disziplin, Mut, Ehrgeiz und Taktik sind 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 -Einstieg jederzeit möglich von 19.00 - 21.00 Uhr
Kursbeitrag:	€ 170,00 für Erwachsene € 120,00 für Schüler/Studenten jeweils pro Semester

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
Termin:	jeweils Mittwoch von 17.30 – 18.45 Uhr Einstieg jederzeit möglich
Kursbeitrag:	€ 70,00 für 10 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:	Mozarthaus
Termin:	jeweils Donnerstag um 8.15 Uhr Einstieg jederzeit möglich
Kursbeitrag:	€ 80,00 für 10 Einheiten

„Beweglichkeit erhalten und fördern“

Fortsetzung der Gymnastik für Damen und Herren ab 50

Kursleiterin: Melitta Szedlarik
Ort: Turnhalle der Volksschule St. Gilgen
Termin: jeweils Montag von 17.45 bis 18.45 Uhr
Einstieg jederzeit möglich
Kursbeitrag: € 30,00 für 10 Einheiten

„Rückengymnastik“

Wirbelsäulengymnastik ist ein optimales Fitnesstraining 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
Termin: Montag, 18.30 -19.30 Uhr
Kursbeitrag: € 40 – 10 Einheiten

„Gemeinsam den Advent erleben“

Es geht darum, sich einmal ganz bewusst Zeit zu nehmen, um die Gemütlichkeit und Besonderheit dieser eigentlich stillen Zeit zu genießen. Bei Tee und Keksen tauschen wir uns über weihnachtliche Traditionen und Bräuche aus, hören eine adventliche Geschichte und finden heraus, was uns in dieser Zeit am meisten Wert ist. Bei stimmungsvoller Musik stellen wir eine kleine Bastelei her, die uns durch die anstehenden Feiertage begleitet. Das Angebot richtet sich an Erwachsene, gerne sehr gemischten Alters!

Kursleiterin: Sarah-Maria Bernberger
Ort: Pfarrsaal
Termin: Samstag, 19.12.2020 von 15.30 bis 17.30 Uhr
Kursbeitrag: € 7 pro Person (max. 10 Personen)