



Programm Herbst 2021

NEU!!! Anmeldungen für alle Kurse bei den jeweiligen Kursleitern

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

Kursleiterin: Nicole Rees, Yogalehrerin
Ort: Volksschule St. Gilgen - Turnsaal
Beginn: Mittwoch 13. 10. bis 1. 12. von 20:00 – 21:20
Kursbeitrag: € 80 für 7 Einheiten
Anmeldung: 0650/5007997 oder nicolerees@gmx.at

Ganzkörpertraining zur Muskelkräftigung mit Pilates-Elementen

Kursleiterin: Birke Müller – Kneipp-Club Strobl
Ort: Volksschule Abersee - Turnsaal
Beginn: Donnerstag 23. 9. von 19:00 – 20:00
Kursbeitrag: € 36,00 für Mitglieder, € 46,00 für Gäste – für 10 Einheiten
Anmeldung: 0680/5590493 oder birkemueller65@gmx.at

Werde geistig und körperlich STARK durch „Kickboxen“ - für Erwachsene und Kinder ab 9 Jahre

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 - 5. Meistergrad Schwarzgurt, Landestrainer Salzburg, Europameister 2006 - mit Partner **Ryan Cowx**
Ort: Turnhalle der Volksschule St. Gilgen
Termin: jeden Dienstag und Donnerstag von 19.00 - 21.00 Uhr
ab 14. September
Kursbeitrag: € 75,00 für 10er Block
Anmeldung: 0664/73726130 oder martin.jevsinek@sanitaer-heinze.com

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: ab Mittwoch, 6. Oktober von 17.30 – 18.45 Uhr
Kursbeitrag: € 70,00 für 10 Einheiten
Anmeldung: 0650/3166859 oder gerda.lacher@hotmail.com

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: Lokal Brunnwind
Termin: ab Mittwoch, 6. Oktober um 8.00 Uhr
Kursbeitrag: € 95,00 für 10 Einheiten
Anmeldung: 0664/2601537 oder evelyn@bewegung-im-einklang.at

„Beweglichkeit erhalten und fördern“

Fortsetzung der Gymnastik für Damen und Herren ab 50

Kursleiterin: Melitta Szedlarik
Ort: Turnhalle der Volksschule St. Gilgen
Termin: ab Montag, 27. September von 17.45 - 18.45 Uhr
Kursbeitrag: € 30 für 10 Einheiten
Anmeldung: 0664/1987575 oder Melitta.Szedlarik@redbull.com

„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: ab Montag, 4. Oktober von 18.30 -19.30 Uhr
Kursbeitrag: € 40 für 10 Einheiten
Anmeldung: 0664/73829788 oder irenelindner@gmx.at

Lu Jong, Tibetische Heilbewegungslehre

LU JONG, Tibetische Heilbewegungslehre, ein kraftvolles Werkzeug für den Alltag.

Du möchtest gesund bleiben oder werden? Von innen heraus strahlen? Emotional stark sein und dich selbst näher kennenlernen? Diese Wünsche kannst du dir durch die Lu Jong Praxis selbst erfüllen.

Mitzubringen: Matte, Sitzkissen, bequeme Kleidung

Kursleitung:	Gertrude Weber , zertifizierte Lu Jong Lehrerin
Ort:	Bewegungsraum im Kindergarten St. Gilgen, 1. OG
Beginn:	Donnerstag, 23. September von 18.30 – 20.00 Uhr
Kursbeitrag:	€ 80 für 10 Einheiten
Anmeldung:	0650/4220158 oder weberin58@gmx.at

Fit durch den Winter und für die Berge!

In diesem Kurs geht es um ein gezieltes Krafttraining für den Rumpf, Beine, Arme und die Verbesserung der Ausdauer.

Es ist eine Mischung aus Koordinations- (Life Kinetik), Eigengewichts-, Partner,- und Kraftausdauerübungen. Life Kinetik ist Training für das Gehirn und welches in der Bewegung eine wichtige Rolle spielt, daher wird es auch eigens dafür trainiert. Der Vorteil bei Eigengewichtsübungen ist, dass man ganz individuell auf jedes Level eingehen kann vom Beginner bis zum Profi. Es ist immer etwas dabei! Partnerübungen machen insofern Sinn und Spaß, da unser Körper auf die Bewegung unseres Gegenübers reagieren muss und man sich zu weit fordern kann.

Es werden die häufigsten verspannten Muskelgruppen gedehnt. Dazu zählen vor allem die Oberschenkelrückseite (Hamstrings), Hüftbeuger, die Wade und die seitliche Rumpfmuskulatur. Es wird natürlich darauf geachtet eine harmonische Mischung herzustellen und Dehnung andere Muskelgruppen mit einzubeziehen.

Im Anschluss steht eine kleine Laufeinheit am Programm. Es wird je nach Wind und Wetter entschieden wie lange und wohin es geht. Dabei können schon schnellere, aber nicht überfordernde Elemente dabei sein. Im Vordergrund steht das Laufen selbst. Es wird hin und wieder die Laufschiene für effizientes Laufen miteingebracht.

Im Winter besteht immer wieder die Möglichkeit, sofern es der Schnee zulässt eine Mondscheinkitour zu organisieren, sofern dies gewünscht wird

Kursleitung:	Florian Weber , Physiotherapeut in St. Gilgen
Ort:	Turnhalle der Mittelschule St. Gilgen
Beginn:	Dienstag, 5. Oktober von 19.45 – 21.15 Uhr
Kursbeitrag:	€ 150 für 15 Einheiten
Anmeldung:	0664/7667333 oder floweber@xundbewegt.at

KlangErleben - Körperarbeit & Tiefenentspannung mit Klangschalen - ein Nachmittag zum Stress-Abbau

Die Klänge und Schwingungen der Klangschalen ermöglichen Kommunikation auf der nonverbalen Ebene. Spüren, fühlen und hören – unsere ersten Erinnerungen, die wir schon im Mutterleib erfahren durften – geben uns Urvertrauen, Tiefenentspannung und Wohlbehagen. Für Kinder und Erwachsene, die gerne ein wenig aus dem Alltag heraustreten wollen.

Bitte lockere Kleidung und warme Socken mitbringen.

Kursleitung:	Mag. Evelyn Högner
Ort:	Turnhalle der Volksschule St. Gilgen
Termin:	Samstag, 4. Dezember von 14.30 bis 18.00 Uhr
Kursbeitrag:	€ 30 / € 10 pro Kind (Geschwisterkinder gratis)
Anmeldung:	0664/5021491

Freies Malen: 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, doch zuallererst zählt die Freude am kreativen Tun. Beim Freien Malen steht nicht das Ergebnis eines „schönen Bildes“ im Vordergrund, sondern das Erleben des kreativen Prozesses. Spaß und Freude dürfen dabei nicht fehlen!

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
Ort: Zeichenraum der Mittelschule St. Gilgen
Termin: Montag, 4. Oktober von 19.00 bis 21.00 Uhr
Kursbeitrag: € 90 für 10 Einheiten (ohne Farben)
Einstieg jederzeit möglich
Anmeldung: 0664/5021491

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, 6. Oktober von 15.00 bis 17.00 Uhr
Kursbeitrag: € 90 für 10 Einheiten (ohne Farben)
Einstieg jederzeit möglich
Anmeldung: 0664/5021491

Eltern-Kind-Zentrum St. Gilgen

Folgende Veranstaltungen finden in Zusammenarbeit mit der Gesunden Gemeinde in den Turnhallen der Mittelschule und Volksschule statt:

- **Taekwondo für Kinder und Erwachsene** – Dienstag, ab 05.10.2021 um 17:00 und 18:00 Uhr
- **Moderner Tanz für Kinder von 4 -10 Jahre** – Donnerstag, ab 23.09.2021 um 14:30 und 15:30 Uhr
- **Erlebnisturnen für Kinder von 4-6 Jahre** – ab Jänner 2022

Anmeldung und Informationen: 0664/1449881

Eltern-Kind-Zentrum Abersee

Folgende Veranstaltungen finden in Zusammenarbeit mit der Gesunden Gemeinde in der Turnhalle der Volksschule Abersee statt:

- **Let`s Mob** – Montag, ab 27.09.2021 um 20:00 Uhr
- **Zumba kids** – Dienstag, ab 05.10.2021 um 15:00 Uhr
- **Eltern-Kind-Turnen** – Donnerstag, ab 07.10.2021 um 15:00
- **Yoga** – Donnerstag, ab 23.09.2021 um 20:00 Uhr

Anmeldung und Informationen: 0650/8505906