



Programm Frühjahr / Sommer 2022

Vorträge / Workshops

Wie wir klüger gemeinsame Entscheidungen finden! Systemisches Konsensieren als Lösungsweg

Durch „Systemisches Konsensieren“ kommen wir einfach und konstruktiv zu gemeinsamen Lösungen, die dem Konsens nahekommen und so akzeptiert und gemeinsam getragen werden können. Abseits von „Ja – Nein“ und „Entweder – Oder“ können neue, oft unerwartete Lösungen gefunden werden, weil das Erfahrungswissen jedes einzelnen Menschen zählt. Von diesem demokratischen Werkzeug bzw. dieser Haltung profitieren Sie in Familie, Verein, Schulklasse oder Gemeinde als Alternative zur Mehrheitsabstimmung. Hier werden einfache Konsensierungen vorgestellt bzw. durchgeführt.

Referentin: Susanne Schlögl

Datum: Dienstag, 29.03.2022 um 19:00 Uhr

Organisationsform: bevorzugt in Präsenz / ansonsten sicher Online

Örtlichkeit: Restaurant Brunnwind / ansonsten ZOOM - Meeting

Kosten: freiwillige Spende

Anmeldung unter: 0664/1449881 oder gesundgemeindegilgen@gmx.at

Anmeldungsfrist: 25.03.2022

Medizinische Notfälle bei Kindern Erste-Hilfe-Kurs

Aller Vorsicht zum Trotz, ein Notfall ist schnell da. richtige und schnelle Reaktion ist dann ausschlaggebend. Als Referent*in vermittelt ein*e Fachärztin / Facharzt für Kinder und Jugendheilkunde in diesem Kurs theoretisches und praktisches Wissen zu den wichtigsten Fragestellungen: Wie reagiere ich richtig in Notfällen mit meinem Kind? Welche Gefahren lauern im Alltag Fragezeichen und worauf muss ich bei einem Notfall achten?

Inhalte

- Infekte: Fieber, Fieberkrampf, akuter Flüssigkeitsverlust (Durchfall, Erbrechen)
- Atemnot: Verschlucken von Fremdkörpern, Bienen-, Wespenstich, Allergie, Asthma, Pseudokrapp, Hyperventilation, Affektkrampf
- Unfälle: Nasenbluten Verbrennungen/ Verbrühungen, Kopfverletzungen, Verätzungen im Verdauungstrakt, Vergiftung, Ertrinken
- SIDS (plötzlicher Kindstod) SIDS Fälle in Österreich, Triple-risk-modell und Risikofaktoren
- Reanimation: Theorie und Praxis

Referent: Dr. Holger Förster, Kinderarzt

Datum: Freitag, 10.06.2022 von 16:00 – 20:00 Uhr

Kosten: € 20,00 pro Teilnehmer*in

Örtlichkeit: Veranstaltungsraum in St.Gilgen (nähere Infos folgen nach Anmeldung)

Anmeldung unter: 0664/1449881 oder gesundgemeindegilgen@gmx.at

Anmeldungsfrist: 07.06.2022 - begrenzte Teilnehmer*innenzahl!

Alle Vorträge / Workshops
in Kooperation mit dem

KURSE

NEU!!! Bitte sich direkt bei der KURSLEITUNG anmelden!!!

Bewegte Selbstreflexion zum Thema «Mein Lebens-Gleichgewicht»

Auf der Grundlage des „Life- Balance- Modells“ begibt sich die Gruppe nach einem Kennenlernspaziergang von Termin zu Termin auf eine bewegte, schweigende Selbstreflexionsreise. Während der Wanderung werden verschiedene Gedanken - Impulse zum Thema Beruf und Karriere, Gesundheit und Körper, Partnerschaft und Familie, Soziale Beziehungen und Freundschaften und „Zeit für mich“ angeregt und erlebbar gemacht. Ein Selbststresümee mit daraus resultierenden persönlichen Fokussierungs- und Neuorientierungsvorhaben zur Stärkung seiner eigenen Life Balance bildet den finalen Abschluss.

Kursleiterin: Angelika Rettenbacher, systemische psychosoziale Beraterin und Psychomotorikerin in Begleitung eines angehenden Therapiehundes
Treffpunkt: Badewiese Sonnplatz
Beginn: Montag, 21.02.22 von Gr.1: 8:00 – 09:00 Uhr oder Gr. 2: 19:00 – 20:00 Uhr
Kursbeitrag: € 70 für 7 Einheiten
Anmeldung: 0664/1449881
Anmeldungsfrist: 18.02.22

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

Kursleiterin: Nicole Rees, Yogalehrerin
Ort: Volksschule St. Gilgen - Turnsaal
Beginn: Mittwoch ab 20. 4. 2022 von 20:00 – 21:10 Uhr
Kursbeitrag: € 80 für 8 Einheiten
Anmeldung: 0650/5007997 oder nicolerees@gmx.at

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 Donnerstag, 3. Februar von 17.30 – 18.45 Uhr
Kursbeitrag: € 70,00 für 10 Einheiten
Anmeldung: 0650/3166859 oder gerda.lacher@hotmail.com

Ganzkörpertraining zur Muskelkräftigung mit Pilates-Elementen

Kursleiterin: Birke Müller – Kneipp-Club Strobl
Ort: Volksschule Abersee - Turnsaal
Beginn: Donnerstag 20.01. von 19:00 – 20:00 Uhr
Kursbeitrag: € 36,00 für Mitglieder, € 46,00 für Gäste – für 10 Einheiten
Anmeldung: 0680/5590493 oder birkemueller65@gmx.at

gesundegemeindegilgen@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
Ort: Lokal Brunnwind
Termin: ab Mittwoch, 19.1.2022 um 8.00 Uhr Einstieg jederzeit möglich
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, 21. Februar von 17.45 - 18.45 Uhr
Kursbeitrag: € 30 für 10 Einheiten
Anmeldung: 0664/1987575 oder Melitta.Szedlarik@redbull.com

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, 3. Februar von 18.30 – 20.00 Uhr
Kursbeitrag: 10 EINHEITEN € 80, eine EINHEIT € 9
Anmeldung: 0650/4220158 oder weberin58@gmx.at

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, 07. Februar von 18:30 bis 20.30 Uhr
Kursbeitrag: € 117 für 15 Einheiten (≙ € 9 pro Termin) plus € 10 für Material (einmalig)
Anmeldung: 0664/5021491

KlangErleben – Tiefenentspannung mit Klangschalen Zum Stress-Abbau für Erwachsene und/oder Familien

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, 12. März von 14.30 bis 18.00 Uhr
Kursbeitrag: € 30 Erwachsene plus € 10 pro Kind (Geschwisterkinder gratis)
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, 9. Februar von 15.30 bis 17.30 Uhr
Kursbeitrag: € 135 für 15 Einheiten (≙ € 9 pro Termin) plus € 10 für Material (einmalig)
Anmeldung: 0664/5021491

Bewegungsangebote 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** – jeweils Dienstag, um 17:00 und 18:00 Uhr
- **Moderner Tanz für Kinder von 4 -10 Jahre** – jeweils Donnerstag um 14:30 und 15:30 Uhr
- **Eltern – Kind – Turnen für Kinder von 1,5 – 4 Jahren**– jeweils Montag od. Donnerstag von 17:00 – 18:00 Uhr

Anmeldung und Informationen: 0664/1449881

Bewegungsangebote Eltern-Kind-Zentrum Abersee

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

- **Zumba** – Montag, ab 07.03.2022 um 20:00 Uhr
- **Zumba kids** – Dienstag, ab 22.2.2022 um 15:00 Uhr
- **Eltern-Kind-Turnen** – Donnerstag, ab 24.02.2022 um 15:00
- **Yoga** – Donnerstag, ab 24.02.2022 um 20:00 Uhr

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

WICHTIG!

Bei allen Veranstaltungen und Kursen gelten die aktuellen Verordnungen, Maßnahmen und Regeln in Zusammenhang mit Covid 19. Stets aktuell zu finden unter:

<https://www.salzburg.gv.at/themen/gesundheit/corona-virus/corona-massnahmen>