

Programm Frühling/Sommer 2023

Workshops/Projekte

„Kick den Tschick“ Mehr Luft zum Leben – Endlich rauchfrei!

Sie werden in einer Gruppe von einer speziell ausgebildeten Psychologin Schritt für Schritt auf den Rauchausstieg vorbereitet und in speziellen Verhaltensstrategien, der Bewältigung von Rauchverlangen, Entspannungstechniken, Vermeidung von Rückfällen etc. geschult.

Kursleiterin: **Mag. Dr. Simone Gadocha-Gangl**, klinische Psychologin und Gesundheitspsychologin

Nähere Informationen auf www.inn-gesundheit.at oder <https://www.psychnet.at/simonegadocha>

Datum: **Montag, von 18:00 – 19:30 Uhr**
27.2./6.3./13.3./20.3./27.3./3.4. 2023

Ort: **Musikraum der NMS St. Gilgen** (Ebner-Eschenbachstraße 2, 5340 St.Gilgen)

Kursbeitrag: **30€ - für den gesamten Kurs**
(bei Teilnahme von mind. 4 Modulen)

Anmeldung und nähere Informationen bei AVOS:

<https://www.gesundessalzburg.at/avos/was-wir-tun/schulungen/rauchfreischulungen/>

Tel. 0662 88 75 88 0

E-Mail: avos@avos.at



SAFE THE DATE – neues Sommerprojekt: 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**

Kosten: **Ohne Anmeldung und Kursbeitrag**



Charity Yoga mit Nicole Rees

Alle Spenden gehen an RETTET DAS KIND in St. Gilgen.

Kursleiterin: Nicole Rees, Yogalehrerin
Datum: Mittwoch, 29. 3. 2023 20:00 - 21:00 Uhr
Ort: Gymnastiksaal der VS St. Gilgen
Matte und gemütliches Sportgewand mitbringen.
Geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene.
Anmeldung unter: 0650/500 7997

KURSE für ERWACHSENE

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

Ganzkörpertraining zur Muskelkräftigung mit Pilates-Elementen

Kursleiterin: Birke Müller – Kneipp-Club Strobl
Beginn: Donnerstag 2.2. von 19:00 – 20:00 Uhr
Ort: Volksschule Abersee - Turnsaal
Kursbeitrag: € 60 für 12 Einheiten, Einstieg laufend möglich, ebenso Einzelstunde € 7
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 1. 3. 2023 von 20:00 – 21:10 Uhr
Ort: Volksschule St. Gilgen - Turnsaal
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
Beginn: ab Mittwoch, 22.2.2022 von 17.30 – 18.45 Uhr
Ort: Turnhalle der Volksschule St. Gilgen
Kursbeitrag: € 80,00 für 10 Einheiten
Anmeldung: 0650/3166859 oder gerda.lacher@hotmail.com

„Beweglichkeit erhalten und fördern“

Fortsetzung der Gymnastik für Damen und Herren ab 50

Kursleiterin: Melitta Szedlarik
Beginn: ab Montag, 20.2.2023 von 17.45 - 18.45 Uhr (Einstieg laufend möglich)
Ort: Turnhalle der Volksschule St. Gilgen
Kursbeitrag: € 50 für 10 Einheiten
Anmeldung: 0664/1987575 oder m.szedlarik@gmail.com
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
Beginn: ab Mittwoch, 22.2.2023 um 8.00 Uhr Einstieg jederzeit möglich
Ort: Lokal Brunwind
Kursbeitrag: € 95,00 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, 22.02. - 08.03.2023 von 09:15 - 10:30 Uhr und
ab 04.04.23 Dienstag, von 09:15 - 10:30 Uhr
Ort: Restaurant Brunwind St.Gilgen, Mondseestraße 12
Kursbeitrag: 10 EINHEITEN € 80, eine EINHEIT € 9
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 des Qigong wirken positiv auf Muskeln, Bänder, Knochen und Gelenke sowie auf deren funktionalen Aufbau (wie Gelenksflüssigkeiten, Faszienverbindungen) und sie regulieren das Zentrale Nervensystem. Insgesamt balancieren wir damit die autonomen Körperfunktionen aus (Hormonhaushalt, Herz-Kreislauf, Immunsystem...) 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
Kurs 1 Volksschule Abersee, Turnsaal
Beginn: Montag, 20.02.2023/ 15.00 -16.30 Uhr
Kurs 2: Kindergarten St. Gilgen, Turnsaal
Beginn: Dienstag, 14.03.2023 / 18.00 -19.30 Uhr
Kursbeitrag: 10er Block: € 90 / Einzeltermin: € 10
Anmeldung: 0664/5021491 - 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 2023 um 8.00 Uhr
Ort: Steg Brunwind
Kursbeitrag: Drop in 10,--
Anmeldung: 0664/2601537 oder evelyn@bewegung-im-einklang.at
gesundegemeindegilgen@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
Beginn: Montag, 20.02.2023 / 17:30 bis 19.30 Uhr
Einstieg jederzeit möglich
Ort: Zeichenraum der Mittelschule St. Gilgen
Kursbeitrag: € 100 für 10 Einheiten (zuzüglicher geringer Materialkosten, je nach Verbrauch)
Anmeldung: 0664/5021491 - Einstieg jederzeit möglich

Tiefenentspannung mit Klangschaalen + Fantasiereise **(2x im Semester)**

Für Familien, Eltern und Kinder / Omas und Opas herzlich willkommen!

Im Ausgleich zu leichter, spielerischer Bewegung (mit einfachen Übungen aus Yoga, Qigong und kleinen rhythmischen Spielen) wird in den Ruhephasen – im Liegen auf der Matte / oder auf einem Sessel sitzend – durch die sanften Schwingungen und wundersamen Klänge verschieden großer Klangschaalen eine angenehme Tiefenentspannung erreicht.

Schwingung und Klang vermitteln ein faszinierendes Ur-Erleben. Denn Tastsinn und Hörsinn sind unsere ältesten Sinne, die sich schon früh im Mutterleib gebildet haben, und so sind sie im Unbewussten verankert als eine Stimulation für Ur-Vertrauen...

Lasst Euch überraschen von wunderbaren Klängen - und den dabei in Euch aufsteigenden angenehmen körperlichen Sensationen!

Kursleiterin: Mag. Evelyn Högner
Beginn: Samstag, 11.03. + 15.04. jeweils 15:00-18.00 Uhr
Ort: Turnhalle der Volksschule St. Gilgen
Kursbeitrag/ Termin: € 30,- ein*e Erwachsene*r / € 45,- für Paare (auch für Freund*innen)
€ 10,- ein Kind (Geschwisterkinder gratis)
Anmeldung: 0664/5021491

QIGONG (als meditative Einstimmung + FREIER TANZ (wild und einfühlend, ganz nach Belieben))

Zum Aufwärmen wird die Stunde begonnen mit ein paar einfachen Übungen aus dem Qi Gong. - Nach diesem fast meditativen Anfangsritual wird gewechselt zu freiem, improvisiertem Tanz, und zwar zu teils sanfter, teils wilder Musik. Die Bewegungsformen des Tanzes sind frei und individuell gestaltbar, sie sollen vor allem lustvoll sein!

Durch achtsames Sich-Einfühlen in unterschiedliche Bewegungs- und Vitalitätsformen loten wir auch Befindlichkeiten aus. Das kann dann ein Gefühl der Freiheit und des Locker-werdens an die Oberfläche bringen – welches uns gewiss im Alltag hilfreich sein kann!

Kursleiterin: Mag. Evelyn Högner (zertifizierte Qigong-Lehrerin / IQTÖ – mit tanztherapeutischer Zusatzausbildung)
Beginn: Dienstag, 14.03.2023 / 19.30 -21.00 Uhr
Ort: Kindergarten St. Gilgen, Turnsaal
Kursbeitrag: 10er Block: € 90 / Einzeltermin: € 10
Anmeldung: 0664/5021491 - Einstieg jederzeit möglich

WORKSHOPS/ KURSE für KINDER und JUGENDLICHE

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

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: € 100 für 10 Einheiten (inkl. Materialkosten)
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 -14 Jahre** – jeweils Donnerstag um 14:30 /15:30 Uhr und 16:30 Uhr
- **Eltern – Kind – Turnen 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 Dienstags von 17:15 - 18:15

Informationen unter: 0664/1449881

Bewegungsangebote Eltern-Kind-Zentrum Abersee

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

- Montag 20:00 **Fitnesstreff - Zumba mit Christine für Jedermann.** Start 20.02.23
- Dienstag 15:00 **Happy Feet - Zumba kids mit Christine für Kinder von ca 5-10 Jahren.** Start 21.02.23
- ·Donnerstag 15:00 und 16:00 **Turnzwerge Abersee - Eltern Kind Turnen mit Vroni und Agnes** für Kinder von ca 2-5 Jahren. Start 23.02.23

Alle Kurse im Turnsaal der VS Abersee!

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