



Programm Herbst/Winter 2023

Veranstaltungen/Vorträge

Immunkraft für den Winter

Wir können selbst aktiv unsere Gesundheit fördern. Dieser Vortrag zeigt, mit welchen Kräutern und Heilpflanzen wir unser Immunsystem stärken können, um im Winter fit und energiegeladen zu bleiben. Dabei spielt das Mikrobiom eine wichtige Rolle. Hausmittel, die aus ganz üblichen Lebensmitteln einfach zubereitet werden und eine nachgewiesene Wirkung haben, nennen wir Nutrazeutika. Sie schützen und helfen in Erkältungs- und Grippezeiten und sie harmonisieren das Immunsystem, damit es nicht überfordert arbeitet.

Kursleiterin: Dr. Karin Buchart, Ernährungswissenschaftlerin, Autorin und Kolumnistin
Datum: Mittwoch, 18.10.2023, 18:30 – 20:00 Uhr mit anschließender Diskussion
Ort: Musikraum der MS St. Gilgen (Ebner-Eschenbachstraße 2 - Seiteneingang)
Kosten: freiwillige Spende
Anmeldungsfrist: 16.10.2023
Anmeldung unter: 0664/1449881 oder gesundegemgilgen@gmx.at

„Süchtig nach Smartphone, Tablet und Co“

Sachbücher und Expertisen warnen uns vor den Auswirkungen des Smartphones auf die Entwicklung von Kindern. Vieles davon ist widersprüchlich – auf was also können wir vertrauen? In diesem Elternvortrag bringen wir die neuesten Erkenntnisse ein und besprechen, wie ein ausgewogener Umgang mit digitalen Medien (Medienbalance) gelingen kann.

Kursleiterin: Katharina Stainer, Suchtprävention Akzente Salzburg
Datum: 07.11. 2023 – 19:00 - 21:00 Uhr
Ort: Musikraum der MS St.Gilgen (Ebner-Eschenbachstraße 2 - Seiteneingang)
Kosten: € 5.- pro Person
Anmeldungsfrist: 03.11.2023
Anmeldung unter: 0664/1449881 oder gesundegemgilgen@gmx.at

„Psychische Erkrankungen in der Familie“ Wie können wir Erwachsene und Kinder unterstützen?

Der Ausbruch einer psychischen Erkrankung in der Familie führt häufig zu Orientierungslosigkeit, Hilflosigkeit und einem Gefühl von Kontrollverlust. Dies gilt für erwachsene Angehörige genauso wie für Kinder. Hier ist es besonders wichtig, professionelle Hilfe zu bekommen, um das familiäre System zu entlasten. Information schafft Verständnis für Erkrankte, deren erwachsene Angehörige sowie deren Kinder und zeigt Wege zur Neuorientierung.

Kursleiterin: Heidemarie Eher, MBA BA BSc, Verein JOJO in Salzburg
Datum: 22.11.2023 – 19:00 - 21:00 Uhr
Ort: Musikraum der MS St.Gilgen (Ebner-Eschenbachstraße 2 - Seiteneingang)
Kosten: freiwillige Spende
Anmeldungsfrist: 17.11.2023
Anmeldung unter: 0664/1449881 oder gesundegemgilgen@gmx.at

KURSE für ERWACHSENE

Ganzkörpertraining zur Muskelkräftigung mit Pilates-Elementen

Kursleiterin: Birke Müller – Kneipp-Club Strobl
Beginn: Donnerstag 28.09.23. 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. Mitzubringen sind bequeme Kleidung, Yogamatte, ev. Decke für die Endentspannung.

Kursleiterin: Nicole Rees, Yogalehrerin
Beginn: Mittwoch ab 27.09. 2023 von 20:00 – 21:20 Uhr
Ort: Volksschule St. Gilgen - Turnsaal
Kursbeitrag: € 90.- für 9 Einheiten
Anmeldung: 0650/5007997 oder nicolerees@gmx.at

Charity-Yoga am 20.12.23 zugunsten der ukrainischen Kinder an der Volksschule St.Gilgen

Pausiert:

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 Februar 2024 wieder

„Beweglichkeit erhalten und fördern“

Fortsetzung der Gymnastik für Damen und Herren ab 50

Kursleiterin: Melitta Szedlarik
Beginn: ab Montag, 09.10.2023 von 17.30 - 18.30 Uhr (Einstieg laufend möglich)
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, 02.10.2023 um 18:30 Uhr
Ort: Turnsaal MS St.Gilgen
Kursbeitrag: € 50.- für 10 Einheiten
Anmeldung: irenelindner@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
Beginn: ab Mittwoch, 13.09.2023 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, 13.9. - 08.03.2023 von 09:15 - -10:15 Uhr
Ort: Restaurant Brunnwind 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 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, 10.10.2023 / 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, 09.10.2023 / 18:30
Ort: Zeichenraum der Mittelschule St. Gilgen
Kursbeitrag: € 100.- für 10 Einheiten (zuzüglicher geringer Materialkosten, je nach Verbrauch)
Anmeldung: 0664/5021491 oder e.hoegner@aon.at - Einstieg jederzeit möglich

QI GONG und FREIER TANZ

Nach einem meditativen Anfangsritual aus dem Qi Gong wird gewechselt zu freiem, improvisiertem Tanz mit 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 Befindlichkeiten aus. Das kann dann ein Gefühl der Freiheit und des Locker-werdens an die Oberfläche bringen, welches gewiss im Alltag hilfreich ist!

Kursleiterin: Mag. Evelyn Högner, zertifizierte Qigong-Lehrerin / IQTÖ
Beginn: Dienstag, 10.10.2023 / 19.30 -21.20 Uhr
Ort: Kindergarten St. Gilgen, Turnsaal
Kursbeitrag: 10er Block: € 90.- / Einzeltermin: € 10.-
Anmeldung: 0664/5021491 oder e.hoegner@aon.at
Einstieg jederzeit möglich

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, 11.10.2023 - 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 für Kinder von 1,5 – 4 Jahren**– jeweils Donnerstag von 16:30/ 17:30 – 17:30/18:30 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 (Start Montag: 18.9.23 /15:00 Uhr)
- **Fitnesstreff - Zumba** mit Christine für Jedermann (Start Montag: 18.9.23 /20:00 Uhr)
- **Happy Kids - Turnen für Kinder von 6-10 Jahren** mit Agnes und Anna (Mittwoch: 20.9.23 /16:00 Uhr)
- **Turnzwerge Abersee** - Eltern Kind Turnen für Kinder von 2-5 Jahren mit Vroni (Donnerstag: 21.09.23 / 15:00 + 16:00 Uhr)

Alle Kurse im Turnsaal der VS Abersee!

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