

BIENENWACHSTÜCHER SELBST GEMACHT

Kursnummer 20.07.114

Bienenwachstücher eignen sich sehr gut als wiederverwendbare Alternative zu Alufolie und Frischhaltefolien. Sie können zum Abdecken, Einwickeln und Einfrieren von Lebensmitteln benutzt werden. Ideal zum Frischhalten von Brot oder zum Verpacken von Jausenbroten können die umweltfreundlichen Tücher monatelang wiederverwendet werden. Die Wachstücher lassen sich auch zu offenen Schachteln und Geschenksverpackungen falten.

Um die Bienenwachstücher geschmeidig und haltbar zu machen, werden zusätzlich zu gelbem oder weißem Bienenwachs auch Pflanzenöle, Baumharze und Propolis verwendet. Für vegane Wachstücher kann mit Carnaubawachs gearbeitet werden. Neben interessanten Details über die Zutaten werden verschiedene Herstelltechniken (Bügeln, Backrohr) gezeigt und Pflege und Wiederaufbereitung erklärt. Jede TeilnehmerIn kann zwei Tücher bügeln.

TERMIN **MITTWOCH, 14.10.2020 VON 18.30-21.30 UHR**
LEITUNG **Mag.^a Michaela Bittner**, Begeisterte Müllvermeiderin
KOSTEN € 26 + € 8 Materialkosten

WIRKSAME UND UMWELTFREUNDLICHE REINIGUNGSMITTEL SELBST GEMACHT

Kursnummer 20.07.106

Aus wenigen Zutaten wie Natron, Soda, Essig, Zitronensäure und Kernseife lassen sich Waschmittel, Allzweckreiniger, Geschirrspülmittel, WC-Reiniger und vieles mehr selbst schnell herstellen - einfach, rasch und kostengünstig! Vor allem aber gesund - für uns selbst und unsere Umwelt! Vorgestellt werden viele gleich daheim umsetzbare Tipps und Rezepte, aber auch Hintergrundinformationen über konventionelle Putzmittel kommen nicht zu kurz. Es gibt eine umfangreiche Rezeptsammlung und Proben der einzelnen Reinigungsmittel für daheim.

TERMIN **DIENSTAG, 23.02.2021 VON 18.30-21.30 UHR**
LEITUNG **Mag.^a Michaela Bittner**, Begeisterte Müllvermeiderin
KOSTEN € 30 + € 8 Materialkosten

33 TIPPS FÜR EIN MÜLLFREI(ER)ES LEBEN

Kursnummer 20.07.107

Oft geht es nur um eine Änderung der Gewohnheiten, um "Müll" gar nicht erst entstehen zu lassen.

In diesem praxisnahen Vortrag wird anhand von Beispielen aus dem Alltagsleben gezeigt, wie sich viele Kunststoff- und Einwegartikel mit einfachen und kostengünstigen Alternativen reduzieren oder sogar ganz vermeiden lassen. Vorgestellt werden leicht daheim umsetzbare Tipps und Umdenkanstöße zu Themenbereichen wie Küche, Bad, Einkaufen, Kinder und Schule, Arbeitsplatz, Reisen und „gesünder leben“.

Auch Hintergrundinformationen über konventionelle Reinigungsmittel und Körperpflegeprodukte und deren Inhaltstoffe kommen nicht zu kurz. Denn überlegte (Konsum-) Entscheidungen sind nicht nur gut für unsere Gesundheit, sie schonen auch Ressourcen und helfen uns, die Natur nachhaltig zu fördern.

TERMIN **DIENSTAG, 13.04.2021 VON 18.30-21.30 UHR**
LEITUNG **Mag.^a Michaela Bittner**, Begeisterte Müllvermeiderin
KOSTEN € 26 + € 5 Materialkosten



ALTE HAUSMITTEL AUS KÜCHE UND GARTEN WIEDER ENTDECKEN

Kursnummer 20.07.287

Früher ging man bei einer beginnenden Erkältung nicht gleich zum Arzt, sondern erst einmal in Küche und Garten.

Das Wissen über verschiedene Hausmittel stammt aus alten Zeiten, sie leisteten schon immer gute Dienste bei der Bewältigung von Krankheiten. Leider wurden sie durch die Errungenschaft der modernen Medizin an den Rand gedrängt.

Die Herstellung und der Gebrauch natürlicher Hausmittel (Kräutertees, ätherische Öle, Wechselbäder,...) die den Körper in der Krankheit unterstützen, werden im Vortrag erklärt.

TERMIN	DONNERSTAG, 04.02.2021 VON 18.00-20.30 UHR
LEITUNG	Karola Gangl, Dipl. Kinderkrankenschwester, FNL-Kräuterexpertin, Aromatologin
KOSTEN	€ 15

HULA HOOP WORKSHOP

Kursnummer 20.07.010

Bauen Sie sich Ihren eigenen Hula Hoop und lernen Sie die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten des bunten Reifens kennen. Hula Hoopen bringt Kindheitserinnerungen zurück, weckt spielerisch die Bewegungsfreude und hat positiven Einfluss auf Muskulatur, Stoffwechsel, Durchblutung, Koordination und Kondition. Gleichzeitig fördert der heilsame Tanz mit dem Reifen die innere und äußere Balance, sowie die Körperwahrnehmung.

Für den Kurs sind keine Vorkenntnisse nötig. Hula Hoopen kann jede/r lernen!

TERMIN	FREITAG, 16.04.2021 VON 16.00-18.30 UHR
LEITUNG	Sarah Lammer, Pädagogin, Bewegungstrainerin
KOSTEN	€ 25 + € 20 Materialkosten

SHIATSU UND ANDERE BERÜHRUNGSPUNKTE

Kursnummer 20.07.201

Durch Körperübungen („DO-IN“), die uns zentrieren/aktivieren und entspannen, lernen wir verschiedene Möglichkeiten, wie wir unsere Körperwahrnehmung stärken. Übungen, die für uns Selbst und teilweise paarweise anwendbar sind, lassen uns auch in unseren Alltagssituationen Raum für Stabilisierung, Ruhe und Achtsamkeit.

Um uns etwas Gutes zu tun, lernen wir einfache Akupressurpunkte und Entspannungstechniken zum Selbst- und Zuhause anwenden aus der „Kunst der achtsamen Berührung“ kennen. Sanfte Dehnungen, Klopf- und Schütteltechniken sowie Gelenksrotationen harmonisieren den Energiefluss im Körper und stärken unsere Selbstheilungskräfte. Wertvolle Infos und Tipps aus der Meridian- und „5-Elementenlehre“ runden den Workshop ab.

Shiatsu ist eine ganzheitliche Methode, deren Wurzeln in der japanischen Heilkunde liegen. Moderne Techniken der manuellen Körperarbeit (ua. Akupressur) werden mit dem Wissen dieser fernöstlichen Philosophie vereint.

TERMIN	SAMSTAG, 03.10.2020 VON 9.00-12.00 UHR
LEITUNG	Petra Fischer, Dipl. Shiatsu Praktikerin & Trainerin, Dipl. Pilates Trainerin
KOSTEN	€ 40

DIE ENERGIE IN MIR

Kursnummer 20.07.120

Unsere Kraft, Verständnis, Ausdauer, Wohlfühlen, Gesundheit, Emotionen und all unsere Gedanken, Gefühle und Handlungen beruhen auf der mentalen oder geistigen Energie in uns. Um dem Druck und die alltäglichen Herausforderungen in der heutigen Gesellschaft noch meistern zu können, bedarf es mentaler Stärke in allen Bereichen des Lebens. Energie ist unser Treibstoff, um genug Vitalität, Glück und Lebenskraft zu besitzen.

Inhalte:

Qigong, Anmo (Selbstmassage), Akkupressur, Jin Shin Jyutsu, mentale Arbeit mit Symbolen und Zahlen, meditative Übungen

TERMIN **MITTWOCH, 21.10.2020 VON 18.00-20.00 UHR**
LEITUNG **Nora Kögl**, Dipl. Qigonglehrerin der Österr. Qigonggesellschaft
KOSTEN € 22

FRAUENPOWER: RICHTIGE ERNÄHRUNG FÜR FRAUEN IM WECHSEL

Kursnummer 20.07.105

Sie wollen sich in Ihrem Körper (wieder) kraftvoll und lebendig fühlen und Lebensfreude ausstrahlen? Besonders in der Menopause verändert sich der weibliche Körper deutlich. Warum neigt man in dieser Zeit zur Gewichtssteigerung? Welchen Zusammenhang gibt es zwischen Osteoporose und Ernährung? Warum ist in dieser Lebensphase ein Muskeltraining besonders wichtig?

Erfahren Sie in diesem Vortrag, wie Sie mit richtiger Ernährung wieder Schwung in Ihr Leben bringen!

TERMIN **MITTWOCH, 28.10.2020 VON 19.00-20.30 UHR**
LEITUNG **Mag.^a Beate Artes**, Ernährungswissenschaftlerin
KOSTEN € 12

PROFESSIONELL BEGLEITETES BASENFASTEN IM ALLTAG: FIT & FREI IN DEN FRÜHLING

Kursnummer 20.07.199

Loslassen und frei werden, eingefahrene Muster erkennen und verändern, sich selbst und der Seele etwas Gutes tun, gemeinsam fasten, meditieren und reflektieren - all diese Themen betrachten und behandeln wir in diesem Kurs.

Gemeinsam fasten wir 10 Tage lang. Wir entgiften und entschlacken unseren Körper durch basische, glutenfreie und reduzierte Kost. Dadurch können diverse Beschwerden gelindert, Leber und Niere entgiftet und unser Wohlbefinden gesteigert werden.

An den vier Abenden werden Ihnen unterstützende Maßnahmen für den Fastenprozess näher gebracht, wir besprechen geeignete Lebensmittel, basische Rezepte sowie alte Hausmittel. In der Gruppe werden wir außerdem meditieren, reflektieren und Erfahrungen austauschen, um so auch unserer Seele Nahrung zu geben.

TERMIN 4x jeweils **MITTWOCH VON 18.30-20.00 UHR**, 24. Febr., 3. März, 10. März, 17. März 2021.
LEITUNG **Mag.^a Nina Patter**, Pharmazeutin, spirituelle Fastenbegleiterin, Kinesiologin
KOSTEN € 135

LEICHTIGKEIT MIT ERNÄHRUNG: INTUITIV ESSEN - GENUSSREICH LEBEN WORKSHOP MIT ÜBUNGEN, MEDITATION, AUSTAUSCH

Kursnummer 20.07.292

Ob es darum geht, abzunehmen, oder um wieder ins körperliche Gleichgewicht zu kommen ... je mehr wir versuchen, unseren Körper mit Essregeln oder Diäten zu kontrollieren, desto mehr entfernen wir uns von unserem Gewahrsein. Es fällt uns dadurch schwerer, die Informationen, die uns der Körper ständig liefert, wahrzunehmen und zu deuten.

Was wäre, wenn es nicht darum ginge, mit seinem Körper IN KONTROLLE zu sein und seinem Körper Regeln aufzuzwingen?

Was wäre, wenn es vielmehr darum ginge, AUSSER KONTROLLE zu sein? Seinem Körper wieder "blind" zu vertrauen? Wie wäre es, wenn wir in dieses kompliziert scheinende Thema Ernährung wieder Leichtigkeit hineinbringen könnten?

Wieder zu spüren, WAS wir WANN brauchen und WIEVIEL davon - das ist Intuitives Essen! In diesem Workshop beschäftigen wir uns mit den Grundzügen der intuitiven Ernährung und einfach umsetzbaren Übungen aus Kinesiologie und Mentalem Training für den Alltag.

TERMIN	FREITAG, 05.03.2021 VON 16.00-19.30 UHR
LEITUNG	Karin Ferentinos , Diplomierte 5- Elemente Ernährungsberaterin nach TCM, Kinesiologie, Mentaltraining
KOSTEN	€ 26

GESUND UND GESTÄRKT MIT ACHTSAMKEIT UND SELBST-MITGEFÜHL

Kursnummer 20.07.135

Wie können wir gerade in unsicheren Zeiten freundlich mit uns selbst und anderen umgehen? Wie können wir innere Stabilität, Kraft und Klarheit mit Meditation und Körperwahrnehmung stärken?

An zwei Abenden lernen wir leichte, freudvolle Übungen für zwischendurch, um uns so wohl, sicher und präsent als möglich im eigenen Leben zu fühlen.

Wir schöpfen aus zwei fundierten, wissenschaftlich erprobten Methoden:

- MBSR (mindfulness based stress reduction | Stressbewältigung durch Achtsamkeit) nach Jon Kabat-Zinn
- MSC (Mindful self-compassion | Achtsames Selbst-Mitgefühl) nach Kristin Neff & Christopher Germer.

Wir ergründen das fruchtbare Zusammenwirken von Jahrtausende alter Meditations-tradition und aktuellen Erkenntnissen der Neuro-Wissenschaften. Die Wirkung erfahren wir sogleich am eigenen Leib. Es wird ausreichend Raum für Fragen und Anliegen der TeilnehmerInnen geben.

1. Termin: Einführende Übungen zu Achtsamkeit und Informationen aus vier Jahrzehnten Achtsamkeitsforschung.

2. Termin: Einführende Übungen zu Selbst-Mitgefühl, dazwischen Inputs zu aktuellen Forschungsergebnissen des Selbst-Mitgefühls-Trainings.

TERMINE	2x jeweils DONNERSTAG, 03.12.2020, VON 18.30-21.00 UHR DONNERSTAG, 10.12.2020, VON 18.30-21.00 UHR
LEITUNG	Mag.^a(FH) Gerlinde Winter , MBSR & Alexandertechnik-Lehrerin
KOSTEN	€ 50

BILDUNGSGUTSCHEIN €20,
BIS KATHOLISCHEN BILDUNGSSCHULEN

MEDITATIONSGRUPPE FÜR FRAUEN: GEFÜHLE BEWEGEN UND WANDELN

Kursnummer 20.07.102

Diese Gruppenmeditation will den weiblichen Weg der Meditation in den Vordergrund stellen. Die Einladung, mehr in unserem Körper anwesend zu sein, bietet uns die Gelegenheit auf ganz neue Weise mit unseren Gefühlen umzugehen. Der offene, annehmende Umgang verwandelt das blockierende Element von Gefühlen wie Wut, Eifersucht, Neid, Habgier in ein Energiegeschenk.

So kann ein Gefühl von Geborgenheit, Angenommen Sein und Sicherheit entstehen. Stille, Körper- und Phantasieisen, Bewegungsmeditation, intuitives Schreiben und Malen und der wertvolle Austausch in der Gruppe bilden den Rahmen für unsere Begegnung. Meditationserfahrung ist kein Muss, aber vorteilhaft!

TERMINE	6x jeweils FREITAG VON 18.30-21.00 UHR , 15. Jän., 12. Febr., 12. März, 9. April, 7. Mai, 11. Juni 2021.
LEITUNG	Esther Lehermayr , Dipl. Psychosoziale Beraterin, Achtsamkeitstrainerin, Dipl. Gestalttrainerin
KOSTEN	€ 100



TINNITUS: DER KÖRPER KLOPFT AN

Kursnummer 20.07.115

Welchen Anteil haben Sie selbst an Ihren Tinnitus- und/oder Ihren Gehörsturzbeschwerden? Wie tragen Sie mit Ihren Verhaltensweisen und Ihren Gewohnheiten dazu bei, dass Sie im Bereich Kiefer, Nacken bzw. Schultern verspannt (gestresst) sind, oder einen "vollen Kopf" haben?

Vielleicht ist der Tinnitus ein Alarmsignal, so wie das Pfeifen des Druckkochtopfs. Das Tinnitus-Geräusch bzw. der Gehörsturz könnte Ihnen sagen: "Ändere etwas - es ist ZUVIEL!". Lernen Sie mögliche Zusammenhänge und alltagstaugliche Entspannungsübungen kennen, damit Sie selber etwas für Ihre Entspannung und Entschleunigung tun können.

TERMIN	DIENSTAG, 26.01.2021 VON 18.30-20.00 UHR
LEITUNG	Marion Weiser , Holistische Körpertherapeutin, Diplompraktikerin der Grinberg Methode
KOSTEN	€ 12

STEPHEN

Kurs für leicht Fortgeschrittene

Kursnummer 20.07.117, 20.07.118

Steppen gibt Energie und macht Spaß. Am Beginn der Woche bietet das Haus der Frau als eine der wenigen Einrichtungen in Linz einen Steppkurs mit der Tanzpädagogin Claudia Pfeiffer. Füße und Kopf zusammenzubringen ist beim Steppen die große Herausforderung, aber auch der Gewinn dabei. Bitte nehmen Sie Ihre Steppschuhe mit.

	Kursnummer 20.07.117
TERMINE	10x jeweils MONTAG VON 10.35-11.25 UHR , 21. Sept., 28. Sept., 5. Okt., 12. Okt., 19. Okt., 9. Nov., 16. Nov., 23. Nov., 30. Nov., 14. Dez. 2020.
KOSTEN	€ 95
	Kursnummer 20.07.118
TERMINE	12x jeweils MONTAG VON 10.35-11.25 UHR , 18. Jän., 25. Jän., 1. Febr., 8. Febr., 22. Febr., 1. März, 8. März, 15. März, 22. März, 12. April, 19. April, 26. April 2021.
KOSTEN	€ 110
LEITUNG	Claudia Pfeiffer , Dipl. Tanzpädagogin in der Tanzwerkstatt der Landesmusikschule OÖ, New - Health Trainerin, Touch für Health, Franklin-Methode, Zumba- Instructor

ZUMBA®

Kursnummer 20.07.161

Zumba® ist ein Tanz-Fitness-Programm, das von lateinamerikanischen Tänzen inspiriert ist. Es wurde vom Tänzer und Choreografen Alberto Perez Mitte der 90er Jahre in Kolumbien entwickelt.

Zumba® Fitness ist zu einem Kult geworden, der Tanz und Fitness vereint! Entdecken Sie Ihre Begeisterung für temperamentvolle Latino-Rhythmen.

TERMINE	10x jeweils MONTAG VON 17.30-18.30 UHR , 21. Sept., 28. Sept., 5. Okt., 12. Okt., 19. Okt., 9. Nov., 16. Nov., 23. Nov., 30. Nov., 14. Dez. 2020.
LEITUNG	Dipl.Ing.ⁱⁿ Sujel Melina Murillo Polanía , Zertifizierte ZUMBA® Trainerin aus Kolumbien
KOSTEN	€ 70

NIA: GETANZTE LEBENSFREUDE

Kursnummer 20.07.100, 20.07.101

NIA ist ein ganzheitliches und gelenkschonendes Herz- Kreislauftraining, das zu einem besseren Körpergefühl, mehr Fitness und zu seelischer Ausgeglichenheit führen kann. Zu mitreissender Musik wird eine Stunde lang ein Mix aus Tanz, Kampfsport und Entspannung angeboten. NIA wird barfuß getanzt und ist für jede Altersgruppe, sowie für Frauen als auch für Männer geeignet. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

	Kursnummer 20.07.100
TERMINE	10x jeweils MONTAG VON 18.45-19.45 UHR , 28. Sept., 5. Okt., 12. Okt., 19. Okt., 2. Nov., 9. Nov., 16. Nov., 23. Nov., 30. Nov., 14. Dez. 2020.
KOSTEN	€ 75
	Kursnummer 20.07.101
TERMINE	9x jeweils MONTAG VON 18.45-19.45 UHR , 18. Jän., 25. Jän., 1. Febr., 8. Febr., 22. Febr., 1. März, 8. März, 15. März, 22. März 2021.
KOSTEN	€ 70
LEITUNG	Birgit Stöger , Cert. Nia White Belt Teacher, Moving to heal zertifiziert

ROCK THE BILLY

Kursnummer 20.07.103, 20.07.104

Rock the Billy - das ist die neue Fitnessstrennsportart für alle!

Das effektive Group-Dance-Fitness-Workout ist ein Fitnesskonzept der Superlative. Sie trainieren Ihren gesamten Körper, ohne es wirklich zu merken. Egal ob Jung oder Alt, aktive TänzerIn oder BeginnerIn - Rock the Billy ist für alle geeignet, die gerne tanzen und Spaß an Sport und Musik finden. Die Kombination aus Boogie Woogie, Rock'n'Roll, Swing und Jazzabilly macht diese Form der Fitness zu einem einzigartigen Erlebnis.

	Kursnummer 20.07.103
TERMINE	10x jeweils DIENSTAG VON 18.30-19.30 UHR , 29. Sept., 6. Okt., 13. Okt., 20. Okt., 27. Okt., 3. Nov., 10. Nov., 17. Nov., 24. Nov., 1. Dez. 2020.
	Kursnummer 20.07.104
TERMINE	10x jeweils DIENSTAG VON 18.30-19.30 UHR , 12. Jän., 19. Jän., 26. Jän., 2. Febr., 9. Febr., 23. Febr., 2. März, 9. März, 16. März, 23. März 2021.
LEITUNG	Jessica Pointner , Instructor für Rock the Billy - Sport und Fitnessstraining
KOSTEN	€ 80 pro Kurs

treffpunkt: TANZ

Kursnummer 20.07.284

... die etwas andere Art zu tanzen - ist mehr als tanzen!

"Tanzen ab der Lebensmitte" bietet Menschen bis ins hohe Alter die optimale Möglichkeit, in einer Gruppe zu tanzen. Diese etwas andere Art zu tanzen erfordert keine/n fixe/n PartnerIn. Innerhalb der Tänze werden die PartnerInnen immer wieder gewechselt, sodass jede/r auch alleine zum Tanzen gehen kann und sehr schnell mit anderen in Kontakt kommt.

Tanzformen und Musik sind abwechslungsreich. Es werden keine sportlichen Höchstleistungen erwartet, sondern vorrangig ist die Freude an der Bewegung zur Musik.

"Tanzen ab der Lebensmitte" trägt dazu bei, die Lebensqualität älterer Menschen zu erhalten und zu verbessern. Die Weiterentwicklung der Persönlichkeit wird gefördert, soziale Fähigkeiten werden gestärkt und ein neuer Zugang zu kulturellem Bewusstsein eröffnet.

TERMINE	15x jeweils DONNERSTAG VON 9.00-10.30 UHR , 1. Okt., 15. Okt., 5. Nov., 19. Nov., 3. Dez., 17. Dez. 2020, 7. Jän., 21. Jän., 4. Febr., 18. Febr., 4. März, 18. März, 1. April, 15. April, 6. Mai. 2021.
LEITUNG	Kons.ⁱⁿ Brigitte Scheubmayr , Seniorentanzleiterin
KOSTEN	€ 4 pro Treffen
ORT	Dompfarre, Herrenstr. 26, Linz

LINE DANCE: GRUNDKURS

Kursnummer 20.07.291

Line-Dance wird in Reihen neben- und hintereinander getanzt. Es sind feste, sich wiederholende Figuren, die synchron getanzt werden. Man beginnt einen Kurs mit Tänzen, die nur aus wenigen Figuren bestehen und steigert langsam den Schwierigkeitsgrad.

Man benötigt keine/n Tanzpartner/In. Niemand muss hier führen oder Angst haben, seinem/ seiner Partner/in auf die Füße zu treten.

Line-Dance ist außerdem eine gelenkschonende Art, sich sportlich zu betätigen und das Gedächtnis wird durch das Merken der Schrittkombinationen trainiert.

TERMINE	8x jeweils DONNERSTAG VON 19.00-20.30 UHR , 4. März, 11. März, 18. März, 25. März, 8. April, 15. April, 22. April, 29. April 2021.
LEITUNG	Christa Vater , Dipl. ACWDA-LD-Tanzleiterin
KOSTEN	€ 85

LINE DANCE: FORTGESCHRITTENE

Kursnummer 20.07.290

Aufbauend auf einen Anfängerkurs, werden neue Schrittkombinationen eingeübt.

TERMINE	8x jeweils DONNERSTAG VON 19.00-20.30 UHR , 1. Okt., 8. Okt., 15. Okt., 22. Okt., 29. Okt., 5. Nov., 12. Nov., 19. Nov. 2020.
LEITUNG	Christa Vater , Dipl. ACWDA-LD-Tanzleiterin
KOSTEN	€ 85
HINWEIS	Leichte Vorkenntnisse aus einem Anfängerkurs erwünscht!

**"SENIORINA BALLERINAS" BALLETT FÜR FRAUEN 50+
ALTERSANGEPASSTE BALLETTSTUNDE FÜR ANFÄNGERINNEN**

Kursnummer 20.07.110, 20.07.111

Verwirklichen Sie Ihren Kindheitstraum - es ist nie zu spät!
Eleganz, Koordination, Kräftigung und Spass sind garantiert.

Kursnummer 20.07.110

TERMINE 10x jeweils **FREITAG VON 10.00-11.00 UHR**, 2. Okt., 9. Okt., 16. Okt., 23. Okt., 30. Okt.,
6. Nov., 13. Nov., 20. Nov., 27. Nov., 4. Dez. 2020.

Kursnummer 20.07.111

TERMINE 10x jeweils **FREITAG VON 10.00-11.00 UHR**, 15. Jän., 22. Jän., 29. Jän., 5. Febr., 12. Febr.,
26. Febr., 5. März, 12. März, 19. März, 26. März 2021.

LEITUNG **Glynis Steiner**, Pilatestrainerin mit klassischer Ballettausbildung

KOSTEN € 70 pro Kurs



MODERNER INDISCHER TANZ: BOLLYWOOD DANCE

Kursnummer 20.07.116

Bollywood Dance ist ein bunter Stilmix aus verschiedensten indischen Tänzen und westlichen Tanzformen und begeistert durch seine sprühende Lebensfreude und mitreißende Musik. Im Kurs werden kurze Tanzchoreografien in den unterschiedlichsten Bollywood-Stilen erlernt. Mitmachen kann jede/r - unabhängig von Alter, Figur und Kondition.

TERMINE 6x jeweils **DONNERSTAG VON 17.45-18.45 UHR**, 8. Okt., 15. Okt., 22. Okt., 29. Okt., 5. Nov.,
12. Nov. 2020.

LEITUNG **Barbara Krempl**, Tanz- und Bewegungspädagogin

KOSTEN € 45

HINWEIS Keine Vorkenntnisse erforderlich!

MIT TANZ ZUM SELBST UND DARÜBER HINAUS

Kursnummer 20.07.400

Tanz-, spiel- und bewegungspädagogische Impulse stehen bei diesem Workshop im Vordergrund. Unabhängig von Stil, Alter oder Vorerfahrung wird an diesem Tag in die Welt des Tanzes eingetaucht und damit die Eigen- sowie Fremdwahrnehmung geschult.

Phantasie- und Bewegungsreisen regen an, das eigene Bewegungsspektrum zu erweitern und die Tiefensensibilität zu schulen. Es entstehen Momente, die Einblicke ermöglichen in die Innen- sowie Außenwelt. Kopf wird mit Herz und Körper verbunden, um eine ganzheitliche Wahrnehmung zu ermöglichen, weiter zu sehen, weiter zu spüren und das Gefühl des "Fliegens" zu ermöglichen.

TERMIN **SAMSTAG, 21.11.2020 VON 10.00-17.00 UHR**
LEITUNG **Ilona Roth, BA, BSc, MA, Choreografin, Tanzpädagogin, Unternehmensberaterin**
KOSTEN € 55

TANZ TRIFFT FARBE

Kursnummer 20.07.108

Tanzen erfreut das Herz, verleiht Leichtigkeit und hält den Körper fit. Wir bewegen uns mit einfachen Schrittkombinationen zu den karibischen Klängen von Salsa, Bachata und Merengue. Angeregt durch diese Rhythmen können im anschließenden Malprozess entstandene Gefühle in Farbe und Form sichtbar gemacht werden. Dies ist ein guter Ausgleich zu Hektik und Stress im Alltag!

TERMIN **SAMSTAG, 06.02.2021 VON 9.00-16.00 UHR**
LEITUNG **Ursula Klinglmayr, Kunsttherapeutin, Pädagogin**
KOSTEN € 45 + € 5 Materialkosten
HINWEIS Keinerlei Vorkenntnisse notwendig und für jedes Alter geeignet!

BAUCHTANZ FÜR ANFÄNGERINNEN

Kursnummer 20.07.276

Der orientalische Tanz trainiert auf sanfte Weise den ganzen Körper. Durch die Freude an den unterschiedlichen Bewegungen wirkt er von "innen" und "außen". Er ist für jede Frau, unabhängig von Alter, Gewicht oder Größe, geeignet.

TERMINE 5x jeweils **DIENSTAG VON 18.00-19.00 UHR**, 6. April, 20. April, 27. April, 4. Mai, 11. Mai 2021.
LEITUNG **Andrea Plakolb, Bauchtanztrainerin**
KOSTEN € 40
HINWEIS Keine Vorkenntnisse erforderlich!

GRIECHISCH TANZEN

Kursnummer 20.07.002

Sommer, Sonne, Meer, Griechenland - und untrennbar damit verbunden sind Musik und Tanz! Wenn Sie sich auf einem Dorffest, einer Hochzeit oder in einer Taverne bei Live-Musik in den Kreis der Tanzenden einreihen möchten, dann erleben und üben Sie bei uns die wichtigsten Tanzschritte. Griechenlandfeeling pur im Haus der Frau!

TERMINE 3x jeweils **DIENSTAG, 18.05.2021 VON 19.30-21.30 UHR**
DIENSTAG, 25.05.2021 VON 19.30-21.30 UHR
DIENSTAG, 01.06.2021 VON 19.30-21.30 UHR
LEITUNG **Michaela Plösch-Aumayr, Erwachsenenbildnerin, Tanzleiterin**
KOSTEN € 30

**YOGA & ACHTSAMKEITSSCHULUNG:
ENTSCHLEUNIGEN - ANKOMMEN - GENIESSEN**

Kursnummer 20.07.500–20.07.503

Durch das bewusste Spüren und Wahrnehmen des Körpers und der Atmung in den unterschiedlichen Yogapositionen wird der Geist zur Ruhe gebracht und der Körper beginnt sich zu entspannen. Ein allgemeines Wohlbefinden breitet sich aus, Freude und Gelassenheit werden erfahrbar und die Selbstwahrnehmung wird gestärkt.

Nachdem der Körper gedehnt, gestärkt und gekräftigt wurde, folgt geistige Anregung in Form von vorgetragenen Texten oder Gedichten verschiedener spiritueller Traditionen. Danach gibt es eine 10-minütige geführte Meditation. Die Meditation dient sowohl der Förderung der Selbstwahrnehmung als auch der Selbstakzeptanz. Neben einer spirituellen Praxis unterstützt sie auch Gelassenheit und Präsenz. Die darauffolgende Schlusssentspannung rundet jede Einheit ab und lässt uns aufgetankt unserem Alltag begegnen. Eine solche Einheit bietet Nahrung für Körper, Geist & Seele.

Zum Ausklang besteht die Möglichkeit, nach der Einheit gemeinsam Tee zu trinken und sich auszutauschen. Der Kurs ist sowohl für AnfängerInnen, als auch für Fortgeschrittene geeignet.

Kursnummer 20.07.500

TERMINE 7x jeweils **MITTWOCH VON 9.00-10.30 UHR**, 9. Sept., 16. Sept., 23. Sept., 30. Sept., 7. Okt., 14. Okt., 21. Okt. 2020.

KOSTEN € 105

Kursnummer 20.07.501

TERMINE 7x jeweils **MITTWOCH VON 9.15-10.45 UHR**, 4. Nov., 11. Nov., 18. Nov., 25. Nov., 2. Dez., 9. Dez., 16. Dez. 2020.

KOSTEN € 105

Kursnummer 20.07.502

TERMINE 10x jeweils **MITTWOCH VON 9.15-10.45 UHR**, 13. Jän., 20. Jän., 27. Jän., 3. Febr., 10. Febr., 24. Febr., 3. März, 10. März, 17. März, 24. März 2021.

KOSTEN € 150

Kursnummer 20.07.503

TERMINE 11x jeweils **MITTWOCH VON 9.15-10.45 UHR**, 14. April, 21. April, 28. April, 5. Mai, 12. Mai, 19. Mai, 2. Juni, 9. Juni, 16. Juni, 23. Juni, 30. Juni 2021.

KOSTEN € 165

LEITUNG **Dipl. Päd.ⁱⁿ Nityananda J. Priesner**, Dipl. Yoga- u. Meditationslehrerin, Dipl. Beckenbodentrainerin, Dipl. Lebens- u. Sozialberaterin (WKO)

HINWEIS Veranstaltungsort: Zentrum Sonnendeck, Volksgartenstraße 7/1, 4020 Linz
Sollte ein Termin nicht wahrgenommen werden können, besteht die Möglichkeit, diesen in einem der Privatkurse nachzuholen. Nähere Infos zu den Terminen unter: www.yogaweg.at



FELDENKRAIS FÜR GESICHT UND KIEFER

Kursnummer 20.07.109

Sie haben Rückenschmerzen, Einschränkungen im Nacken- oder Schulterbereich, häufig Kopfschmerzen oder Spannungen in den Kiefergelenken? In diesem Workshop schaffen wir die Grundlage für eine ganzheitliche Verbesserung, um mehr Leichtigkeit und Freude in der Bewegung wieder zu entdecken.

Mit sanften Bewegungslektionen erkunden wir die wechselseitige Beziehung von Kiefer, Zunge, Kopf und Nacken. Eine Klärung und Verbesserung dieser Bereiche wirkt sich unmittelbar auf den gesamten Körper aus und führt zu mehr Wohlbefinden und einer müheloserer Aufrichtung.

TERMINE	FREITAG, 12.03.2021 VON 16.00-19.00 UHR SAMSTAG, 13.03.2021 VON 10.00-16.30 UHR
LEITUNG	Christoph Priesner , Int. zertifizierter Feldenkrais® Lehrer, Dozent am Schauspielinstitut der Anton Bruckner Universität und Co-Leiter des Praxiszentrums Sonnendeck
KOSTEN	€ 145
HINWEIS	Veranstaltungsort: Zentrum Sonnendeck, Volksgartenstr. 7/1, 4020 Linz

BEWEGT IN DEN TAG MIT PILATES, YOGA & CO

Kursnummer 20.07.112, 20.07.113

Unterschiedliche Elemente aus Pilates und Yoga werden mit einem leichten Kreislauftraining kombiniert. Aktivieren Sie ihren Stoffwechsel und starten Sie gestärkt in den neuen Tag!

TERMINE	Kursnummer 20.07.112 8x jeweils MITTWOCH VON 8.45-9.45 UHR , 14. Okt., 21. Okt., 28. Okt., 4. Nov., 11. Nov., 18. Nov., 25. Nov., 2. Dez. 2020.
TERMINE	Kursnummer 20.07.113 8x jeweils MITTWOCH VON 8.45-9.45 UHR , 20. Jän., 27. Jän., 3. Febr., 10. Febr., 24. Febr., 3. März, 10. März, 17. März 2021.
LEITUNG	Glynis Steiner , Pilatetrainerin mit klassischer Ballettausbildung
KOSTEN	€ 60 pro Kurs

YOGA

Kursnummer 20.07.401, 20.07.402

Yoga Individuell ist nicht altersabhängig. Ob AnfängerIn oder Fortgeschrittene/r, der persönliche Atemrhythmus führt die Bewegung. Damit ist jede/r Teilnehmer/in authentisch mit sich verbunden.

Es geht dabei nicht um perfekte Körperhaltung, sondern um die Freiheit, die Asanas so zu üben, wie es der Einzigartigkeit der Teilnehmenden entspricht!

TERMINE	Kursnummer 20.07.401 10x jeweils MITTWOCH VON 17.30-19.00 UHR , 23. Sept., 30. Sept., 7. Okt., 14. Okt., 21. Okt., 28. Okt., 4. Nov., 11. Nov., 18. Nov., 25. Nov. 2020.
TERMINE	Kursnummer 20.07.402 10x jeweils MITTWOCH VON 17.30-19.00 UHR , 24. Febr., 3. März, 10. März, 17. März, 24. März, 7. April, 14. April, 21. April, 28. April, 5. Mai 2021.
LEITUNG	Sibylle Gandler , Yogalehrerin
KOSTEN	€ 95 pro Kurs

TAI-CHI ZUM KENNENLERNEN

Kursnummer 20.07.274

In diesem Seminar lernen Sie die Grundschrirte von Tai-Chi kennen. Die fließenden Bewegungen aus dem Yang-Stil helfen das Gleichgewicht zu halten, unterstützen die aufrechte Haltung, steigern die Konzentration und Stress wird abgebaut. Die sanften Übungen bringen Körper und Geist in Einklang. Es sind keinerlei Vorkenntnisse notwendig

TERMIN **SAMSTAG, 31.10.2020 VON 10.00-15.30 UHR**
LEITUNG **Su Mei-Fen**, diplomierte Qi Gong/Tai-Chi Trainerin aus Taiwan
KOSTEN € 45

TAI-CHI TAG UND NACHT

Kursnummer 20.07.282

In dieser speziellen Übungsserie werden 16 Figuren aus unterschiedlichen Stilen kombiniert. Die dynamischen Sonnen-Elemente kräftigen und stärken den Körper. Die sanften Mond-Bewegungen klären und beruhigen den Geist. Die Kombination beider Teile führt zu Harmonisierung, Entspannung und ermöglicht dadurch den rascheren Abbau von Alltagsstress. Diese Form, welche ein neuartiges Erspüren von Tai-Chi ermöglicht, ist ein einzigartiges Juwel aus Asien.

TERMINE 8x jeweils **DONNERSTAG VON 10.00-11.30 UHR**, 6. Mai, 20. Mai, 27. Mai, 10. Juni, 17. Juni, 24. Juni, 1. Juli, 8. Juli 2021.
LEITUNG **Su Mei-Fen**, diplomierte Qi Gong/Tai-Chi Trainerin aus Taiwan
KOSTEN € 75

YOGA FÜR ALLE

Kursnummer 20.07.280

Verschiedene Entspannungsmethoden werden mit Übungen des traditionellen Hatha - Yoga kombiniert, das sich aus Körperübungen, Atemübungen und Meditation zusammensetzt. Dabei arbeitet jede/r bis an die eigenen Grenzen. Diese indische Praxis der Harmonisierung von Körper und Geist verbessert die Körperfunktionen und steigert die Konzentrationsfähigkeit. Sie fördert die Gelenkigkeit, die Geschmeidigkeit und das Wohlbefinden im Alltag.

TERMINE 8x jeweils **DIENSTAG VON 10.00-11.30 UHR**, 18. Mai, 25. Mai, 1. Juni, 8. Juni, 15. Juni, 22. Juni, 29. Juni, 6. Juni 2021.
LEITUNG **Su Mei-Fen**, diplomierte Qi Gong/Tai-Chi Trainerin aus Taiwan
KOSTEN € 75

GEDÄCHTNISTRaining FÜR FORTGESCHRITTENE

Kursnummer 20.07.285, 20.07.286

Entdecken Sie in einem Kurs zusammen mit anderen Ihre eigenen geistigen Kapazitäten und lernen Sie, diese mit "heiteren Gedächtnisspielen" systematisch zu verbessern.

Kursnummer 20.07.285
TERMINE 8x jeweils **DIENSTAG VON 9.30-11.00 UHR**, 22. Sept., 29. Sept., 6. Okt., 13. Okt., 20. Okt., 27. Okt., 3. Nov., 10. Nov. 2020.

Kursnummer 20.07.286
TERMINE 8x jeweils **DIENSTAG VON 9.30-11.00 UHR**, 12. Jän., 19. Jän., 26. Jän., 2. Febr., 9. Febr., 23. Febr., 2. März, 9. März 2021.

LEITUNG **Kons.ⁱⁿ Brigitte Scheubmayr**, Gedächtnistrainerin, Seniorentanzleiterin
KOSTEN € 56 pro Kurs

FÄCHER TAI-CHI ZUM KENNENLERNEN TAGESSEMINAR

Kursnummer 20.07.049

In diesem Seminar wird Fächer Tai-Chi im Yang-Stil geübt. Mit ästhetischen Bewegungen werden 3 Symbolwesen nachgeahmt.

- Kranich: steht auf einem Bein und symbolisiert Langlebigkeit.
- Phönix: präsentiert seine Schönheit, steht für Verjüngung.
- Drache: zeigt seine positive Yang-Energie für kreative Tätigkeiten.

Die langsamen bogenförmigen Bewegungen bringen Kraft und führen zu innerer Ruhe. Für die Teilnahme sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.

TERMIN	SAMSTAG, 26.06.2021 VON 10.00-15.30 UHR
LEITUNG	Su Mei-Fen , diplomierte Qi Gong/Tai-Chi Trainerin aus Taiwan
KOSTEN	€ 45 + € 10 für Spezialfächer (ist im Seminar zu bezahlen)

SONNENGRUSS UND YOGA

Kursnummer 20.07.283, 20.07.220

Der Sonnengruß, auch "Gruß an die Sonne" genannt, besteht aus einer Reihe von unterschiedlichen Körperbewegungen, deren Abfolge das Herz-Kreislauf-System in Schwung bringen, Wirbelsäule und Gelenke beweglicher machen und Muskel bzw. Bänder dehnen.

Bei der täglichen Aktivierungsübung wirkt sich der Gruß an die Sonne wohltuend auf das Nerven- und Immunsystem aus und steigert die Lebensfreude. Begleitet wird das Training des Sonnengrußes mit Körper-, Atemübungen und Meditationen des Yoga.

	Kursnummer 20.07.283
TERMINE	4x jeweils SONNTAG VON 10.00-12.00 UHR , 27. Sept., 18. Okt., 22. Nov., 13. Dez. 2020.
	Kursnummer 20.07.220
TERMINE	4x jeweils SONNTAG VON 10.00-12.00 UHR , 24. Jän., 14. Febr., 21. März, 18. April 2021.
LEITUNG	Su Mei-Fen , diplomierte Qi Gong/Tai-Chi Trainerin aus Taiwan
KOSTEN	€ 49 pro Kurs

ISMAKOGIE ZUM KENNENLERNEN

Kursnummer 20.07.122

ISMAKOGIE - was ist das eigentlich?

An diesem Vormittag erfahren Sie in einem kurzen Vortrag alles über die alltagstaugliche Bewegungslehre ISMAKOGIE. Anschließend werden die Übungen praxisnahe umgesetzt. Bei Interesse haben Sie die Möglichkeit, im Anschluss am Kurs teilzunehmen.

TERMIN	MITTWOCH, 16.09.2020 VON 10.00-11.00 UHR
LEITUNG	Erna Steindl , Ismakogielehrerin
KOSTEN	€ 8

ISMAKOGIE GRUNDKURS

Kursnummer 20.07.123, 20.07.124

Ismakogie ist eine Bewegungslehre von Prof. Anne Seidel aus Wien. Sie bietet funktionsgerechte Bewegung im Alltagsleben zur Pflege von Schönheit und Gesundheit durch Übungen der optimalen Haltung im Sitzen, Stehen und Gehen.

	Kursnummer 20.07.123
TERMINE	12x jeweils MITTWOCH VON 10:00-11.00 UHR , 23. Sept., 30. Sept., 7. Okt., 14. Okt., 21. Okt., 28. Okt., 4. Nov., 11. Nov., 18. Nov., 25. Nov., 2. Dez., 9. Dez. 2020.
KOSTEN	€ 73
	Kursnummer 20.07.124
TERMINE	14x jeweils MITTWOCH VON 10.00-11.00 UHR , 13. Jän., 20. Jän., 27. Jän., 3. Febr., 10. Febr., 24. Febr., 3. März, 10. März, 17. März, 24. März, 7. April, 14. April, 21. April, 28. April 2021.
KOSTEN	€ 84
LEITUNG	Erna Steindl , Ismakogielehrerin

ISMAKOGIE FÜR FORTGESCHRITTENE

Kursnummer 20.07.125, 20.07.126

	Kursnummer 20.07.125
TERMINE	12x jeweils MITTWOCH VON 9.00-10.00 UHR , 23. Sept., 30. Sept., 7. Okt., 14. Okt., 21. Okt., 28. Okt., 4. Nov., 11. Nov., 18. Nov., 25. Nov., 2. Dez., 9. Dez. 2020.
KOSTEN	€ 73
	Kursnummer 20.07.126
TERMINE	14x jeweils MITTWOCH VON 9.00-10.00 UHR , 13. Jän., 20. Jän., 27. Jän., 3. Febr., 10. Febr., 24. Febr., 3. März, 10. März, 17. März, 24. März, 7. April, 14. April, 21. April, 28. April 2021.
KOSTEN	€ 84
LEITUNG	Erna Steindl , Ismakogielehrerin

BODYSHAPE: KÖRPERSTYLING DURCH BEWEGUNG

Kursnummer 20.07.288, 20.07.289

Bodyshape ist ein ganzheitliches Training, in dem sowohl die Muskulatur als auch das Faszien- und Bindegewebe trainiert werden. Der Schwerpunkt liegt in der Bein-, Arm-, Po- und der tiefliegenden Core-Muskulatur. Die Balance, Stabilität und Beweglichkeit werden dadurch gesteigert. Gleichzeitig wird die Figur toll geformt und gestrafft.

	Kursnummer 20.07.288
TERMINE	19x jeweils MITTWOCH VON 18.40-19.30 UHR , 23. Sept., 30. Sept., 7. Okt., 14. Okt., 21. Okt., 28. Okt., 4. Nov., 11. Nov., 18. Nov., 25. Nov., 2. Dez., 9. Dez., 16. Dez. 2020, 13. Jän., 20. Jän., 27. Jän., 3. Febr., 10. Febr., 24. Febr. 2021.
KOSTEN	€ 114
	Kursnummer 20.07.289
TERMINE	10x jeweils MITTWOCH VON 18.40-19.30 UHR , 10. März, 17. März, 24. März, 7. April, 14. April, 21. April, 28. April, 5. Mai, 12. Mai, 19. Mai 2021.
KOSTEN	€ 60
LEITUNG	Silvia Thiele , Diplom-Bewegungstrainerin für Fitness und Gesundheitssport, Faszientrainerin
ORT	Diesterwegschule, Khevenhüllerstraße 3, 4020 Linz
HINWEIS	Kostenfreie Parkplätze sind vorhanden. Einfahrt Krankenhausstraße, gegenüber der Einfahrt zur Tiefgarage Med Campus.

GESUNDHEITSGYMNASTIK

Kursnummer 20.07.136 - 20.07.139

Gesundheitsgymnastik ist eine ganzheitliche, feinfühlig und sanfte Gymnastik. Muskeln werden gekräftigt bzw. gedehnt und Verspannungen gelöst, damit die so wichtige muskuläre Balance wiederhergestellt werden kann. Fehllhaltung wird entgegengewirkt, verschiedene Beschwerden werden günstig beeinflusst, gesunde Haltung und Bewegung wird erlernt, Körperbewusstsein und Wohlbefinden werden gesteigert. Der Wirbelsäule wird große Beachtung geschenkt.

KURS A Kursnummer 20.07.136
TERMINE 12x jeweils **FREITAG VON 9.00-10.15 UHR**, 18. Sept., 25. Sept., 2. Okt., 9. Okt., 16. Okt., 23. Okt., 30. Okt., 6. Nov., 13. Nov., 20. Nov., 27. Nov., 4. Dez. 2020.

KURS B Kursnummer 20.07.137
TERMINE 12x jeweils **FREITAG VON 10.15-11.30 UHR**, 18. Sept., 25. Sept., 2. Okt., 9. Okt., 16. Okt., 23. Okt., 30. Okt., 6. Nov., 13. Nov., 20. Nov., 27. Nov., 4. Dez. 2020.

KURS A Kursnummer 20.07.138
TERMINE 12x jeweils **FREITAG VON 9.00-10.15 UHR**, 15. Jän., 22. Jän., 29. Jän., 5. Febr., 12. Febr., 26. Febr., 5. März, 12. März, 19. März, 26. März, 9. April, 16. April 2021.

KURS B Kursnummer 20.07.139
TERMINE 12x jeweils **FREITAG VON 10.15-11.30 UHR**, 15. Jän., 22. Jän., 29. Jän., 5. Febr., 12. Febr., 26. Febr., 5. März, 12. März, 19. März, 26. März, 9. April, 16. April 2021.

LEITUNG **Brigitte Eckerstorfer**, Gesundheitsgymnastik-Trainerin
KOSTEN € 82 pro Kurs

FASZIEN TRAINING

Kursnummer 20.07.121

In dieser Stunde steht im Vordergrund, dass sich unser Körper wohl anfühlt. Im Kurs lernen Sie das wichtige Faszienetzwerk in ihrem Körper kennen. Wir arbeiten mit Dehnungs- und Kraftübungen, sowie mit Selbstmassagetechniken für einen elastischen, beweglichen und kraftvollen Körper. Die Faszienübungen glätten nicht nur den Körper, sondern bringen auch Ruhe und Wohlfühl für die Seele.

TERMINE 10x jeweils **MITTWOCH VON 16.15-17.15 UHR**, 7. Okt., 14. Okt., 21. Okt., 28. Okt., 4. Nov., 11. Nov., 18. Nov., 25. Nov., 2. Dez., 9. Dez. 2020.

LEITUNG **Ing.ⁱⁿ Arch. Izabela Soldaty**, BA
KOSTEN € 58

BECKENBODENTRAINING

Kursnummer 20.07.134

Ein Haus, das Sicherheit und Lebensqualität bietet, steht auf einem stabilen Fundament, hat starke Wände und ein festes Dach. Unser Beckenboden als Fundament, unsere Rumpfmuskulatur als stabile Wand und unser Zwerchfell als Dach für den Bauchraum gehören zur Basis für das Wohlbefinden im eigenen Körper. Was Frau als Baumeisterin theoretisch & praktisch wissen soll und tun kann, um sich ein Schloss zu bauen, das erarbeiten wir uns gemeinsam im Haus der Frau.

TERMINE 8x jeweils **DONNERSTAG VON 16.30-17.15 UHR**, 24. Sept., 1. Okt., 8. Okt., 15. Okt., 22. Okt., 29. Okt., 5. Nov., 12. Nov. 2020.

LEITUNG **Christina Söllradl**, Physiotherapeutin
KOSTEN € 72

FIT FÜR DIE PISTE

Kursnummer 20.07.200

Ein idealer Mix aus Cardio, Beinarbeit und Coretraining verbessert Ihre körperliche Fitness, egal, ob Sie auf die Piste wollen oder nicht. Der Cardioteil bringt ihr Herz-Kreislaufsystem ordentlich in Schwung und sorgt für Ausdauer auf der Piste. Das Coretraining trainiert sowohl die Bauch-, Rücken- als auch die Gesäßmuskulatur und sorgt für eine stabile Körpermitte und somit für einen sicheren Stand auf Skiern oder Snowboard. Besonderes Augenmerk wird auf Balance-, Gleichgewichts- sowie Koordinations- und Reaktionsübungen gelegt, um Stürzen und letztendlich Verletzungen vorzubeugen.

- TERMINE** 10x jeweils **DONNERSTAG VON 17.30-18.20 UHR**, 19. Nov., 26. Nov., 3. Dez., 10. Dez. 2020, 7. Jän., 14. Jän., 21. Jän., 28. Jän., 4. Febr., 11. Febr. 2021.
- LEITUNG** **Silvia Thiele**, Diplom-Bewegungstrainerin für Fitness und Gesundheitssport, Faszientrainerin
- KOSTEN** € 65
- HINWEIS** Voraussetzung: Grundfitness sollte vorhanden sein



LIWEST
mobil

Mobil

Service ohne Bindung!

LIWEST
Mobil
Super*

8000
MEGABYTE

1000
MINUTEN

€9⁹⁰
PRO MONAT

liwest-mobil.at

* Ein Produkt der LTK Telekom und Service GmbH (Produktbeispiel). Nähere Infos unter den Entgeltbestimmungen und liwest-mobil.at.

RAUMVERMIETUNG

HAUS
DER
FRAU

IM HAUS DER FRAU STEHEN ELF RÄUME IN
UNTERSCHIEDLICHEN GRÖSSEN FÜR SEMINARE,
BESPRECHUNGEN UND VERANSTALTUNGEN
ZUR VERFÜGUNG.

DARÜBER HINAUS GIBT ES IM HAUS EINE DER
WENIGEN LEHRKÜCHEN IN LINZ.

INFORMIEREN SIE SICH ÜBER DAS RAUMANGEBOT AUF:
WWW.HAUSERFRAU.AT
WIR FREUEN UNS AUF IHRE ANFRAGE!