

STIMME ALS GESUNDHEITSELIXIER

Kursnummer 21.07.160, 21.07.161

"Drückt's dich wo, sing dich froh!" (Volksmund)

Ein freier und unbeschwerter Umgang mit unserer Stimme wirkt sich positiv auf unsere körperliche, geistige und auch seelische Gesundheit aus. Dass Singen unser Immunsystem kräftigt, unsere Stimmung hebt und das soziale Gefüge einer Gruppe stärkt, war für unsere Vorfahren ganz selbstverständlich.

Heute belegen zahlreiche Studien, dass die Stimme ein unschätzbares Potenzial an kreativen und heilsamen Kräften in sich birgt.

In diesem Kurs erfahren Sie anhand von theoretischen Inputs und zahlreichen Übungen, wie Sie ihre Stimme ganz bewusst als „Elixier“ für mehr Gesundheit und Lebensfreude nutzen können.

Was Sie wissen sollten: Die Qualität Ihrer stimmlichen Fähigkeiten spielt dabei keine Rolle!

LEITUNG **Ramona Fischer**, Sängerin, Jodlerin, Trainerin für Stimme und Persönlichkeit
KOSTEN € 98 pro Kurs

Stimme als Gesundheitselixier

Kursnummer 20.07.107

TERMINE 8x jeweils **MONTAG, 18.30 – 20.00 UHR**, 20. Sept., 27. Sept., 4. Okt., 11. Okt., 25. Okt., 8. Nov., 15. Nov., 22. Nov. 2021

Stimme als Gesundheitselixier

Kursnummer 21.07.161

TERMINE 8x jeweils **MONTAG, 18.30 – 20.00 UHR**, 31. Jan., 7. Feb., 14. Feb., 28. Feb., 7. März, 14. März, 21. März, 28. März 2022

EINE STUNDE FÜR... - ONLINE

Kursnummer 21.07.151 – 21.07.155



Wie können Sie in kurzer Zeit Ihre Akkus für Körper, Geist und Seele wieder aufladen? Wir bieten Ihnen mit unserem neuen Onlineformat "Eine Stunde für ..." dazu regelmäßig die Möglichkeit an! Nach dem inhaltlichen Teil ist auch Zeit für Ihre persönlichen Fragen eingeplant.

Sie erhalten den Zugangslink rechtzeitig vor Veranstaltungsbeginn übermittelt und wir freuen uns, Sie im virtuellen Bildungsraum begrüßen zu können!

KOSTEN € 10 pro Termin

Eine Stunde für... Gedankeninventur

Kursnummer 21.07.151

In unseren Köpfen laufen viele innere Dialoge ab. Manchmal bewegen wir uns immer im gleichen Gedankenkarussell. Da kann es hilfreich sein, sich bewusst zu machen, was sich den ganzen Tag so zwischen unseren Ohren abspielt. Welche Denkgewohnheiten bestimmen mein Sein? Wie stoppe ich negative Gedanken und wie löse ich innere Unruhe und Angst?

LEITUNG **Christina Binder BSc.**, Dipl. Psychologische Beraterin
TERMIN **MITTWOCH, 29.09.2021, 19.00 – 20.00 UHR**

EINE STUNDE FÜR... - ONLINE

Eine Stunde für... Resilienz

Kursnummer 21.07.152

Resiliente Menschen sind gelassen, humorvoll und zuversichtlich und selbstreflektiert. In einer Krise besitzen sie die Fähigkeit, einen kühlen Kopf zu bewahren und erhobenen Hauptes wieder herauszukommen. Die gute Nachricht: Resilienz kann man lernen! In jedem Alter, in jeder Lebenslage und es macht Spaß! Es bedarf jedoch viel Aufmerksamkeit und Mut, um über den gewohnten Tellerrand hinauszublicken. Die dazu nötigen Werkzeuge zum Erreichen der sieben Resilienz-Säulen werden in diesem Vortrag bereitgestellt.

LEITUNG **Mag.a Evelyn Mallinger**, Soziologin, Dipl. Resilienztrainerin
TERMIN **MITTWOCH, 20.10.2021, 19.00 – 20.00 UHR**

**Eine Stunde für... Bewegung in den Alltag integrieren**

Kursnummer 21.07.153

Bewegungsmuffel? Starten wir gemeinsam die persönliche Reise zum optimalen Wohlbefinden! Jeder Körper ist einzigartig und individuell, wie unser Fingerabdruck – und reagiert daher auch unterschiedlich auf Bewegung und Ernährung. Wie kann ich Bewegung einfach in den Alltag einbauen und welche positive Auswirkung haben schon 10 Minuten täglich? Bringen Sie Ihren Stoffwechsel in Schwung – und was hat der Darm – unsere Gesundheitspolizei – damit zu tun? Sie müssen sich keine neuen Gewohnheiten angewöhnen, sondern die Schlechten einfach lassen.

LEITUNG **Manuela Heindler**, Coach für personalisierte Ernährung, Gewichtsmanagement und Prävention
TERMIN **MITTWOCH, 24.11.2021, 19.00 – 20.00 UHR**

**Eine Stunde für... Humor im Alltag**

Kursnummer 21.07.154

Humor kann im Alltag, besonders in herausfordernden Situationen, eine wertvolle Ressource sein. Vielleicht können wir uns dabei von der Haltung des Clowns etwas abschauen: eine bejahende Grundhaltung, neue Blickwinkel, einen spielerischen Zugang, lustvolles Scheitern, Humor und Leichtigkeit... Lassen Sie sich überraschen!

LEITUNG **Mag.a Constanze Moritz**, Dipl. Erwachsenenbildnerin, Clownin, Coach
TERMIN **MITTWOCH, 19.01.2022, 19.00 – 20.00 UHR**

**Eine Stunde für... Nur für MICH**

Kursnummer 21.07.155

Bewusst aussteigen aus dem Alltag. Eine kleine Auszeit nur für mich, ohne fixes Programm und Absicht. Erlaube ich mir, NUR für mich da zu sein, gibt es dabei Hemmschwellen? Gemeinsam widmen wir uns der Frage, was es braucht und wie es gelingen kann, einen wichtigen Schritt in die Selbstliebe zu kommen.

LEITUNG **Manuela Stal**, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin, Meditationsleiterin
TERMIN **MITTWOCH, 09.02.2022, 19.00 – 20.00 UHR**

**Eine Stunde für... Gesunde Augen**

Kursnummer 21.07.156

Stundenlanges Arbeiten vor dem PC/Laptop/Smartphone erzeugt meist Verspannungen im Augen-, Nacken- und Schulterbereich. Angestrengt und konzentriert im Funktionsmodus zu starren wird zu einer Gewohnheit. Das wiederum schwächt nicht nur die Augen. Ein ganzheitliches Augentraining bietet die Möglichkeit, selbst die Sehkraft zu unterstützen und die Augen wieder seh-fit und leistungsstark zu machen – idealerweise auch als Vorbeugung!

LEITUNG **Marion Weiser**, Holistische Körpertherapeutin, Diplompraktikerin der Grinberg Methode
TERMIN **MITTWOCH, 23.03.2022, 19.00 – 20.00 UHR**



EINE STUNDE FÜR... - ONLINE

Eine Stunde für... Ernährung zur Prävention

Kursnummer 21.07.157

Ihr Leben bis ins hohe Alter fit, vital und gesund zu genießen, können Sie selber steuern! Leider beschäftigen sich die meisten Menschen mit dem Gedanken: „Was soll ich noch weglassen, damit ich nicht zunehme bzw. endlich abnehme?“ Ersetzen Sie es durch: „Wovon braucht mein Körper mehr?“ Wie funktioniert unser Körper, welche „Bausteine“ benötigt er überhaupt, um funktionieren zu können und welche Konsequenzen hat es, wenn er diese über einen längeren Zeitraum nicht bekommt? Werden Sie energiegeladener statt dauermüde!

LEITUNG **Manuela Heindler**, Coach für personalisierte Ernährung, Gewichtsmanagement und Prävention
TERMIN **MITTWOCH, 20.04.2022, 19.00 – 20.00 UHR**


**„BRUST BEWUSST“: INFORMATION ZUR BRUSTKREBSVORSORGE
 AM WELTBRUSTKREBSTAG – HYBRID**

Kursnummer 21.07.001

In Kooperation mit der Krebshilfe OÖ und der „Welt der Frauen“ findet heuer erstmals im Haus der Frau am Weltbrustkrebstag eine Info-Veranstaltung zur Brustkrebsvorsorge statt.

Jährlich erkranken rund 970 Menschen in Oberösterreich an Brustkrebs. Je früher der Krebs erkannt wird, desto höher stehen die Chancen, wieder gesund zu werden.

Der Leiter des Brustkompetenzzentrums Linz, OA Univ.-Doz. Dr. Schrenk, stellt in seinem Vortrag wichtige Informationen zur Vorbeugung bzw. Früherkennung von Brustkrebs vor. Im Anschluss an den Vortrag können die Besucherinnen an Modellen selber das richtige Abtasten üben.

LEITUNG **OA Univ.-Doz. Dr. Peter Schrenk**, Leitung Brustkompetenzzentrum am Kepler Universitätsklinikum, Med Campus III, Vorstandsmitglied der Krebshilfe OÖ
KOSTEN Ihre freiwillige Spende kommt der Krebshilfe OÖ zu Gute.
HINWEIS Ihre freiwillige Spende zugunsten der Krebshilfe OÖ können Sie auch gerne überweisen: Hypo OÖ IBAN: AT70 5400 0000 0025 5968, RLB OÖ IBAN: AT66 3400 0000 0103 9890, Sparkasse OÖ IBAN: AT77 2032 0000 0011 7334
 Spenden an die Krebshilfe OÖ sind absetzbar! (Registrierungsnummer SO 1384!)
HYBRID Geben Sie bitte bei der Anmeldung bekannt, ob Sie die Präsenzveranstaltung besuchen oder online an der Veranstaltung teilnehmen möchten.
 Für die Online-Teilnahme wird Ihnen der Link einige Tage vor der Veranstaltung zugeschickt.
TERMIN **FREITAG, 01.10.2021, 18.00 – 20.00 UHR**



BEWUSST FRAU-SEIN

Kursnummer 21.01.500 – 21.01.503

Bitte beachten Sie unsere weiteren Angebote zum „Frau-Sein“ bzw. zur Frauengesundheit im Bereich 01 – Frauenbildung, Kommunikation, Lebensorientierung.

"Fruchtbar oder unfruchtbar – das ist hier die Frage!"

Kursnummer 21.01.500

Fruchtbarkeitsbewusstsein mit der sympto-thermalen Methode – ONLINE

TERMINE 3x jeweils **SAMSTAG, 10.30 – 13.00 UHR**, 22. Jan., 19. Feb., 19. März 2022



BEWUSST FRAU-SEIN

Zyklisch Leben: Von der Kraft des weiblichen Zyklus – ONLINE

Kursnummer 21.01.501

TERMINE 5x jeweils **DONNERSTAG, 19.30 – 21.00 UHR**, 24. März, 7. Apr., 21. Apr., 5. Mai, 19. Mai 2022

Wohin mit dem Blut?

Kursnummer 21.01.502

Spannendes Wissen rund um die Menstruation – HYBRID

TERMIN **MONTAG, 23.05.2022, 17.00 – 18.30 UHR**

Im Feuer des Wandels

Kursnummer 21.01.503

TERMIN **FREITAG, 25.03.2022, 16.00 – 21.00 UHR**

**MEIN BECKENBODEN: DIE WEICHHEIT DER WEIBLICHKEIT
ALS STÄRKE DER FRAU**

Kursnummer 21.07.133

Drei spannende Frauen aus unterschiedlichen fachlichen Richtungen begleiten durch diesen Tag rund um den weiblichen Beckenboden:

Dr.in Anna Brucker

Scham-Angst-Freude-Lust... zusammen wachsen... zusammen fühlen... FRAU sein.

Wir wandern gemeinsam durch/in unser Becken und den Beckenboden. Als Ärztin erkläre ich zunächst die anatomischen und physiologischen Aspekte dazu. Dann schauen wir uns auch noch mögliche Erkrankungen und deren therapeutische Behandlungsmöglichkeiten an. Dieses spannende Thema runde ich mit yogischen Sichtweisen und Elementen ab.

Mag.a Margot Brucker

Das Becken und der Beckenboden spielen im Leben der Frau eine bedeutende Rolle. Sie sind Bewegungszentrum, Raum des Haltens und Ort des Loslassens, Mittelpunkt unserer Weiblichkeit und zugleich oft vergessene Körperregion. Als Sportwissenschaftlerin und Tanzpädagogin möchte ich in meinem Seminar-Teil dem Beckenraum durch Körperübungen und Bewegungen Aufmerksamkeit schenken und ihn dadurch besser kennenlernen.

Elisabeth Mursch

Unser Beckenboden – Steuerzentrale sexueller Lust

Die eigene sexuelle Lust steuern können ist für viele Frauen eine unerreichbare Wunschvorstellung. Mythen und Glaubenssätze bestärken diese Annahme in dem sie Frauen ihre Lust mit steigendem Alter absprechen.

Lernen wir unseren Beckenboden kennen, so erfahren wir mehr und mehr über unsere sexuelle Lust – und die vielen Möglichkeiten sie zu gestalten.

LEITUNG **Dr.in med. Anna Brucker**, Frauenärztin i.R.

Mag.a Margot Brucker BSc., Sportwissenschaftlerin und Theologin, Tanz- und Ausdruckspädagogin

Elisabeth Mursch, Psychologische Beraterin und klinische Sexologin

HINWEIS Bitte nehmen Sie eine Decke und Gymnastik-/Yoga-Matte mit.

KOSTEN € 135

TERMINE **FREITAG, 14.01.2022, 15.00 – 18.00 UHR**

SAMSTAG, 15.01.2022, 09.00 – 13.00 UHR



NAHRUNGSMITTELUNVERTRÄGLICHKEITEN UND -ALLERGIEN

Kursnummer 21.07.207

Ivka Lebensmittelunverträglichkeiten und Allergien sind in den letzten Jahren zu einem großen Thema geworden. Trotzdem werden sie oft lange nicht erkannt und dementsprechend die Symptome nicht oder falsch behandelt. In dem Vortrag erfahren Sie, warum das so ist und welche Möglichkeiten der Linderung es gibt - welche Verbindungen zwischen Unverträglichkeiten und einem nicht intakten Darm herrschen, und was Sie selbst im Alltag machen können, um die Symptome zu minimieren. Sie erfahren spezifische Möglichkeiten der Immunstärkung, Darmsanierung und alternativmedizinische Test- und Therapiemethoden. Weiters wird in dem Vortrag auf die Rolle der Ernährung in Verbindung mit Unverträglichkeiten eingegangen und der Benefit des Fastens zur Linderung von Allergien vorgestellt.

LEITUNG **Mag.a Nina Patter**, Pharmazeutin, spirituelle Fastenbegleiterin, Kinesiologin

KOSTEN € 18

TERMIN **MITTWOCH, 13.10.2021, 18.30 – 20.00 UHR**

DARMPROBLEME ADÉ: WEGE ZU EINEM GESUNDEN DARM

Kursnummer 21.07.208

Der Darm – seit geraumer Zeit zu Recht ein wichtiges Thema – spielt eine große Rolle und hat beträchtlichen Einfluss auf viele Prozesse in unserem Körper. Darmgesundheit oder -krankheit hat Auswirkungen auf unsere Psyche, unser Immunsystem und unsere Haut. Sie steht in engem Zusammenhang mit der Entstehung von Migräne, Allergien und Unverträglichkeiten und einigem mehr.

In diesem Vortrag bekommen Sie einen Einblick in die häufigsten Darmprobleme, deren Ursachen und Auswirkungen. Sie erfahren, was Sie selbst im konkreten Fall tun können, um so diese lästigen Begleiterscheinungen loszuwerden.

LEITUNG **Mag.a Nina Patter**, Pharmazeutin, spirituelle Fastenbegleiterin, Kinesiologin

KOSTEN € 18

TERMIN **MITTWOCH, 09.02.2022, 18.30 – 20.00 UHR**

PROFESSIONELL BEGLEITETES BASENFASSTEN FÜR ZUHAUSE – ONLINE

Kursnummer 21.07.189

Einfach und bequem von Zuhause aus online über die Plattform 'Zoom' – Nutzen Sie diese Gelegenheit und stärken Sie Ihre Gesundheit!

Jetzt ist die perfekte Zeit, um etwas kürzer zu treten, Dinge zu überdenken und neu zu ordnen. Jetzt ist die perfekte Zeit, um zu fasten, zu entschlacken und zu entgiften. Jetzt ist die perfekte Zeit, um dem Körper und der Seele gleichermaßen etwas Gutes zu tun.

Mit dem Programm werden Sie durch 14 Tage Basenfasten geleitet. Sie treffen sich an 4 Abenden virtuell über die Videoplattform 'Zoom', bekommen alle erforderlichen Fachinfos sowie Tipps und einen genauen Leitfaden für den gesamten Zeitraum des Fastens. Achtsamkeitsübungen und Meditationen runden das Programm ab.

LEITUNG **Mag.a Nina Patter**, Pharmazeutin, spirituelle Fastenbegleiterin, Kinesiologin

KOSTEN € 150

HINWEIS Eine Woche vor der Veranstaltung (nach Eingang des Kostenbeitrags) wird Ihnen der Link zugesandt.

VORAUSSETZUNGEN Computer/Laptop mit Kamera und Mikrofon, stabile Internetverbindung

TERMINE 4x jeweils **MITTWOCH, 18.30 – 20.00 UHR**, 2. März, 9. März, 16. März, 23. März 2022

AUGEN UND OHREN STÄRKEN

Kursnummer 21.07.200

Wie können Ihnen Akupressur, kleine energetische Übungen und andere alternative Behandlungsmethoden helfen, Fehlsichtigkeiten und Augenerkrankungen wie. z.B. überlastete, müde oder trockene Augen auf natürliche Weise verbessern?

Die Ohren stehen in der Traditionellen Chinesischen Medizin mit den Nieren in Verbindung. Sie erlernen Übungen und Techniken aus verschiedenen Energiearbeiten, um die Nieren und die Ohren zu stärken.

LEITUNG **Nora Kögl**, Dipl. Qigonglehrerin der österr. Qigonggesellschaft
KOSTEN € 22
TERMIN **DONNERSTAG, 17.03.2022, 18.00 – 20.00 UHR**

GEDÄCHTNISTRAINING FÜR FORTGESCHRITTENE

Kursnummer 21.07.182, 21.07.183

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

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

Gedächtnistraining für Fortgeschrittene

Kursnummer 21.07.182

TERMINE 8x jeweils **DIENSTAG, 9.30 – 11.00 UHR**, 12. Okt., 19. Okt., 2. Nov., 9. Nov., 16. Nov., 23. Nov., 30. Nov., 7. Dez. 2021

Gedächtnistraining für Fortgeschrittene

Kursnummer 21.07.183

TERMINE 8x jeweils **DIENSTAG, 9.30 – 11.00 UHR**, 11. Jan., 18. Jan., 25. Jan., 1. Feb., 8. Feb., 15. Feb., 1. März, 8. März 2022

MEDITATIONSGRUPPE: GEFÜHLE BEWEGEN UND WANDELN

Kursnummer 21.07.119

Diese Gruppenmeditation will den weiblichen Weg der Meditation in den Vordergrund stellen. Die Einladung, mehr in unserem Körper anwesend zu sein, bietet uns auf ganz neue Weise, die Gelegenheit, mit unseren Gefühlen umzugehen. Der offene, annehmende Umgang verwandelt das blockierende Element von Gefühlen wie Wut, Eifersucht, Trauer, Habgier in ein Energiegeschenk. So kann ein Gefühl von Geborgenheit, Angenommensein und Sicherheit entstehen. Stille, Körper- und Phantasiereisen, Bewegungsmeditation, intuitives Schreiben und Malen und der wertvolle Austausch in der Gruppe bilden den Rahmen für unsere Begegnung.

Meditationserfahrung ist kein Muss, aber vorteilhaft!

LEITUNG **Esther Lehermayr**, Dipl. Psychosoziale Beraterin, Achtsamkeitstrainerin, Dipl. Gestalttrainerin
KOSTEN € 100
HINWEIS Bildungsgutschein d. Diözese Linz einlösbar
TERMINE 6x jeweils **FREITAG, 18.30 – 21.00 UHR**, 14. Jan., 11. Feb., 4. März, 1. Apr., 13. Mai, 24. Jun. 2022



GESUND UND GESTÄRKT MIT ACHTSAMKEIT UND SELBST-MITGEFÜHL

Kursnummer 21.07.147

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 wie 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 alter Meditationstradition und aktuellen Erkenntnissen der Neuro-Wissenschaften.

Die Wirkung erfahren wir sogleich am eigenen Leib.

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

2. Abend: Einführende Übungen zu Selbst-Mitgefühl, dazwischen Inputs zu aktuellen Forschungsergebnissen des Selbst-Mitgefühls-Trainings. Es wird ausreichend Raum für Fragen und Anliegen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer geben.

LEITUNG **Mag.a (FH) Gerlinde Winter**, MBSR & Alexandertechnik-Lehrerin
KOSTEN € 50
HINWEIS Bildungsgutschein d. Diözese Linz einlösbar
TERMINE 2x jeweils **FREITAG, 18.30 – 21.00 UHR**, 12. Nov., 26. Nov. 2021

**BEWEGT IN DEN TAG MIT PILATES, YOGA & CO**

Kursnummer 21.07.114, 21.07.115

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

LEITUNG **Glynis Steiner**, Pilatestrainerin mit klassischer Ballettausbildung
KOSTEN € 60 pro Kurs

Bewegt in den Tag mit Pilates, Yoga & Co

Kursnummer 21.07.114

TERMINE 8x jeweils **MITTWOCH, 8.45 – 9.45 UHR**, 13. Okt., 20., Okt., 3. Nov., 10. Nov., 17. Nov., 24. Nov., 1. Dez., 15. Dez. 2021

Bewegt in den Tag mit Pilates, Yoga & Co

Kursnummer 21.07.115

TERMINE 8x jeweils **MITTWOCH, 8.45 – 9.45 UHR**, 12. Jan., 19. Jan., 26. Jan., 2. Feb., 9. Feb., 16. Feb., 2. März, 9. März 2022

ALTE HAUSMITTEL AUS KÜCHE UND GARTEN WIEDERENTDECKEN

Kursnummer 21.07.172

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.

LEITUNG **Karola Gangl**, Dipl. Kinderkrankenschwester, FNL-Kräuterexpertin, Aromatologin
KOSTEN € 15
TERMIN **DONNERSTAG, 10.02.2022, 18.00 – 20.30 UHR**

SONNENGRUSS UND YOGA

Kursnummer 21.07.022, 21.07.023

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.

LEITUNG **Su Mei-Fen**, Yogalehrerin aus Taiwan
KOSTEN € 52 pro Kurs

Sonnengruß und Yoga

Kursnummer 21.07.022

TERMINE 4x jeweils **SONNTAG, 10.00 – 12.00 UHR**, 19. Sept., 24. Okt., 28. Nov., 12. Dez. 2021

Sonnengruß und Yoga

Kursnummer 21.07.023

TERMINE 4x jeweils **SONNTAG, 10.00 – 12.00 UHR**, 23. Jan., 20. Feb., 20. März, 24. Apr. 2022

YOGA

Kursnummer 21.07.401, 21.07.402

Yoga hilft uns, Stress und Anspannung abzubauen, fördert Gelassenheit und innere Ruhe und schenkt uns neue Kraft und Energie für unseren Alltag. Die Yogaeinheiten setzen sich aus der physischen Asanapraxis (das Üben der Yogahaltungen), einfachen Atem- und Meditationsübungen und der Möglichkeit, sich selbst besser kennenzulernen, zusammen. Der eigene Atemrhythmus leitet die Bewegung, denn eine bewusste Atmung ermöglicht es uns, in den gegenwärtigen Moment einzutauchen.

Der Kurs ist für alle Altersstufen, Anfängerinnen und Anfänger sowie Fortgeschrittene geeignet!

LEITUNG **Isabell Holzinger**, Yogalehrerin

Yoga

Kursnummer 21.07.401

KOSTEN € 95

TERMINE 10x jeweils **MITTWOCH, 17.45 – 19.15 UHR**, 22. Sept., 29. Sept., 6. Okt., 13. Okt., 20. Okt., 27. Okt., 3. Nov., 10. Nov., 17. Nov., 24. Nov. 2021

Yoga

Kursnummer 21.07.402

KOSTEN € 76

TERMINE 8x jeweils **MITTWOCH, 17.45 – 19.15 UHR**, 2. März, 9. März, 16. März, 23. März, 30. März, 6. Apr., 20. Apr., 27. Apr., 2022

YOGA FÜR ALLE

Kursnummer 21.07.285

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.

LEITUNG **Su Mei-Fen**, diplomierte Qi Gong/Tai-Chi Trainerin aus Taiwan, Fitnesstrainerin, Yogalehrerin
KOSTEN € 72
TERMINE 8x jeweils **Dienstag, 10.00 – 11.30 Uhr**, 3. Mai, 10. Mai, 17. Mai, 24. Mai, 31. Mai, 7. Jun., 14. Jun., 21. Jun 2022

FASZIENTRAINING

Kursnummer 21.07.121

In dieser Stunde steht im Vordergrund, dass sich unser Körper wohl anfühlt. Im Kurs "Faszinierende Faszien" lernen sie das wichtige Faszienetzwerk in ihrem Körper kennen. Wir arbeiten mit Dehnung- 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.

LEITUNG **Ing.in arch. Izabela Soldaty BA**, Faszientrainerin
KOSTEN € 60
TERMINE 10x jeweils **MITTWOCH, 16.15 – 17.15 UHR**, 6. Okt., 13. Okt., 20. Okt., 3. Nov., 10. Nov., 17. Nov., 24. Nov., 1. Dez., 15. Dez., 22. Dez. 2021

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

Kursnummer 21.07.192, 21.07.193

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

LEITUNG **Glynis Steiner**, Pilatustrainerin mit klassischer Ballettausbildung
KOSTEN € 75 pro Kurs

"Seniorina Ballerinas"

Kursnummer 21.07.192

TERMINE 10x jeweils **FREITAG, 10.00 – 11.00 UHR**, 1. Okt., 8. Okt., 15. Okt., 22. Okt., 5. Nov., 12. Nov., 19. Nov., 26. Nov., 3. Dez., 10. Dez. 2021

"Seniorina Ballerinas"

Kursnummer 21.07.193

TERMINE 10x jeweils **FREITAG, 10.00 – 11.00 UHR**, 14. Jan., 21. Jan., 28. Jan., 4. Feb., 11. Feb., 18. Feb., 4. März, 11. März, 18. März, 25. März 2022



ISMAKOGIE

Kursnummer 21.07.122 – 21.07.126

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.

LEITUNG **Erna Steindl**, Ismakogielehrerin

Ismakogie zum Kennenlernen

Kursnummer 21.07.122

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.

KOSTEN € 8

TERMINE **MITTWOCH, 15.09.2021, 10.00 – 11.00 UHR**

Ismakogie Grundkurs

Kursnummer 21.07.123

KOSTEN € 73

TERMINE 12x jeweils **MITTWOCH, 10.00 – 11.00 UHR**, 22. Sept., 29. Sept., 6. Okt., 13. Okt., 20. Okt., 27. Okt., 3. Nov., 10. Nov., 17. Nov., 24. Nov., 1. Dez. 15. Dez. 2021

Ismakogie Grundkurs

Kursnummer 21.07.124

KOSTEN € 84

TERMINE 14x jeweils **MITTWOCH, 10.00 – 11.00 UHR**, 12. Jan., 19. Jan., 26. Jan., 2. Feb., 9. Feb., 16. Feb., 16. März, 23. März, 30. März, 6. Apr., 20. Apr., 27. Apr. 2022

Ismakogie für Fortgeschrittene

Kursnummer 21.07.125

KOSTEN € 73

TERMINE 12x jeweils **MITTWOCH, 09.00 – 10.00 UHR**, 22. Sept., 29. Sept., 6. Okt., 13. Okt., 20. Okt., 27. Okt., 3. Nov., 10. Nov., 17. Nov., 24. Nov., 1. Dez. 15. Dez. 2021

Ismakogie für Fortgeschrittene

Kursnummer 21.07.126

KOSTEN € 84

TERMINE 14x jeweils **MITTWOCH, 09.00 – 10.00 UHR**, 12. Jan., 19. Jan., 26. Jan., 2. Feb., 9. Feb., 16. Feb., 16. März, 23. März, 30. März, 6. Apr., 20. Apr., 27. Apr. 2022

PILATES IM GARTEN

Kursnummer 21.07.184

Pilates ist eine sanfte, wirkungsvolle Trainingsmethode für Körper und Geist. Ein systematisches Körpertraining, erfunden und entwickelt von Joseph H. Pilates. Einzelne Muskeln oder Muskelpartien werden ganz gezielt aktiviert, entspannt oder gedehnt. Freuen Sie sich auf die Stunden in unserem wunderschönen Garten!

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

KOSTEN € 40 pro Kurs

HINWEIS Eigene Matte mitnehmen, bequeme Kleidung und Socken erforderlich. Bei Schönwetter findet die Veranstaltung im Garten statt, bei Schlechtwetter im Raum Katharina, EG.

TERMINE 5x jeweils **DIENSTAG, 17.15 – 18.05 UHR**, 1 Jun., 8 Jun., 15 Jun., 22 Jun., 29 Jun. 2022

GESUNDHEITSGYMNASTIK

Kursnummer 21.07.136, 21.07.137

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. Fehlhaltung wird entgegengewirkt, verschiedene Beschwerden werden günstig beeinflusst, gesunde Haltung und Bewegung wird erlernt, Körperbewusstsein und Wohlbefinden werden gesteigert. Der Wirbelsäule wird große Beachtung geschenkt.

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

Gesundheitsgymnastik

Kursnummer 21.07.136

TERMINE 12x jeweils **FREITAG, 09.30 – 10.45 UHR**, 17. Sept., 24. Sept., 1. Okt., 8. Okt., 15. Okt., 22. Okt., 29. Okt., 5. Nov., 12. Nov., 19. Nov., 26. Nov., 3. Dez. 2021

Gesundheitsgymnastik

Kursnummer 21.07.137

TERMINE 12x jeweils **FREITAG, 09.00 – 10.15 UHR**, 14. Jan., 21. Jan., 28. Jan., 4. Feb., 11. Feb., 18. Feb., 4. März, 11. März, 18. März, 25. März, 1. Apr., 8. Apr. 2022

BODYSHAPE: KÖRPERSTYLING DURCH BEWEGUNG

Kursnummer 21.07.010 – 21.07.012

Ein perfekter Trainings-Mix aus rhythmischen Fatburner Moves im Warm-up und Muskelkräftigungsübungen für die klassischen Problemzonen im Shaping-Part sorgen für einen nachhaltigen Erfolg, um die Figur zu formen und zu straffen. Das Core-Training sorgt für eine starke Körpermitte, mehr Stabilität sowie Balance, verbessert die Beweglichkeit und löst Blockaden. Ein wohltuendes Cool-down beendet die Stunde. Hinweis: Level leicht-fortgeschritten, Grundfitness sollte vorhanden sein

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.

Bodyshape

Kursnummer 21.07.010

KOSTEN € 66
TERMINE 11x jeweils **MITTWOCH, 18.40 – 19.30 UHR**, 22. Sept., 29. Sept., 6. Okt., 13. Okt., 20. Okt., 3. Nov., 10. Nov., 17. Nov., 24. Nov., 1. Dez., 15. Dez. 2021

Bodyshape

Kursnummer 21.07.011

KOSTEN € 60
TERMINE 10x jeweils **MITTWOCH, 18.40 – 19.30 UHR**, 12. Jan., 19. Jan., 26. Jan., 2. Feb., 9. Feb., 16. Feb., 2. März, 9. März, 16. März, 23. März 2022

Bodyshape

Kursnummer 21.07.012

KOSTEN € 48
TERMINE 8x jeweils **MITTWOCH, 18.40 – 19.30 UHR**, 6. Apr., 20. Apr., 27. Apr., 4. Mai, 11. Mai, 18. Mai, 25. Mai, 1. Jun., 2022

FELDENKRAIS: BEWUSSTHEIT DURCH BEWEGUNG®

Kursnummer 21.07.197, 21.07.198

Mit Achtsamkeit zu mehr Bewegungsfreude.

"Legt Euch auf den Boden und beginnt von Neuem zu wachsen" (M. Feldenkrais)

Diese Stunde gehört Ihnen, dem Forschen und Experimentieren, Ihrem ganz persönlichen Wohlbefinden in Bewegung. Die Feldenkrais Methode® reduziert äußere und innere Reize, ermöglicht ungünstige Verhaltens- und Bewegungsweisen zu erkennen und diese auf angenehme Art und Weise zu verändern.

LEITUNG **DI Anne Janssen**, Feldenkrais Practitioner
HINWEIS Keinerlei Vorkenntnisse notwendig
KOSTEN € 110 pro Kurs

Feldenkrais

Kursnummer 21.07.197

TERMINE 10x jeweils **FREITAG, 16.00 – 17.30 UHR**, 8. Okt., 15. Okt., 22. Okt., 5. Nov., 12. Nov., 19. Nov., 26. Nov., 3. Dez., 10. Dez., 17. Dez. 2021

Feldenkrais

Kursnummer 21.07.198

TERMINE 10x jeweils **FREITAG, 16.00 – 17.30 UHR**, 14. Jan., 21. Jan., 28. Jan., 4. Feb., 11. Feb., 18. Feb., 4. März, 11. März, 25. März, 1. Apr. 2022
HINWEIS Achtung, der Termin am 18. März entfällt

TAI-CHI ZUM KENNENLERNEN TAGESSEMINAR

Kursnummer 21.07.170

In diesem Seminar lernen Sie die Grundschrte 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.

LEITUNG **Su Mei-Fen**, diplomierte Qi Gong/Tai-Chi Trainerin aus Taiwan
HINWEIS Alle Interessierten (es sind keinerlei Vorkenntnisse notwendig)
KOSTEN € 45
TERMIN **SAMSTAG, 30.10.2021, 10.00 – 16.00 UHR**

TAI-CHI IM CHEN STIL ZUM KENNENLERNEN

Kursnummer 21.07.176

In diesem Seminar lernen Sie die Grundschrte von Tai-Chi kennen. Das Stoßen mit der Faust aus dem Chen-Stil stärkt die innere Kraft und die Koordinationsfähigkeit des Nervensystems, mit der man nicht nur äußere, sondern auch innere Widerstände erfolgreich bekämpfen kann. Die Entspannung führt zu innerer Ruhe und Kraft.

LEITUNG **Su Mei-Fen**, diplomierte Qi Gong/Tai-Chi Trainerin aus Taiwan
KOSTEN € 45
HINWEISE Alle Interessierten (es sind keinerlei Vorkenntnisse notwendig)
TERMIN **SAMSTAG, 02.04.2022, 10.00 – 16.00 UHR**

TAI-CHI TAG UND NACHT

Kursnummer 21.07.186

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.

LEITUNG	Su Mei-Fen , diplomierte Qi Gong/Tai-Chi Trainerin aus Taiwan, Fitnesstrainerin, Yogalehrerin
KOSTEN	€ 75
TERMINE	8x jeweils DONNERSTAG, 10.00 – 11.30 UHR , 5. Mai, 12. Mai, 19. Mai, 2. Jun., 9. Jun., 23. Jun., 30. Jun., 7. Jul. 2022

FÄCHER TAI-CHI ZUM KENNENLERNEN

Kursnummer 21.07.177

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.

LEITUNG	Su Mei-Fen , diplomierte Qi Gong/Tai-Chi Trainerin aus Taiwan, Fitnesstrainerin, Yogalehrerin
KOSTEN	€ 45 + € 10 für Spezialfächer (ist im Seminar zu bezahlen)
HINWEIS	Für alle Interessierten (es sind keinerlei Vorkenntnisse notwendig)
TERMIN	SAMSTAG, 25.06.2022, 10.00 – 16.00 UHR

LINE DANCE

Kursnummer 21.07.195, 21.07.196

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 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.

LEITUNG	Christa Vater , Dipl. ACWDA-LD-Tanzleiterin
KOSTEN	€ 85 pro Kurs

Grundkurs

Kursnummer 21.07.195

TERMINE	8x jeweils DONNERSTAG, 19.00 – 20.30 UHR , 7. Okt., 14. Okt., 21. Okt., 4. Nov., 11. Nov., 18. Nov., 25. Nov., 2. Dez. 2021
----------------	--

Fortgeschrittene

Kursnummer 21.07.196

Aufbauend auf einen Anfängerkurs, werden neue Schrittkombinationen eingeübt.

Leichte Vorkenntnisse aus einem Anfängerkurs erwünscht

TERMINE	8x jeweils DONNERSTAG, 19.00 – 20.30 UHR , 21. Apr., 28. Apr., 5. Mai, 12. Mai, 19. Mai, 2. Jun., 23. Jun., 30. Jun. 2022
HINWEIS	Achtung der Termin am 09.06.2022 entfällt.

PILOXING®

Kursnummer 21.07.298

Was ist Piloxing®? Piloxing® ist ein spannendes Fitness-Programm, das die besten Aspekte von Pilates, Boxen und Tanz in einem intensiven Intervalltraining vereint.

LEITUNG	Maria Emrich , Piloxing® Trainerin, Fitness und Profitanztrainerin
KOSTEN	€ 75
TERMINE	10x jeweils MONTAG, 16.30 – 17.30 UHR , 10. Jan., 17. Jan., 24. Jan., 31. Jan., 7. Feb., 14. Feb., 28. Feb., 7. März, 14. März, 21. März 2022

NIA: GETANZTE LEBENSFREUDE

Kursnummer 21.07.103 – 21.07.105

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.

LEITUNG	Birgit Stöger , zert. Nia White Belt Teacher, zert. Nia Blue Belt Teacher, Moving to heal zertifiziert
----------------	---

NIA: Getanzte Lebensfreude

Kursnummer 21.07.103

KOSTEN	€ 75
TERMINE	11x jeweils MONTAG, 19.00 – 20.00 UHR , 4. Okt., 11. Okt., 18. Okt., 25. Okt., 1. Nov., 8. Nov., 15. Nov., 22. Nov., 29. Nov., 6. Dez., 13. Dez. 2021

NIA: Getanzte Lebensfreude

Kursnummer 21.07.104

KOSTEN	€ 70
TERMINE	10x jeweils MONTAG, 19.00 – 20.00 UHR , 17. Jan., 24. Jan., 31. Jan., 7. Feb., 14. Feb., 28. Feb., 7. März, 14. März, 21. März, 28. März 2022

NIA: Getanzte Lebensfreude

Kursnummer 21.07.105

KOSTEN	€ 35
TERMINE	5x jeweils MONTAG, 19.00 – 20.00 UHR , 25. Apr., 9. Mai, 16. Mai, 23. Mai, 30. Mai 2022

WAS MICH BEWEGT: SELBSTERFAHRUNG IN BEWEGUNG UND TANZ

Kursnummer 21.07.400

Körper, Geist und Seele – so oft werden sie wie gänzlich voneinander getrennte Teile des Menschen behandelt. In unserem Körper sind all unsere geistigen und seelischen Vorgänge enthalten und gespeichert. Umgekehrt ist unser Körper das Tor zu unserem Geist und zu unserer Seele.

In diesem Kurs lernen wir uns mit Methoden aus Bewegung und Tanz selbst noch besser kennen und entdecken neue Möglichkeiten, mit Herausforderungen und Problemen in unserem Leben kreativ und positiv umzugehen.

LEITUNG	Mag.a Margot Brucker BSc. , Sportwissenschaftlerin und Theologin, Tanz- und Ausdruckspädagogin
KOSTEN	€ 80
TERMIN	SAMSTAG, 06.11.2021, 09.00 – 17.00 UHR

ROCK THE BILLY

Kursnummer 21.07.100 – 21.07.102

„Rock the Billy“ ist ein neues Tanz-Workout für alle Altersgruppen, das die Tanzrichtungen Boogie Woogie, Swing und Rock'n'Roll kombiniert und ganz nebenbei ordentlich Kalorien verbrennt. Es sind keinerlei Vorkenntnisse und kein Tanzpartner erforderlich! Bei „Rock the Billy“ trainiert man mit Spaß und Leichtigkeit den ganzen Körper.

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

Rock the Billy

Kursnummer 21.07.100

KOSTEN € 80

TERMINE 10x jeweils **DIENSTAG, 18.30 – 19.30 UHR**, 5. Okt., 12. Okt., 19. Okt., 2. Nov., 9. Nov., 16. Nov., 23. Nov., 30. Nov., 7. Dez., 14. Dez. 2021

Rock the Billy

Kursnummer 21.07.101

KOSTEN € 80

TERMINE 10x jeweils **DIENSTAG, 18.30 – 19.30 UHR**, 18. Jan., 25. Jan., 1. Feb., 8. Feb., 15. Feb., 1. März, 8. März, 15. März, 22. März, 29. März 2022

Rock the Billy

Kursnummer 21.07.102

KOSTEN € 40

TERMINE 5x jeweils **DIENSTAG, 18.30 – 19.30 UHR**, 19. Apr., 26. Apr., 3. Mai, 10. Mai, 17. Mai 2022

**HULA HOOP**

Kursnummer 21.07.108

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!

LEITUNG **Sarah Lammer**, Pädagogin, Bewegungstrainerin

KOSTEN € 25 + € 20 Materialkosten

HINWEIS Schere, bequeme und enganliegende Kleidung

TERMIN **FREITAG, 13.05.2022, 16.00 – 18.30 UHR**

GRIECHISCH TANZEN

Kursnummer 21.07.002

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!

LEITUNG **Michaela Plösch-Aumayr**, Erwachsenenbildnerin, Tanzleiterin
KOSTEN € 30
TERMINE 3x jeweils **DIENSTAG, 19.30 – 21.30 UHR**, 3. Mai, 10. Mai, 17. Mai 2022

STEPHEN: KURS FÜR LEICHT FORTGESCHRITTENE

Kursnummer 21.07.117, 21.07.118

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.

LEITUNG **Claudia Pfeiffer**, Dipl. Tanzpädagogin in der Tanzwerkstatt der Landesmusikschule OÖ, New-Health-Trainerin, Touch für Health, Franklin-Methode, Zumba-Instructor
KOSTEN € 100 pro Kurs

Steppen: Kurs für leicht Fortgeschrittene

Kursnummer 21.07.117

TERMINE 10x jeweils **MONTAG, 10.35 – 11.25 UHR**, 20. Sept., 27. Sept., 4. Okt., 11. Okt., 18. Okt., 25. Okt., 8. Nov., 15. Nov., 22. Nov., 29. Nov. 2021

Steppen: Kurs für leicht Fortgeschrittene

Kursnummer 21.07.118

TERMINE 10x jeweils **MONTAG, 10.35 – 11.25 UHR**, 28. Feb., 7. März, 14. März, 21. März, 28. März, 4. Apr., 25. Apr., 2. Mai, 9. Mai, 16. Mai 2022

BAUCHTANZ FÜR ANFÄNGERINNEN

Kursnummer 21.07.276

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.

LEITUNG **Andrea Plakolb**, Bauchtanztrainerin
KOSTEN € 40
HINWEIS Keine Vorkenntnisse erforderlich
TERMINE 5x jeweils **DIENSTAG, 18.00 – 19.00 UHR**, 5. Apr., 19. Apr., 26. Apr., 3. Mai, 10. Mai 2022