

06 - Sprachen 07 - Gesundheit, Bewegung, Tanz

English is great!

Ein Englisch Kurs für leicht Fortgeschrittene

Termine:

10 Abende

ab Mo. 7. März 2022

Zeit: **17.30-19.30 Uhr**

Leitung:

Julia Renner

native Speaker

Kosten: **€ 175,00**

Anmeldung erforderlich

Mit einem lehrreichen, unterhaltsamen Kursbuch (Great B2) und in entspannter Atmosphäre mit einer native Speakerin aus England können Sie vorhandene Sprachkenntnisse vertiefen. Die Trainerin richtet sich natürlich auch nach den Wünschen der Teilnehmer*innen. Kursbuch Great B2 vom Klett Verlag kann in einer Buchhandlung bestellt werden.

ab 07. 03. 22
SPRACHKURS



Französisch für leicht Fortgeschrittene

Liberté – égalité – fraternité / Freiheit – Gleichheit – Brüder (Schwester)lichkeit

Termine:

10 Abende

ab Di. 15. März 2022

Zeit: **17.00 - 18.30 Uhr**

Leitung:

Julia Renner,

native speaker

Kosten: **€ 175,00**

Anmeldung erforderlich

Für Interessierte mit geringen Vorkenntnissen und für die Teilnehmer*innen des Herbstkurses.

Sie werden Grammatik und Konversation lernen. Die Trainerin richtet sich nach den Wünschen der Teilnehmer*innen, der Spaß am Lernen sollte auf alle Fälle im Vordergrund stehen.

ab 15. 03. 22
SPRACHKURS



Die Heilkraft der Schokolade

... und das richtige Genießen

Termin:

Di. 1. März 2022

Zeit:

19.00-21.30 Uhr

Leitung:

Kons. Mag.^a Claudia

Ortner, Biologin,

Kosten: **€ 16,00**

Anmeldung erforderlich

Schokolade senkt das Herzinfarktisiko. – Naschen macht glücklich.

Bier ist gut für die Nieren. – Kaffee ist krebsvorbeugend.

Zahlreiche Mythen ranken sich um Kaffee, Schokolade, Kakao, Tee, Bier und Wein.

Was ist wirklich dran an diesen und wissenschaftlich belegt? Und welche können wir getrost vergessen?

Die Biologin und Autorin des Buches „Über die Heilkraft der Schokolade“ Kons. Mag. Claudia Ortner nimmt Sie mit auf eine interessante Reise in die Welt der Genussmittel, mit zahlreichen Genussstipps und -übungen.

01. 03. 2022
WORKSHOP



Bodytrommeln mit Lisa

Termin:

Di. 8. März 2022

Zeit: **19.00 - 21.00 Uhr**

Leitung:

Lisa Sonnleitner

Kosten: **€ 6,00**

Anmeldung erforderlich

Willst du einmal ein anderes Trommeln ausprobieren und deinen Körper neu entdecken?

Klopfen, stampfen, reiben, schnipsen, patschen, klatschen und viele andere Möglichkeiten gibt es, um mit dem eigenen Körper oder auch in der Gruppe coole Rhythmen zu erzeugen.

Gute Laune ist garantiert!

08. 03. 2022
WORKSHOP



07 - Gesundheit, Bewegung, Tanz

ab 16. 03. 22
BEWEGUNGSSEMINAR



Zumba Gold

Für Anfänger*innen und aktive ältere Erwachsene

Zumba Gold ermöglicht einen langsamen Fitness-Aufbau und ist trotz derselben mitreißenden Musik wie normales Zumba von geringerer Intensität.

Es ist daher auch für ältere oder untrainierte Personen durchführbar. Zumba Gold erhöht die Lebensqualität und trägt zum Erhalt der Aktivität im täglichen Leben bei. Außerdem bringt es eine Menge Spaß und garantiert mehr Lebensfreude.

10 Vormittage, jeweils Mittwoch, 9.00-10.00 Uhr

Termine: 10 Vormittage
ab Mi. 16. März 2022

Zeit:
9.00-10.00 Uhr

Leitung:
Miriam Hackl,
 Physiotherapeutin

Kosten: **€ 60,00**

Anmeldung erforderlich

19. 03. 2022
WORKSHOP



Fußanalytik für den Hausgebrauch

Füße zeigen aktuelle Veränderungen und Belastungen frühzeitig an. Die Sprache der Füße über Organgesundheit, Stoffwechsel-Veränderungen, emotionale Balance und Stressbelastung oder orthopädische Beschwerden ganzheitlich interpretieren lernen.

Vermittelt wird Basiswissen Fußanalytik + aktive Übungen.

Termin:

Sa. 19. März 2022

Zeit: **9.30-16.30 Uhr**

Leiterin:

Ulli Wurpes, Leiterin
 Fusseschule-Bewegungs-
 haus, Schloss Puchberg

Kosten: **€ 95,00**

Anmeldung erforderlich

ab 06. 04. 22
KURS



Den Beckenboden neu erfahren

Basiskurs Beckenbodentherapie

Ein aktiver Beckenboden schützt vor Inkontinenz und Senkungen, richtet uns innerlich auf, stärkt den Rücken, steigert unser sinnliches Erleben, etc. Wenn Sie noch keine Erfahrungen mit gezieltem Beckenbodentraining haben oder ein erster Kurs weit zurückliegt, dann sind Sie in diesem Kurs richtig: im Zentrum stehen sowohl Wahrnehmungsübungen als auch theoretische Informationen. Sie lernen ein differenziertes Beckenbodentraining kennen, mit einer Verbindung zu kraftvollen Übungen für Rumpf und Beine.

Für Frauen jeden Alters, deren Beckenboden stark gefordert ist, oder die sich präventiv etwas Gutes tun möchten.

Es besteht die Möglichkeit einer Refundierung der Kurskosten dr. die ÖGK

Termine: 6 Abende

ab Mi. 6. Apr. 2022

bis Mi. 11. Mai 2022

Zeit: **18.30-20.00 Uhr**

Leitung: **Christine Diermayr,** Physiotherapeutin

Kosten: **€ 150,00** (an die Kursleiterin zu bezahlen)

Anmeldung erforderlich

ab 19. 04. 22
KURS



Wirbelsäulengymnastik

Mit Übungen für den Beckenboden

Für alle, die ihren Körper gesund erhalten möchten.

Gesundheit und Vitalität sind eng verbunden mit der Möglichkeit sich zu bewegen. Gymnastik fördert den ganzen Menschen: Gesundheit, Wohlbefinden, Haltung, Körperbewusstsein. Eine regelmäßige, maßvolle körperliche Beanspruchung ist in jedem Alter für die Gesundheit erforderlich.

6 Vormittage, jeweils Dienstag, 9.00-10.00 Uhr

Termine: 6 Vormittage

ab Di. 19. April 2022

Zeit:

9.00-10.00 Uhr

Leitung:

Linda Leitner,
 Physiotherapeutin

Kosten: **€ 68,00**

Anmeldung erforderlich

07 - Gesundheit, Bewegung, Tanz 08 - Kunst, Kultur, Musik, Literatur, Unterhaltung

Hula Hoop

Die Kunst des Reifentanzes

Termin:

Fr. 29. April 2022

Zeit:

14.00-15.30 Uhr

Leiterin:

Sarah Lammer

Kosten:

€ 18,00

Anmeldung erforderlich

Hula Hoop weckt spielerisch die Bewegungsfreude, fördert die Körperwahrnehmung und stärkt die innere und äußere Balance. Lass dich inspirieren von dem bunten Reifen, der Kindheitserinnerungen weckt!

In diesem Workshop setzen wir uns kreativ mit der Kunst des Reifentanzes auseinander. Dabei können wir uns frei bewegen und tanzen, gezielt kleine Kunststücke oder eine Choreographie für einen Auftritt erlernen.

Für den Kurs sind keine Vorkenntnisse nötig.

29.04.2022
WORKSHOP



Mit entspannten Füßen zur effektiven Stressbalance

Termin:

Sa. 14. Mai 2022

Zeit: **9.30-16.30 Uhr**

Leiterin:

Ulli Wurpes, Leiterin

Fusschule-Bewegungshaus, Schloss Puchberg

Kosten: **€ 95,00**

Anmeldung erforderlich

Über den Zugang der Fußanalytik gestresste Körperbereiche und wirkungsvolle Ansatzbereiche erkennen.

Inhalte aus der Franklin Methode, Yogatherapie und Fußanalytik. Aktiver Workshop-Tag mit vielen Ideen für den Alltag.

14.05.2022
WORKSHOP



Musikalisches Sonntags-Frühstück zum Ankommen

mit Margarete Folie

Termin:

So. 6. März 2022

Zeit:

9.00-11.00 Uhr

Leitung:

M.A. Margarete Folie

Kosten: **€ 22,00 inkl.**

Frühstück

Anmeldung erforderlich

Komm zu einem gemütlichen Frühstück mit inspirativem Austausch in geselliger Runde. Nach einem schmackhaften Frühstück wird uns Margarete mit ihrer Stimme und feinen Gitarrenklängen in einen Raum der Stille führen, wo du ganz zur Ruhe und in dir ankommen kannst. Lass dich berühren von selbstgetexteten und ihren selbstkomponierten Liedern, die das Leben schreibt.

06.03.2022
MUSIK-FRÜHSTÜCK



Offenes Volksliedersingen

Termine: **2 Termine**

Di. 08. März und

Di. 10. Mai 2022

Zeit:

19.00-21.30 Uhr

Leitung:

Norbert Hellwagner

Kosten: **€ 3,00**

Wir laden zum Volksliedersingen ein.

Jede*r die/der gerne singt, ist herzlich willkommen!

Die Teilnahmegebühr wird bar vor Ort kassiert.

ab 08.03.22
TREFFEN

