

Gesundheit



Samstag
5
März
2022
8.30 –
16.00
Wanderung
Treffpunkt
Kirche Ennsleite

Montag
7
März
2022
14.30 –
15.30
Kurs
10 Nachmittage

Montag
7
März
2022
15.45 –
16.45
Kurs
10 Nachmittage

Maria Felbauer Schneeschu- wandern in der Umgebung



Zeit zum Genießen, Zeit zum Staunen – über die mit allen Sinnen, mit dem ganzen Körper wahrgenommene Umgebung.

Schneeschuwandern ist ein Weg zum "Entschleunigen" - wir werden uns unterwegs daher auch Zeit nehmen und einen Text zum Nachdenken hören. Die Tour schließen wir mit einem gemütlichen Zusammensitzen ab.

Ziel: je nach Schneelage max. 600 Hm
Gehzeit: max. 3 Std. Aufstieg
Kondition: mittel

Mag.^a Maria Felbauer
Wander- und Schneeschu-
führerin, Outdoor-Trainerin; Steyr

Treffpunkt bei der Kirche Ennsleite
Kosten 16 Euro
Leihgebühr für Schneeschuhe 9 Euro
Anmeldung bis 1. März 2022

Daniela Havelka Rückenfit für Frauen



immer montags 14.30
7. März
14. März
21. März
28. März
4. April
25. April
2. Mai
9. Mai
16. Mai
23. Mai

Durch ein gezieltes, aufbauendes und vielseitiges Übungsprogramm stärken wir unsere Muskulatur, fördern die Gelenkbeweglichkeit und unterstützen Koordination und Gleichgewicht. Somit wirken wir körperlichen Beschwerden wie Osteoporose oder Rückenschmerzen entgegen und können den Lebensalltag mit mehr Leichtigkeit bewältigen.

Daniela Havelka BSc
Physiotherapeutin; Steyr

Kosten 60 Euro
Anmeldung bis 2. März 2022

Daniela Havelka Rückenfit für Frauen



immer montags 15.45
7. März
14. März
21. März
28. März
4. April
25. April
2. Mai
9. Mai
16. Mai
23. Mai

Durch ein gezieltes, aufbauendes und vielseitiges Übungsprogramm stärken wir unsere Muskulatur, fördern die Gelenkbeweglichkeit und unterstützen Koordination und Gleichgewicht. Somit wirken wir körperlichen Beschwerden wie Osteoporose oder Rückenschmerzen entgegen und können den Lebensalltag mit mehr Leichtigkeit bewältigen.

Daniela Havelka BSc
Physiotherapeutin; Steyr

Kosten 60 Euro
Anmeldung bis 2. März 2022

Gesundheit

Mittwoch 9.30 – 10.30
9
März 2022 Kurs
10 Vormittage

Freitag 17.00
11
März 2022 Seminar
3 Tage

Daniela Havelka Rückentraining – Fitness am Vormittag



immer mittwochs 9.30

9. März
16. März
23. März
30. März
6. April
20. April
27. April
4. Mai
11. Mai
18. Mai

Tun Sie Ihrem Rücken etwas Gutes! Bei diesem gezielten Wirbelsäulentraining verbessern wir sowohl die Kraft der Rumpfmuskulatur als auch die Gelenkbeweglichkeit. Gleichzeitig fördern wir mit funktionellen Fitness-Übungen Ihre Kondition und Koordination/Gleichgewicht.

So starten Sie fit und munter in den Tag hinein!

Daniela Havelka BSc
Physiotherapeutin; Steyr

Kosten 60 Euro
Anmeldung bis 4. März 2022

Susanne Srajer Hans Günter Srajer Aufrichtung – Feldenkrais Seminar



Freitag 11. März 17.00 – 19.00
Samstag 12. März 10.00 – 17.00
Sonntag 13. März 10.00 – 13.00

Die Aufrichtung ist – wie die Atmung – ein Geschehen, das mit Vertrauen zu tun hat. Sie geschieht also, je mehr wir uns auf das eigene Skelett verlassen können, unser Alter, Gewicht, unsere Stärken und Schwächen erkennend und akzeptierend!

Mit den Möglichkeiten der Feldenkrais-Methode werden die Funktionen des ausbalancierten "Getragen-Werdens" bewusster und klarer. Sich aufrichten bedeutet auch: wieder Mut fassen.

Susanna Srajer
Zertifizierte Feldenkrais Lehrerin; Steyr
Mag. Hans Günter Srajer
Zertifizierter Feldenkrais Lehrer; Steyr

Kosten 180 Euro
Anmeldung bis 7. März 2022





Dienstag 19.30 – 21.30
15
März 2022
Kurs
6 Abende

Mittwoch 9.00 – 10.30
23
März 2022
Kurs
6 Vormittage

Donnerstag 18.00 – 21.00
28
April 2022
Kochworkshop

Dietlinde Maiwöger Luna Yoga

Frauen Bildung



Hans Günter Srajer Feldenkrais – Bewusst durch Bewegung



Ursula Kerec Sporternährung in der Praxis



immer dienstags 19.30
15. März
22. März
29. März
5. April
19. April
26. April

Luna Yoga ist eine köstliche Körperkunst, die das Becken belebt. So werden Lust, Stabilität und Vitalität vermehrt. Luna Yoga gibt der Eigenart und der Lebensgeschichte jeder Frau Raum.

Dieser Kurs bietet eine Mischung aus Körperübungen, Energieübungen und Worten, die entspannen, kräftigen, bewegen, beleben, aufrichten, Halt geben und die Energien zum Strömen bringen.

Mag.^a Dietlinde Maiwöger
Luna Yoga Lehrerin, Shiatsu-trainerin; Garsten

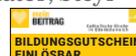


Kosten 98 Euro
Anmeldung bis 10. März 2022

immer mittwochs 9.00
23. März
30. März
6. April
20. April
27. April
4. Mai

Auf Basis der Feldenkrais-Methode lernen Sie, sich müheloser, effizienter und bewusster zu bewegen. Ohne Leistungsdruck erhöhen Sie Ihre Körperbewusstheit. Durch kleine, sanfte, spielerisch ausgeführte Sequenzen wird unser Koordinationsvermögen verbessert. Das bedeutet geringeren Kraftaufwand und in der Folge mehr Ausdauer und Leistung. Das eigentliche Ziel ist Harmonie für Körper, Geist und Seele und damit mehr Lebenslust, Kreativität und Erfolg.

Mag. Hans Günter Srajer
Zertifizierter Feldenkrais Practitioner, Gentle Moving Trainer, Eingetragener Mediator; Steyr



Kosten 72 Euro
Anmeldung bis 18. März 2022

Sporternährung steigert die Leistungsfähigkeit und soll langfristig die Gesundheit fördern. Überdies soll sie leicht verständlich und einfach anwendbar sein.

In diesem Kochworkshop werden Sie sehen, wie schnell dies in die Praxis umsetzbar ist.

Ursula Kerec MSc
Studium Sport und Ernährung, Sporternährungsberaterin; Steyr

Kosten 36 Euro
inkl Skript, exkl. Lebensmittelkosten
Anmeldung bis 22. April 2022

Gesundheit

Montag
2
Mai
2022

9.00 –
10.30

Kurs
5 Vormittage

Helga Forstner Duft Qi Gong



immer montags 9.00
2. Mai
9. Mai
16. Mai
23. Mai
30. Mai

Duft Qi Gong kommt aus dem medizinischen Qi Gong und bedeutet frei- und ausfließende Energie. Die 15 einfachen Übungen sollen 100 Tage am Stück geübt werden. Duft Qi Gong schüttelt die Krankheiten sozusagen hinaus und ist gut geeignet im Frühling zum Entgiften, Klären und Entschlacken des Körpers. Frisches, reines, positives Qi, "der Duft" findet Platz. Durch das rhythmische Bewegen wird der Körper in Schwingung versetzt und der Qi-Fluss reguliert.

DI Helga Forstner,
Qi Gong-, Tai Chi- & Psycho-
soziale Gesundheitstrainerin,
Bowtech-Praktikerin; Kronstorf

Kosten 65 Euro
Anmeldung bis 27. April 2022

Montag
16
Mai
2022

18.00 –
21.00

Kochworkshop

Ursula Kerec Bowls – einfach, bunt und sooo lecker!



Nährstoffreiche Sommerküche – nicht nur für Sportler geeignet.

Keine Lust aufwendig zu kochen? Brauchen sie auch nicht – Bowls schmecken super, sind schnell zubereitet und sind sehr gesund. In diesem Kochworkshop werden wir uns die Grundlagen der Bowls näher ansehen und damit verschiedene Bowls zusammenstellen, zubereiten und in Ruhe genießen.

Ursula Kerec MSc
Studium Sport und Ernährung,
Sporternährungsberaterin;
Steyr

Kosten 36 Euro
inkl Skript, exkl. Lebensmittelkosten
Anmeldung bis 11. Mai 2022

Donnerstag
19
Mai
2022

18.00 –
21.00

Workshop

Gerda Delaunay VibroVita® – Bewegung nach den 5 Elementen



Die 5 Elemente (oder Wandlungsphasen) sind bekannt aus der östlichen Tradition. Schwerpunkt dieses Workshops ist es, die 5 Elemente bewusst über Bewegung mit den Schwingringen (smoveys) wahrzunehmen, zu beeinflussen und zu stärken - für einen energetischen Ausgleich, der uns auch in herausfordernden Zeiten die nötige Kraft und Balance verleiht.

Neben speziellen Übungen zu jedem Element (Holz, Feuer, Erde, Metall, Wasser) werden diese auch in Bezug auf uns Menschen und unseren Alltag erläutert – ein sehr interessantes Gebiet!

Mag.^a Gerda Delaunay
Referentin an der Altenbe-
treuungsschule des Landes OÖ;
Steyr

Kosten 39 Euro
Anmeldung bis 13. Mai 2022



GASTHOF
RESTAURANT
BAR

www.mader.at
☎ 07252 53 358
✉ mader@mader.at



stadt
ste^{yr}