

HAUSMITTEL WICKEL: TOPFENWICKEL, ESSIGPATSCHERL, ETC.

Kursnummer 18.07.483

Das Wissen um die Wickel stammt aus alten Zeiten, sie leisteten schon immer gute Dienste bei der Bewältigung von Krankheiten. Doch durch die Errungenschaften der modernen Medizin wurden sie mehr und mehr an den Rand gedrängt.

Seit einigen Jahren hat das Interesse an natürlichen Behandlungsmethoden (besonders auch bei Kindern) stark zugenommen. So sind auch die Wickel wieder aktuell geworden. Wer sie richtig anwendet, merkt bald, dass sie auch uns Menschen heutzutage gute Dienste leisten. Kranke, welche einen Wickel erhalten, fühlen sich allgemein umsorgter und ruhiger. Zudem bieten uns die Wickel eine schöne Gelegenheit zur Selbstbehandlung einfacher Befindlichkeitsstörungen, welche problemlos zu Hause durchgeführt werden kann.

Aber auch bei schwereren Erkrankungen können Wickel einen wichtigen Platz einnehmen:

- \* Linderung von Schmerzen und anderen unangenehmen Krankheitszeichen
- \* Unterstützung des Körpers im Heilungsprozess

Das Gelingen eines Wickels setzt die Berücksichtigung der Grundregeln voraus.

Sinn und Zweck dieses Kurses ist es, allgemein auf den Stellenwert der Wickel aufmerksam zu machen und die Grundlagen und Wirkungen der wichtigsten Wickel zu lernen. Weiters erhalten Sie auch praktische Tipps und ein kleines Skriptum.

TERMIN  
LEITUNG  
KOSTEN

**DONNERSTAG, 15.11.2018 VON 18.00-20.30 UHR**

**Karola Gangl**, Dipl. Kinderkrankenschwester, FNL-Kräuterexpertin, Aromatologin  
€ 15

„GRÜNE KOSMETIK“: NAHRUNG FÜR DIE HAUT!

Kursnummer 18.07.017

- \* Haut- und Körperpflege auf Basis einfacher, frischer Inhaltsstoffe
- \* Verwendung von Heilkräutern und naturbelassenen Rohstoffen
- \* Gesunde, preiswerte Kosmetik für alle, unabhängig von Alter und Hautbild
- \* Einfache Herstellung der Pflegeprodukte, ohne besondere Vorkenntnisse

Im Workshop wird aus naturbelassenen, biologischen Rohstoffen, Lebensmitteln und Wildpflanzen eine frische, nährnde und gesundheitsfördernde Pflege (z.B. Hautcreme, Sonnenpflege, Zahnpasta, Deo,...) hergestellt, die weitestgehend auf chemische Zusätze verzichtet, die Umwelt nicht oder nur sehr wenig belastet und ohne Tierversuche auskommt.

TERMIN  
LEITUNG  
KOSTEN

**DONNERSTAG, 22.11.2018 VON 18.00-20.30 UHR**

**Susanne Pust**, Zertifizierte Kräuterpädagogin, Zertifizierte Waldpädagogin, Heilkräuterbotanikerin/FNL, Dipl. Grüne Kosmetik Pädagogin, Mitglied der Naturwache/Land OÖ  
€ 28 + ca € 12 - 15 Materialkosten



## BOTSCHAFT AN DEN HIMMEL: HARZE UND KRÄUTER AUS HEIMISCHEN WÄLDERN, WEIHRAUCH UND RÄUCHERSTOFFE

Kursnummer 18.07.101, 18.07.102

In jedem Erdteil entwickelte sich, unabhängig voneinander, eine eigene Räucher-Kultur, welche die Menschen auf bestimmte Ereignisse, Jahreszeiten oder Lebensabschnitte einstimmt. Sei es der Duft von Fichtenharz, der Leib und Seele harmonisiert, aber auch zur Schmerzlinderung dienen kann, der herbe, aromatische Rauch von Wacholder, eines der ältesten Räucherhölzer und heiliger Baum der Germanen, oder der „Geweihete Rauch“ des Weihrauchs. Das Räuchern ist spirituelle Tradition und alter, heute neu gelebter Brauch.

An diesem Abend lassen wir uns auf sinnliche Erfahrungen, altes Brauchtum und Rituale in den kommenden Rau-Nächten ein. Wir lernen die Bedeutung von Pflanzen für Heil-, Schutz-, Reinigungs-Räucherungen kennen, räuchern mit Harzen, Hölzern und Kräutern und stellen unsere eigenen Räuchermischungen zum Mit-nach-Hause-Nehmen her.

Kursnummer 18.07.101  
**TERMIN** **FREITAG, 30.11.2018 VON 18.00-20.30 UHR**

Kursnummer 18.07.102  
**TERMIN** **SAMSTAG, 01.12.2018 VON 18.00-20.30 UHR**

**LEITUNG** **Susanne Pust**, Zertifizierte Kräuterpädagogin, Zertifizierte Waldpädagogin, Heilkräuterbotanikerin/FNL, Dipl. Grüne Kosmetik Pädagogin, Mitglied der Naturwache/Land OÖ  
**KOSTEN** € 25 inkl. Materialkosten

## STRESSBEWÄLTIGUNG DURCH ACHTSAMKEIT

Kursnummer 18.07.058

Willkommen in der zeitlosen Weite des Moments! Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) wurde von Jon Kabat-Zinn entwickelt, um Stress konstruktiv zu begegnen. MBSR ist für alle geeignet, die Lust haben, sich selbst zu erforschen und verbindet Meditation mit aktueller Wissenschaft.

Wir werden an diesen beiden Abenden Übungen aus dem MBSR kennenlernen, um den Geist zu beruhigen und das Herz zu öffnen. Denn: „Dem ruhigen Geist ist alles möglich!“ (Meister Eckhart)

**TERMINE** 2x jeweils **DIENSTAG, 05.02.2019 VON 18.30-21.00 UHR**  
**DIENSTAG, 12.02.2019 VON 18.30-21.00 UHR**  
**LEITUNG** **Mag.<sup>a</sup>(FH) Gerlinde Winter**, MBSR & Alexandertechnik-Lehrerin  
**KOSTEN** € 50



## OSTEOPOROSE: DER STILLE KNOCHENDIEB

Kursnummer 18.07.071

Still und heimlich schleicht sich dieser Dieb in das Leben vieler Menschen. Angst und Unsicherheit wird durch diese Diagnose bei vielen Betroffenen ausgelöst. Das Wissen um die Entstehung der Krankheit und vor allem die Erkenntnis, dass man selber mit gezielten Maßnahmen der Osteoporose entgegenwirken kann, zählen zu den Schwerpunkten des Seminars.

Erfahren Sie, wie Sie sich durch gezielte Trainingsmaßnahmen und richtige Ernährung bald wieder leistungsfähiger, schmerzfreier, gesünder und ausgeglichener fühlen.

**TERMIN** **DONNERSTAG, 07.02.2019 VON 18.30-20.30 UHR**  
**LEITUNG** **Eva Maria Ratzenböck MBA**, Erwachsenenbildnerin, Osteoporosetrainerin  
**KOSTEN** € 15



„SCHLECHT HÖREN TUA I GUAT!“

Kursnummer 18.07.039

An diesem Abend geht es ums Hören:

Wir alle leben in einer Zeit von vielen lauten und leisen Geräuschen. Diese haben Auswirkungen auf unser Gehör und generell auf die Gesundheit und unser Wohlbefinden. Im Alter nimmt die Hörfähigkeit jedes Menschen ab, daher kann es möglicherweise zu Problemen und Unsicherheiten bei Gesprächen kommen und dies kann zu Einsamkeit und Isolation führen.

Der Vortrag gibt Informationen über Theorien des Hörens (Anatomie, Physiologie, Pathologie) sowie über die Hörmessung (sollte jemand ein Hörmessungs-Audiogramm haben, bitte mitbringen) und deren Ergebnisse. Außerdem bekommen Sie Informationen über Hörhilfen und den Umgang damit.

TERMIN **DONNERSTAG, 29.11.2018 VON 18.30-20.00 UHR**  
REFERENTIN **Petra Hanner**, Logopädin  
KOSTEN € 12



DER WERT VON BIO-LEBENSMITTELN

Kursnummer 18.07.900

Mit unserer Ernährung beeinflussen wir unsere Gesundheit und Lebensqualität.

Biologisch und nachhaltig produzierte Lebensmittel sind nicht nur Grundlage für schmackhafte Mahlzeiten und sinnlichen Genuss. Wir tun damit auch etwas für vorbeugenden Gesundheitsschutz, attraktive Landschaftsbilder, sauberes Trinkwasser und faire Wirtschaftsbeziehungen.

An diesem Abend erfahren Sie mehr über die Hintergründe und Vorteile von biologischen Lebensmitteln und Sie lernen die Bio-Kennzeichnung von Produkten kennen.

TERMIN **DONNERSTAG, 17.01.2019 VON 19.30-21.00 UHR**  
REFERENTIN **Manuela Hager**, Biobäuerin, Ernährungstrainerin, Mitarbeiterin von BIO AUSTRIA  
KOSTEN € 12  
KOOPERATION BIO AUSTRIA OBERÖSTERREICH, Auf der Gugl 3, 4021 Linz



LEICHTIGKEIT MIT ERNÄHRUNG - INTUITIV ESSEN - GENUSSREICH LEBEN

Kursnummer 18.07.036

*Workshop mit Übungen, Meditation, Austausch*

Ob es darum geht, abzunehmen oder um wieder ins körperliche Gleichgewicht zu kommen, - je mehr wir versuchen, unseren Körper mit Essensregeln 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, 05.04.2019 VON 16.00-19.30 UHR**  
LEITUNG **Karin Ferentinos**, Diplomierte 5- Elemente Ernährungsberaterin nach TCM, Kinesiologie, Mentaltraining  
KOSTEN € 24



**DEN KÖRPER IN SCHWUNG BRINGEN  
MIT FRÜHLINGSKRÄUTERN AUS DER NATUR!**

*Entschlacken, Entgiften und Entrümpeln unseres Körpers!*

Kursnummer 18.07.068

In unserem Körper sammeln sich immer wieder Schlacken- und Ballaststoffe an, die uns träge machen und z.B. unsere Haut oder das Immunsystem belasten. So wie wir unsere Wohnung immer wieder entrümpeln müssen, sollten wir auch regelmäßig diesen „Müll“ abladen. Wie dies auf natürliche Weise mit Kräutern besonders im Frühling optimal gemacht werden kann, soll Thema dieses Vortrages sein.

**TERMIN** **DONNERSTAG, 14.03.2019 VON 19.00-21.00 UHR**  
**LEITUNG** **Karola Gangl, Dipl. Kinderkrankenschwester**  
**KOSTEN** € 15

**ZUMBA®**

Kursnummer 18.07.471, 18.07.473

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.

Kursnummer 18.07.471

**TERMINE** 10x jeweils **MONTAG VON 17.30-18.30 UHR**, 24. Sept., 1. Okt., 8. Okt., 15. Okt., 22. Okt., 29. Okt., 5. Nov., 12. Nov., 19. Nov., 26. Nov. 2018.

Kursnummer 18.07.473

**TERMINE** 10x jeweils **MONTAG VON 17.30-18.30 UHR**, 14. Jän., 21. Jän., 28. Jän., 4. Febr., 11. Febr., 25. Febr., 4. März, 11. März, 18. März, 25. März 2019.  
**LEITUNG** **Dipl.Ing.<sup>in</sup> Sujel Melina Murillo Polanía**, Zertifizierte ZUMBA®, Trainerin aus Kolumbien  
**KOSTEN** € 70 pro Kurs

**TREFFPUNKT: TANZ**

Kursnummer 18.07.482

... 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 - die keinen fixen Partner erfordert - berücksichtigt besonders die Situation der Frauen, die mit zunehmendem Alter oft keinen Partner mehr haben.

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**, 4. Okt., 18. Okt., 8. Nov., 22. Nov., 6. Dez., 20. Dez. 2018, 10. Jän., 24. Jän., 7. Febr., 21. Febr., 7. März, 21. März, 4. April, 18. April, 2. Mai. 2019.  
**LEITUNG** **Kons. Brigitte Scheubmayr**, Seniorentanzleiterin  
**KOSTEN** € 3,50 pro Treffen  
**ORT** Dompfarre, Herrenstr. 26, Linz

## MODERNER INDISCHER TANZ: BOLLYWOOD DANCE

Kursnummer 18.07.480

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 <b>DIENSTAG VON 18.30-19.30 UHR</b> , 8. Jän., 15. Jän., 22. Jän., 29. Jän., 5. Febr., 12. Febr. 2019.
LEITUNG	<b>Barbara Krempf</b> , Tanz- und Bewegungspädagogin
KOSTEN	€ 45
HINWEIS	Keine Vorkenntnisse erforderlich!

---

## MODERNER INDISCHER TANZ: BOLLYWOOD DANCE

Kursnummer 18.07.486

Als Fortsetzungskurs, aber auch für NeueinsteigerInnen geeignet.

TERMINE	6x jeweils <b>DIENSTAG VON 18.30-19.30 UHR</b> , 26. Febr., 5. März, 12. März, 19. März, 26. März, 2. April 2019.
LEITUNG	<b>Barbara Krempf</b> , Tanz- und Bewegungspädagogin
KOSTEN	€ 45

---

## LINE DANCE: GRUNDKURS

Kursnummer 18.07.481

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 Partner/seiner Partnerin auf die Füße zu treten.

Line-Dance ist außerdem eine gelenkschonende Art, sich sportlich zu betätigen und er ist gut, um das Gedächtnis zu trainieren, weil man sich die Schrittkombinationen merken muss.

TERMINE	8x jeweils <b>DONNERSTAG VON 19.00-20.30 UHR</b> , 28. Febr., 7. März, 14. März, 21. März, 28. März, 4. April, 11. April, 25. April 2019.
LEITUNG	<b>Birgit Kurzmann</b> , Dipl. ACWDA-LD-Tanztrainerin
KOSTEN	€ 85

---

## GRIECHISCH TANZEN

Kursnummer 18.07.300

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 erlernen und üben Sie bei uns die wichtigsten Tanzschritte. Griechenlandfeeling pur im Haus der Frau!

TERMINE	3x jeweils <b>DIENSTAG, 21.05.2019, VON 19.30-21.30 UHR</b> <b>DIENSTAG, 28.05.2019, VON 19.30-21.30 UHR</b> <b>DIENSTAG, 04.06.2019, VON 19.30-21.30 UHR</b>
LEITUNG	<b>Michaela Plösch-Aumayr</b> , Erwachsenenbildnerin, Tanzleiterin
KOSTEN	€ 30

## TANZ DICH FREI IM KREIS

Kursnummer 18.07.030

Wir tanzen gemeinsam im Kreis, in einer Schlange oder mit einer Partnerin. Wir lassen uns von einer Musik berühren, sie bringt uns in Schwung und in Bewegung, zum Lachen und zum Träumen. Jeder Abend steht unter einem eigenen Thema, welches in den Tänzen und in der Musik erfahr- und spürbar ist. Die Tänze sind leicht erlernbar und erfordern keinen eigenen Partner.

*1. Termin: Den Körper entdecken - Lebensfreude wecken*

Die einzelnen Körperteile kann man besonders in der Bewegung bewusst wahrnehmen, sie in Schwung bringen, sie mit gutem Gewissen verwöhnen, dadurch Lebensfreude spüren und Lebenskraft gewinnen.

TERMIN **DIENSTAG, 06.11.2018 VON 19.15 - 21.15 UHR**

*2. Termin: Die Ruhe in mir*

Als Gegenpol zur hektischen Zeit wollen wir die innere Ruhe ertanzen und nähren. Musik hilft, sich selbst und andere besser wahrzunehmen. Schenke Sie sich einen Abend mit schöner Musik, leichten Tänzen und netten Begegnungen.

TERMIN **DIENSTAG, 13.11.2018 VON 19.15 - 21.15 UHR**

*3. Termin: Das Feuer in mir*

Feuer ist Wärme und Licht, Feuer steht für Energie und Kraft. All diese Aspekte wollen wir auch im Körper und in der Bewegung erfahren und das innere Feuer erspüren und nähren.

TERMIN **DIENSTAG, 20.11.2018 VON 19.15 - 21.15 UHR**

*4. Termin: Spiegeln, Spiegeln an der Wand, sei die Königin in deinem Land*

Mit verschiedenen Tänzen betrachten wir unsere einzelnen Lebensbereiche wie Arbeit, Familie, Freunde, Gesellschaft und nehmen sie am Ende tanzend als Königin in Besitz.

TERMIN **DIENSTAG, 27.11.2018 VON 19.15 - 21.15 UHR**

LEITUNG **Christa Wegerer, Dipl. Integrative Tanzpädagogin**  
KOSTEN € 35

## STEPHEN: KURS FÜR LEICHT FORTGESCHRITTENE

Kursnummer 18.07.485, 18.07.487

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.

TERMINE Kursnummer 18.07.485  
12x jeweils **MONTAG VON 10.45 - 11.35 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. 2018.

TERMINE Kursnummer 18.07.487  
12x jeweils **MONTAG VON 10.45 - 11.35 UHR**, 14. Jän., 21. Jän., 28. Jän., 4. Febr., 11. Febr., 25. Febr., 4. März, 11. März, 18. März, 25. März, 1. April, 8. April 2019.

LEITUNG **Claudia Pfeiffer**, Dipl. Tanzpädagogin in der Tanzwerkstatt der Landesmusikschule OÖ, New - Health Trainerin, Touch für Health, Franklin-Methode, Zumba- Instructor  
KOSTEN € 110 pro Kurs



## TAKETINA: SELBSTENTFALTUNG DURCH RHYTHMUS

Kursnummer 18.07.075, 18.07.076

TaKeTiNa ist ein Prozess, der Rhythmus für persönliche Weiterentwicklung nutzt. Selbstentfaltung und musikalisches Lernen sind hier immer miteinander verbunden. Mit einfachen Bewegungen in Stimme, Schritten und Klatschen werden rhythmische Archetypen erlebbar, die nicht nur jeder Musik, sondern auch allen Naturphänomenen zugrunde liegen.

Durch den Zutritt zu diesen Rhythmen kann folgendes entwickelt werden:

- \* Unbeirrbar rhythmische Orientierung
- \* Verbesserung von Rhythmusgefühl und Koordination

Durch das Erleben dieser Rhythmen werden folgende Prozesse stimuliert:

- \* Angst vor Fehlern wird reduziert
- \* Psychische, physische und emotionale Belastbarkeit wird gesteigert
- \* Präsenz und innere Stille wird entwickelt

Wesentlich im TaKeTiNa Prozess ist das Zusammenwirken von Stabilisierung und Destabilisierung. Dabei fallen einzelne Teilnehmer immer wieder aus dem Rhythmus, werden jedoch vom Rhythmus der Gruppe wieder zurückgeholt. Durch dieses Wechselspiel und das Erleben vom „Eingebettet sein“ in etwas Größeres, auch bei Orientierungsverlust, entwickelt sich tiefes Vertrauen in die eigene Individualität und in das Leben an sich.

Weitere Information zu TaKeTiNa: [www.katharinaloibner.com](http://www.katharinaloibner.com)

TERMIN  
KOSTEN

**Schnupperworkshop** Kursnummer 18.07.075  
**FREITAG, 09.11.2018, VON 18.00-21.00 UHR**  
€ 40

TERMINE  
KOSTEN  
LEITUNG

**2-tägiger Workshop** Kursnummer 18.07.076  
**FREITAG, 25.01.2019, VON 18.00-21.00 UHR**  
**SAMSTAG, 26.01.2019, VON 11.00-19.00 UHR**  
€ 180  
**Katharina Loibner Bakk.art.**, TaKeTiNa Rhythmuspädagogin

## HAPPY HOUR - AFTERWORK WORKOUT

Kursnummer 18.07.488

Machen Sie Glückshormone frei durch Bewegung zu mitreißender Musik. Beim Gehirntraining durch verschiedene Schrittkombinationen lassen Sie den (Arbeits-) Alltag hinter sich. Tanzen Sie sich glücklich!

TERMINE  
LEITUNG  
KOSTEN  
HINWEIS

5x jeweils **MONTAG VON 17.00-18.00 UHR**, 11. März, 18. März, 25. März, 1. April, 8. April 2019.  
**Glynis Steiner**, Pilatestrainerin mit klassischer Ballettausbildung  
€ 35  
Keine Vorkenntnisse notwendig!

## BAUCHTANZ FÜR ANFÄNGERINNEN

Kursnummer 18.07.500

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	6x jeweils <b>DIENSTAG VON 18.00-19.00 UHR</b> , 2. April, 9. April, 23. April, 30. April, 7. Mai, 14. Mai 2019.
LEITUNG	<b>Andrea Plakolb</b> , Bauchtanztrainerin
KOSTEN	€ 45
HINWEIS	Keine Vorkenntnisse erforderlich!

## BODYSHAPE: KÖRPERSTYLING DURCH BEWEGUNG

Kursnummer 18.07.468, 18.07.469

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

	Kursnummer 18.07.468
TERMINE	19x jeweils <b>MITTWOCH VON 18.40-19.30 UHR</b> , 12. Sept., 19. Sept., 26. Sept., 3. Okt., 10. Okt., 17. Okt., 24. Okt., 31. Okt., 7. Nov., 14. Nov., 21. Nov., 28. Nov., 5. Dez., 12. Dez., 19. Dez. 2018, 9. Jän., 16. Jän., 23. Jän., 30. Jän. 2019.
KOSTEN	€ 114
	Kursnummer 18.07.469
TERMINE	10x jeweils <b>MITTWOCH VON 18.40-19.30 UHR</b> , 27. Febr., 6. März, 13. März, 20. März, 27. März, 3. April, 10. April, 24. April, 8. Mai, 15. Mai 2019.
KOSTEN	€ 60
LEITUNG	<b>Silvia Thiele</b> , Diplom-Bewegungstrainerin für Fitness u. Gesundheitssport, Faszientrainerin
ORT	Khevenhüllerstraße 3, 4020 Linz, Kostenfreie Parkplätze sind vorhanden.

## YOGA

Kursnummer 18.07.400, 18.07.401

Klassische Übungen aus dem Hatha-Yoga werden in Verbindung mit der Atmung praktiziert. Freude an Bewegung bzw. Yoga Vorkenntnisse sind von Vorteil.

Kursinhalt:

- \* Atemübungen (Pranayama) für inneres Gleichgewicht und Energie
- \* Kräftigungsübungen (Asanas) für Flexibilität und Kräftigung des Körpers
- \* Entspannungsübungen für innere Ruhe und Gelassenheit

	Kursnummer 18.07.400
TERMINE	10x jeweils <b>MITTWOCH VON 17.00-18.30 UHR</b> , 3. Okt., 10. Okt., 17. Okt., 24. Okt., 31. Okt., 7. Nov., 14. Nov., 21. Nov., 28. Nov., 5. Dez. 2018.
	Kursnummer 18.07.401
TERMINE	10x jeweils <b>MITTWOCH VON 17.00-18.30 UHR</b> , 23. Jän., 30. Jän., 6. Febr., 13. Febr., 27. Febr., 6. März, 13. März, 20. März, 27. März, 3. April 2019.
LEITUNG	<b>Marianne König</b> , Yoga-Lehrerin u. Dipl.Gesundheitstrainerin
KOSTEN	€ 85 pro Kurs



## YOGA FÜR ALLE

Kursnummer 18.07.498

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	6x jeweils <b>DIENSTAG VON 10.00-11.30 UHR</b> , 7. Mai, 14. Mai, 21. Mai, 28. Mai, 4. Juni, 18. Juni 2019.
LEITUNG	<b>Su Mei-Fen</b> , Yogalehrerin, diplomierte Qi Gong/Tai-Chi Trainerin aus Taiwan, Fitnesstrainerin
KOSTEN	€ 54

## HORMONYOGA

Kursnummer 18.07.440

Hormon Yoga nach Dinah Rodrigues ist eine therapeutische Form des Yoga, in der spezielle Abfolgen von Atem- und Yogaübungen dem Rückgang der Produktion und den Schwankungen von weiblichen Hormonen entgegenwirken, und die damit verbundenen Symptome lindern. Die aus 14 Teilen bestehende Übungsreihe wird aufbauend erlernt und aktiviert die für die Hormonerzeugung verantwortlichen Drüsen und Organe. Sie kräftigt die Muskulatur, Becken und Beckenboden, verstärkt die Vitalität und Beweglichkeit und sorgt für Entspannung und Wohlbefinden.

Aus organisatorischen Gründen findet der Kurs am **6., 13., 20. UND 27. NOV. 2018 VON 17.30-19.00 UHR** statt.

TERMINE	10x jeweils <b>DIENSTAG VON 18.00-19.30 UHR</b> , 9. Okt., 16. Okt., 23. Okt., 30. Okt., 6. Nov., 13. Nov., 20. Nov., 27. Nov., 4. Dez., 11. Dez. 2018.
LEITUNG	<b>Sonja Luger</b> , Dipl.Hathayoga Trainerin, Hormon Yoga Therapeutin
KOSTEN	€ 120

## SONNENGRUSS UND YOGA

Kursnummer 18.07.496, 18.07.495

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 18.07.496
TERMINE	4x jeweils <b>SONNTAG VON 10.00-12.00 UHR</b> , 16. Sept., 14. Okt., 18. Nov., 16. Dez. 2018.
KOSTEN	€ 49

	Kursnummer 18.07.495
TERMINE	5x jeweils <b>SONNTAG VON 10.00-12.00 UHR</b> , 20. Jän., 17. Febr., 17. März, 28. April, 26. Mai 2019.
KOSTEN	€ 62
LEITUNG	<b>Su Mei-Fen</b> , Yogalehrerin, diplomierte Qi Gong/Tai-Chi Trainerin aus Taiwan, Fitnesstrainerin

## TAI-CHI TAG UND NACHT

Kursnummer 18.07.497

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	6x jeweils <b>DONNERSTAG VON 10.00-11.30 UHR</b> , 9. Mai, 16. Mai, 23. Mai, 6. Juni, 13. Juni, 27. Juni 2019.
LEITUNG	<b>Su Mei-Fen</b> , Yogalehrerin, diplomierte Qi Gong/Tai-Chi Trainerin aus Taiwain, Fitnesstrainerin
KOSTEN	€ 54

## TAI-CHI IM CHEN STIL

Kursnummer 18.07.490

*Tagesseminar*

Diese einzigartige Form des Tai-Chi ist eine spezielle Übungsserie mit 13 Bewegungen, die dem Kampfsport im Chen Stil entlehnt sind. Die kreisbogenförmigen Bewegungen von Händen, Armen, Füßen und Beinen erhalten die Beweglichkeit und kräftigen alle Muskeln, Sehnen, Bänder und Knochen. Das Stoßen mit der Faust stärkt die innere Kraft und die Koordinationsfähigkeit des Nervensystems. Die Entspannung ist eine Methode, um zu innerer Ruhe zu gelangen und Kraft im eigenen Körper zu tanken.

TERMIN	<b>SONNTAG, 19.05.2019 VON 10.00-16.30 UHR</b>
LEITUNG	<b>Su Mei-Fen</b> , Yogalehrerin, diplomierte Qi Gong/Tai-Chi Trainerin aus Taiwain, Fitnesstrainerin
KOSTEN	€ 49
HINWEIS	keine Vorkenntnisse nötig!

## QI GONG FÜR FRAUEN

Kursnummer 18.07.475, 18.07.476

Leicht zu praktizierende Körperübungen, auch die Arbeit mit Tierbildern (Qi-Gong-Dancing), unterstützen die Wahrnehmung des Körpers. Die bewusst ausgeführten Bewegungen in Verbindung mit der Atmung aktivieren die Lebenskraft und stärken das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten.

	Kursnummer 18.07.475
TERMINE	10x jeweils <b>MONTAG VON 9.00-11.00 UHR</b> , 17. Sept., 24. Sept., 1. Okt., 8. Okt., 15. Okt., 22. Okt., 5. Nov., 12. Nov., 19. Nov., 26. Nov. 2018.
	Kursnummer 18.07.476
TERMINE	10x jeweils <b>MONTAG VON 9.00-11.00 UHR</b> , 14. Jän., 21. Jän., 28. Jän., 4. Febr., 11. Febr., 25. Febr., 4. März, 11. März, 18. März, 25. März 2019.
LEITUNG	<b>Johanna Blumenschein</b> , Meditations- und Qi Gonglehrerin
KOSTEN	€ 90 pro Kurs

## QI GONG FÜR MÜDE AUGEN

Kursnummer 18.07.037

Wenn Überforderung unseren Blick trübt, Bildschirmarbeit die Augen müde macht, ist auch unser „Inneres Sehen“ eingeschränkt. Stress, Verspannung und Überanstrengung der Augen, langes Lesen oder Autofahren können Störungen verursachen. (Augen) Qi Gong ist ein Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Schon kleine Übungen können den Sehstress und Erscheinungen wie Schielen, Augen-Flimmern, Druckgefühl, Kopfschmerzen, Weitsichtigkeit mindern. Die Sinnesorgane kommen zur Ruhe, sodass sie ausreichend mit Qi und Blut versorgt werden. Alle Übungen eignen sich zur Gesundheitsvorsorge für die Augen und sind sowohl für AnfängerInnen als auch zur Vertiefung geeignet.

<b>TERMINE</b>	2x jeweils <b>DONNERSTAG, 18.10.2018, VON 9.00-11.00 UHR</b> <b>DONNERSTAG, 25.10.2018, VON 9.00-11.00 UHR</b>
<b>LEITUNG</b>	<b>DI.<sup>in</sup> Helga Forstner</b> , Qi Gong und Tai Chi Lehrerin, psychosoziale Gesundheitstrainerin
<b>KOSTEN</b>	€ 25

## QI GONG BEI ÜBERLASTETEN OHREN UND VOLLEM KOPF

Kursnummer 18.07.038

(Ohren)QI GONG ist Teil der TCM und lässt die Ohren zur Ruhe kommen, sodass sie ausreichend mit Qi (Lebensenergie) und Blut versorgt werden. Unsere Sinnesorgane Ohren werden mit Reizen überflutet.

Lärm ist Angriff auf die Ohren. Akustische Umweltverschmutzung wird wenig ernst genommen. Ohren können nicht verschlossen werden. Selbst im Schlaf liefern sie noch Informationen an das Unterbewusstsein. Der Hörverlust verläuft schleichend. Viele junge Menschen mit Hörminderung brauchen bereits Hörgeräte. Handicaps der Ohren können zu gesellschaftlicher Isolation führen.

Hörverluste und Schwerhörigkeit können vermieden bzw. Ohrerkrankungen verbessert werden. Die Ohren werden wieder sensibler. Verspannungen in der Kiefermuskulatur sind eine Ursache für Tinnitus. Das Zuhören bekommt wieder einen wichtigeren Rolle. Der Funktionskreis Niere/Blase ist der Wandlungsphase Wasser zugeordnet und kann Ohr- und Hörprobleme verursachen. Die Nieren öffnen sich in den Ohren.

Alle Übungen eignen sich zur Gesundheitsvorsorge, sowie für AnfängerInnen und sind zur Vertiefung geeignet.

<b>TERMINE</b>	2x jeweils <b>DIENSTAG, 05.02.2019, VON 9.00-11.00 UHR</b> <b>DIENSTAG, 12.02.2019, VON 9.00-11.00 UHR</b>
<b>LEITUNG</b>	<b>DI.<sup>in</sup> Helga Forstner</b> , Qi Gong- und Tai Chi-Lehrerin, psychosoziale Gesundheitstrainerin
<b>KOSTEN</b>	€ 25



PILATES FÜR FRAUEN 50+

Kursnummer 18.07.474, 18.07.477

Pilates zur Förderung motorischer und körperlicher Fähigkeiten, sowie Elemente aus Yoga für Wohlbefinden und Lebensfreude. Starten Sie befreit, gestärkt und erfrischt in das Wochenende!

- Kursnummer 18.07.474
- TERMINE 12x jeweils **FREITAG VON 10.00-11.00 UHR**, 14. Sept., 21. Sept., 28. Sept., 5. Okt., 12. Okt., 19. Okt., 9. Nov., 16. Nov., 23. Nov., 30. Nov., 7. Dez., 14. Dez. 2018.
- Kursnummer 18.07.477
- TERMINE 12x jeweils **FREITAG VON 10.00-11.00 UHR**, 18. Jän., 25. Jän., 1. Febr., 8. Febr., 15. Febr., 1. März, 8. März, 15. März, 22. März, 29. März, 5. April, 12. April 2019.
- LEITUNG **Glynis Steiner**, Pilatestrainerin mit klassischer Ballettausbildung
- KOSTEN € 72

ISMAKOGIE ZUM KENNENLERNEN

Kursnummer 18.07.491

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, 12.09.2018 VON 10.00-11.00 UHR**
- LEITUNG **Erna Steindl**, Ismakogielehrerin
- KOSTEN € 8

ISMAKOGIE GRUNDKURS

Kursnummer 18.07.026, 18.07.029

Bewegungslehre von Prof. Anne Seidel aus Wien. Funktionsgerechte Bewegung im Alltagsleben zur Pflege von Schönheit und Gesundheit durch Übung der optimalen Haltung im Sitzen, Stehen und Gehen.

- Kursnummer 18.07.026
- TERMINE 12x jeweils **MITTWOCH VON 10.00-11.00 UHR**, 19. Sept., 26. Sept., 3. Okt., 10. Okt., 17. Okt., 24. Okt., 31. Okt., 7. Nov., 14. Nov., 21. Nov., 28. Nov., 5. Dez. 2018.
- KOSTEN € 70
- Kursnummer 18.07.029
- TERMINE 14x jeweils **MITTWOCH VON 10.00-11.00 UHR**, 9. Jän., 16. Jän., 23. Jän., 30. Jän., 6. Febr., 13. Febr., 27. Febr., 6. März, 13. März, 20. März, 27. März, 3. April, 10. April, 24. April 2019.
- KOSTEN € 80
- LEITUNG **Erna Steindl**, Ismakogielehrerin

## ISMAKOGIE FÜR FORTGESCHRITTENE

Kursnummer 18.07.028, 18.07.027

	Kursnummer 18.07.028
TERMINE	12x jeweils <b>MITTWOCH VON 9.00-10.00 UHR</b> , 19. Sept., 26. Sept., 3. Okt., 10. Okt., 17. Okt., 24. Okt., 31. Okt., 7. Nov., 14. Nov., 21. Nov., 28. Nov., 5. Dez. 2018. € 70
	Kursnummer 18.07.027
TERMINE	14x jeweils <b>MITTWOCH VON 9.00-10.00 UHR</b> , 9. Jän., 16. Jän., 23. Jän., 30. Jän., 6. Febr., 13. Febr., 27. Febr., 6. März, 13. März, 20. März, 27. März, 3. April, 10. April, 24. April 2019.
KOSTEN	€ 80
LEITUNG	<b>Erna Steindl</b> , Ismakogielehrerin

## GESUNDHEITSGYMNASTIK

Kursnummer 18.07.450, 18.07.451

Gesundheitsgymnastik ist eine ganzheitliche, feinfühlig und sanfte Gymnastik. Muskeln werden gekräftigt bzw. gedehnt, 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.

	Kursnummer 18.07.450
TERMINE	12x jeweils <b>FREITAG VON 9.30-10.45 UHR</b> , 14. Sept., 21. Sept., 28. Sept., 5. Okt., 12. Okt., 19. Okt., 9. Nov., 16. Nov., 23. Nov., 30. Nov., 7. Dez., 14. Dez. 2018.
	Kursnummer 18.07.451
TERMINE	12x jeweils <b>FREITAG VON 9.30-10.45 UHR</b> , 11. Jän., 18. Jän., 25. Jän., 1. Febr., 8. Febr., 15. Febr., 1. März, 8. März, 15. März, 22. März, 29. März, 5. April 2019.
LEITUNG	<b>Brigitte Eckerstorfer</b> , Gesundheitsgymnastik-Trainerin
KOSTEN	€ 77 pro Kurs

## SMOVEY

Kursnummer 18.07.700, 18.07.701

Durch die regelmäßigen Übungen werden sie wieder mit frischer Energie geladen und bekommen mehr Elan. Smoveys wirken über die Reflexzonen und geben an den Körper einen Impuls ab. Die Selbstheilungskräfte werden durch die Schwingbewegungen aktiviert, Herz, Kreislauf, Bindegewebe und Muskeln gestärkt. Auch bei Demenz und Schlaganfall sind die Smoveys zur Aktivierung sehr gut.

Die Schwingung der Smoveys ist optimal in der Herzfrequenz. Vor allem sind Smoveyübungen sehr gut für den Bewegungsapparat, für Verspannungen im Nacken und Rückenbereich, bei Spannungskopfschmerzen durch Computerarbeit. Die Übungen werden, wenn es das Wetter zulässt, auch im Freien stattfinden.

	Kursnummer 18.07.700
TERMINE	10x jeweils <b>MONTAG VON 18.30-19.30 UHR</b> , 24. Sept., 1. Okt., 8. Okt., 15. Okt., 22. Okt., 29. Okt., 5. Nov., 12. Nov., 19. Nov., 26. Nov. 2018.
	Kursnummer 18.07.701
TERMINE	10x jeweils <b>MONTAG VON 18.30-19.30 UHR</b> , 25. Febr., 4. März, 11. März, 18. März, 25. März, 1. April, 8. April, 29. April, 6. Mai, 13. Mai 2019.
LEITUNG	<b>Monika Schembera</b> , Smovey Coach
KOSTEN	€ 72 pro Kurs

## BECKENBODENTRAINING

Kursnummer 18.07.041

Der weibliche Beckenboden ist im Laufe eines Lebens vielen Belastungen ausgesetzt - Schwangerschaften, Geburten, chronische Überlastung, Operationen oder Übergewicht können sich negativ auf die Beckenbodenmuskulatur auswirken. Ein regelmäßiges Beckenbodentraining durch gezielte Beckenbodengymnastik kann vielen Erkrankungen vorbeugen oder bestehende Beschwerden lindern. In diesem Kurs wollen wir den Beckenboden verstehen, erspüren und trainieren. Ein kräftiger Beckenboden wirkt sich sowohl positiv auf ihre Lebensqualität als auch auf ihr Sexualleben aus.

TERMINE	9x jeweils <b>MITTWOCH VON 16.30-17.15 UHR</b> , 17. Okt., 24. Okt., 31. Okt., 7. Nov., 14. Nov., 21. Nov., 28. Nov., 5. Dez., 12. Dez. 2018.
LEITUNG	<b>Silvia Maurer MSc.</b> , Physiotherapeutin und Osteopathin
KOSTEN	€ 65

## FASZIENTRAINING

Kursnummer 18.07.492

Unser Körper wird von Kopf bis zur Fußsohle mit Faszien durchzogen. Sie sorgen für die Form und Elastizität des ganzen Körpers. Faszien haben ein Gedächtnis und antworten sowohl auf Belastungen, als auch auf Bewegungsmangel mit strukturellen Veränderungen. Je länger Faszien bewegungslos verharren, desto stärker verkleben sie entweder mit der darunterliegenden Muskulatur oder mit benachbarten Faszienhüllen. Dieser Verlust an Beweglichkeit bzw. Verschiebbarkeit des Gewebes ist häufig die Ursache für Rückenbeschwerden und erhöht das Verletzungsrisiko sehr stark.

Ziele und Auswirkungen des Faszientrainings:

Durch das Faszientraining wird das Bindegewebe wieder elastisch, aber zugleich auch fester. Sehnen und Bänder werden dadurch belastbarer, schmerzhafte Reibereien in den Gelenken vermieden und die Muskulatur vor Verletzungen geschützt.

Angewandte Techniken in der Stunde:

- \* Faszienstretching
- \* Dynamische Dehnübungen in langen Ketten
- \* Eigenbehandlung mit der Faszienrolle
- \* Übungen zur Körperwahrnehmung
- \* Elastische Bewegungen

TERMINE	7x jeweils <b>MONTAG VON 17.00-18.00 UHR</b> , 14. Jän., 21. Jän., 28. Jän., 4. Febr., 11. Febr., 25. Febr., 4. März 2019.
LEITUNG	<b>Eva Maria Ratzenböck MBA</b> , Rücken-, Osteoporose- und Beckenbodentrainerin, Faszientrainerin
KOSTEN	€ 58



# WALTER-REISEN REISEBÜRO

## Krankentransporte – Taxi

### 4284 Tragwein, Hinterberg 1

Busse von 8 bis 82 Sitze

E-Mail: [office@walter-reisen.at](mailto:office@walter-reisen.at)

Home: [www.walter-reisen.at](http://www.walter-reisen.at)

Mobil 0664/105 21 45

Tel.0 72 63/75 48



## SHIATSU PARTNER-WORKSHOP

Kursnummer 18.07.100

Wir nehmen uns gemeinsam Zeit für wohltuenden Shiatsu Körperübungen die mobilisieren, aktivieren, dehnen und entspannen. Um uns und unserem Partner etwas Gutes zu tun, lernen wir einfache Entspannungstechniken zum Selbst- und Zuhause Anwenden aus der „Kunst der achtsamen Berührung“ kennen.

Angenehme Partnerübungen, einfache Dehnungen und Gelenksrotationen harmonisieren den Energiefluss im Körper. Selbstheilungskräfte werden aktiviert und Tiefenentspannung ermöglicht. Wertvolle Infos und Tipps aus der Meridian- und 5-Elementenlehre runden den Wohlfühlvormittag ab.

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

TERMIN	<b>SAMSTAG, 06.10.2018 VON 09.00-13.00 UHR</b>
LEITUNG	<b>Petra Fischer</b> , Gesundheits- und Bewegungstrainerin, Dipl. Shiatsu Praktikerin
KOSTEN	€ 100 pro Paar
HINWEIS	Bitte nur paarweise anmelden!

## FIT FÜR DIE PISTE

Kursnummer 18.07.018

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 auch auf Balance-, Gleichgewichts- sowie Koordinations- und Reaktionsübungen gelegt, um Stürzen und letztendlich Verletzungen vorzubeugen.

Voraussetzung: Grundfitness sollte vorhanden sein

TERMINE	15x jeweils <b>DONNERSTAG VON 17.30-18.30 UHR</b> , 11. Okt., 18. Okt., 25. Okt., 8. Nov., 15. Nov., 22. Nov., 29. Nov., 6. Dez., 13. Dez. 2018, 10. Jän., 17. Jän., 24. Jän., 31. Jän., 7. Febr., 14. Febr. 2019.
LEITUNG	<b>Silvia Thiele</b> , Diplom-Bewegungstrainerin für Fitness und Gesundheitssport, Faszientrainerin
KOSTEN	€ 100

## EISLAUFEN FÜR JUNGGEBLIEBENE

Kursnummer 18.07.494

Eislaufen ist ein wunderschöner Sport an der frischen Luft, fördert die Koordination von rechter und linker Gehirnhälfte und den Gleichgewichtssinn. Eislaufen macht einfach Spass. Eine erfahrene Übungsleiterin für Eiskunstlauf wird Sie anleiten, wie man sich richtig auf dem Eis bewegt. Auf Wunsch können auch einfache Schritte und Figuren erlernt werden. Vorkenntnisse sind gut, aber nicht unbedingt notwendig.

Der Kurs findet im Parkbad auf der Freisfläche statt, die gemeinsam mit einer SeniorInnengruppe gemietet wird. Eislaufschuhe können im Schuhverleih ausgeborgt werden. Der Eintritt ist im Preis inkludiert.

TERMIN	<b>DIENSTAG, 20.11.2018 VON 10.15-11.15 UHR</b>
LEITUNG	<b>Dr.in Michaela Schmidtgrabmer</b> , Übungsleiterin für Eiskunstlauf, ehrenamtliche Mitarbeiterin Haus der Frau
KOSTEN	€ 10
HINWEIS	Treffpunkt: 10.00 Uhr Freis Parkbad, Untere Donaulände 11-13, 4020 Linz



## GEDÄCHTNISTRAINING FÜR FORTGESCHRITTENE

Kursnummer 18.07.001, 18.07.002

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

	Kursnummer 18.07.001
TERMINE	8x jeweils <b>DIENSTAG VON 9.30-11.00 UHR</b> , 25. Sept., 2. Okt., 9. Okt., 16. Okt., 23. Okt., 30. Okt., 6. Nov., 13. Nov. 2018.
	Kursnummer 18.07.002
TERMINE	8x jeweils <b>DIENSTAG VON 9.30-11.00 UHR</b> , 8. Jän., 15. Jän., 22. Jän., 29. Jän., 5. Febr., 12. Febr., 26. Febr., 5. März 2019.
LEITUNG	<b>Kons.<sup>in</sup> Brigitte Scheubmayr</b> , Gedächtnistrainerin
KOSTEN	€ 52 pro Kurs

## PROBIEREN SIE FAHRRÄDER AUS

Kursnummer 18.07.066

Das Angebot an Fahrrädern wird immer größer: City- Mountain- Trekkingbike, Singlespeed oder doch ein Tandem. Auch das Lastenrad, Kindertransporträder oder Modelle, die es auch bewegungseingeschränkten Personen möglich machen den Genuss des Radfahrens zu erleben, erobern den Markt. Oft ist der Kaufwunsch begleitet von Unsicherheit, welches wohl das Richtige für unseren Einsatzbedarf und Alltag ist.

Fahrräder, verschiedene Ausführungen von Lasten- und Kindertransporträdern, ebenso wie E-Bikes und Anhänger stehen zum Testen bereit. [www.gerrad.at](http://www.gerrad.at)  
Eine Voranmeldung ist unbedingt erforderlich!

TERMIN	<b>SAMSTAG, 06.10.2018 VON 10.00-16.00 UHR</b>
LEITUNG	<b>Gerhard Dehmer</b> , Geschäftsführer GerRad. Stadt. Rad. Liebe
KOSTEN	€ 5
HINWEIS	Die Veranstaltung entfällt bei Regen!

**GERRAD**  
Stadt. Rad. Liebe.

### LASTEN- UND FAMILIENRÄDER UNTERSCHIEDLICHE HERSTELLER

Ausreichend Platz für **ALLE EINKÄUFE** | Wahlweise mit **ELEKTROMOTOR**  
Sicherheit **FÜR BIS ZU ZWEI KINDER**

**ÖFFNUNGSZEITEN** Mi – Fr von 13 – 19:00 Uhr | Sa von 10 – 16 Uhr

**TEL** +43 664 7501 4924 | **MAIL** [gerrad@gerrad.at](mailto:gerrad@gerrad.at) | **WEB** [www.gerrad.at](http://www.gerrad.at) | In der Altstadt 22, 4020 Linz



Testen Sie nun das neue  
**karenzRad** von GerRad!