

Neuigkeiten & Programm Frühjahr 2024

GESUNDES
LEOBENDORF



Liebe Bewohner:innen der Marktgemeinde Leobendorf!

Vier gewinnt – die Gesunde Gemeinde freut sich Ihnen gleich vier neue Mitglieder unseres Teams vorstellen zu dürfen, welche das Angebot der Gesunden Gemeinde Leobendorf in der Zukunft bereichern werden.



Mein Name ist Katja Grasinger und ich bin begeistert, Teil der lebendigen Gemeinschaft Leobendorf zu sein. Als „Neuankömmling“ im Team freue ich mich besonders darauf, ab Februar 2024, die morgendlichen Yoga-Routinen mit euch zu teilen und gemeinsam einen inspirierenden Start in den Tag zu erleben. Ich lebe seit meiner Kindheit in Unterrohrbach und aus der Liebe zum Yoga, habe ich mich entschieden, diese Leidenschaft zum Beruf zu machen und habe eine Yoga-Ausbildung im wunderschönen Bali absolviert. Ich bin zertifizierte Yoga-Lehrerin im Bereich Hatha, Vinyasa Flow, Power und Restorative Yoga sowie der Chakren-Lehre und Meditation und freue mich schon sehr darauf, mein Wissen und meine Erfahrung mit euch zu teilen.



Hallo, mein Name ist Sarah Wohlfarter, ich arbeite mobil und ganzheitlich als Dipl. Ernährungstrainerin, Mikronährstoff Coach & Darmfachberaterin. Ich begleite vor allem Frauen zum Wohlfühlkörper. Zudem interessiere ich mich sehr für Biohacking (Lebensstil-Optimierung). Ich freue mich nun auch in der Gesunden Gemeinde tätig zu werden!



Fabian Pollack, ich bin Musiker und Yogalehrer (Iyengar-Yoga Zertifikat) - seit bald 20 Jahren unterrichte ich in Leobendorf Montag abends regelmäßige Yogakurse. Den Kurs habe ich einst von einer befreundeten Yogalehrerin „geerbt“ und inzwischen kenne ich Leobendorf und auch einige Einwohner*innen auch schon so lange und freue mich, hier weiterhin Yoga anbieten zu können.



Kurt Reiter: Als gelernter Kommunikation-Elektroniker, war ich viele Jahre im Top-Management beschäftigt. Nach Beendigung meiner beruflichen Laufbahn wendete ich mich dem nachhaltigen Gesundheitsbereich zu. Verschiedenste Ausbildungen in therapeutischen und alternativmedizinischen Bereichen, formten meine Fähigkeiten in physischen und psychischen Behandlungsmethoden. Aufgrund meiner Erfahrungen in meiner Tätigkeit als Shiatsu-Therapeut und Yogalehrer entwickelte ich den YOGALAUFGANG, eine dynamische Methode, um Körper und Geist nachhaltig zu stärken. Es ist mir eine große Freude, YOGALAUFGANG auch im Rahmen der Gesunden Gemeinde Leobendorf als aktives Mitglied in verschiedenen Workshops und Kursen anbieten zu können.

Das Team der Gesunden Gemeinde wünscht erholsame Feiertage und ein schönes Fest im Kreis Ihrer Lieben und freut sich, Sie im neuen Jahr bei einem unserer Angebote begrüßen zu dürfen.

Vorweihnachtliche Grüße vom Team der Gesunden Gemeinde Leobendorf

gesundegemeinde@leobendorf.gv.at



Fotos: privat

Es wird darauf hingewiesen, dass bei den Veranstaltungen (Vorträge, Workshops, Kochkurse, etc.) der Gesunden Gemeinde Fotos und/oder Videos angefertigt werden können, welche zu Zwecken der Dokumentation in Zeitungen und elektronischen Medien veröffentlicht werden können.

Waldbaden in den Rauh Nächten

Jede Tageszeit und auch jede Jahreszeit hat ihre Besonderheit, die das Waldbaden einzigartig macht. So auch speziell in den Rauh Nächten, denn hier herrscht eine andere Zeitqualität. Gerade die „Perchnacht“ am 5. Januar ist wiederum eine besondere Rauh nacht, denn es endet nun die Zeit „zwischen den Jahren“.

Unser Weg führt uns durch den Wald zu einem besonderen Ort, wo wir uns mit etwas Punsch warmhalten und mehr über die Rauh Nächte, deren Ursprung, Bräuche und Mythologie erfahren.

Waldbaden „Shinrin Yoku“ bedeutet „Baden in der Waldluft“, ist eine schulmedizinisch anerkannte Naturheilmethode aus Japan und hat viele positive Auswirkungen auf die Gesundheit, Körper, Geist und Seele. Mitzubringen: Gutes Schuhwerk, dem Wetter entsprechende Kleidung, ein Handtuch oder sonstige Sitzunterlage.

Termin: Freitag, 05.01.2024, 18:00 bis ca. 19:30 Uhr

Treffpunkt: Kreuzung Stockerauer Str. / Kreuzensteiner Str. (beim Jauserl), Leobendorf

Kosten: EUR 15,- pro Person - gefördert durch die Gesunde Gemeinde

Anmeldung erforderlich - mind. 5, max. 8 Personen!

Claudia Lackner, Dipl. Health Fitness- und Personaltrainerin

0664 / 99 111 363, claudia@fit4women.at, www.fit4women.at



Yoga-Kennenlern-Workshop

Yoga am Morgen ist eine wundervolle Möglichkeit, den Tag zu beginnen. Dazu wird es ab 12. Februar ein regelmäßiges Angebot geben. Es hilft uns, in Einklang mit uns selbst zu kommen, unsere Energie zu wecken und Körper, Geist und Seele in Balance zu bringen. Durch regelmäßige Praxis können wir mehr Achtsamkeit und Gelassenheit in unser Leben bringen. Ob ihr bereits Yogaerfahrung habt oder ganz neu in diese Welt eintauchen möchtet, seid herzlich willkommen. Wir werden gemeinsam in die Grundlagen des Yoga eintauchen und Atemtechniken kennenlernen. Bitte tragt bequeme Kleidung und bringt eine Yogamatte oder ein Handtuch mit. Gerne weitere Utensilien wie Yoga-Block oder Yoga-Gurt, falls vorhanden. Der Kennen-Lern-Workshop findet jedoch abends statt, um allen Interessierten die Möglichkeit zu geben, daran teilzunehmen.

Termine: Mittwoch, 10.01.2024, 19:00 Uhr & Donnerstag, 18.01.2024, 19:00 Uhr, Dauer: ca. 1 Stunde

Ort: Grunerhof (Wilczek-Saal), Leobendorf

Kosten: kostenlose Teilnahme

Anmeldung erforderlich - mind. 2, max. 15 Personen

Katja Grasinger, international zertifizierte Yogalehrerin

0677 / 643 694 08, katjagrasinger@gmx.at



Vorsorge Aktiv Infoveranstaltung

Hand aufs Herz, fühlen Sie sich wohl in Ihrer Haut?

Haben Sie erhöhte Blutfettwerte, Diabetes, Bluthochdruck oder Übergewicht?

Gewohnheiten zu ändern und den Alltag gesünder zu gestalten, ist nicht immer einfach.

Das Programm baut auf den drei Säulen der Gesundheit: Ernährung, Bewegung und Mentale Gesundheit - auf. „Vorsorge Aktiv“ ist ein Programm für Erwachsene mit einem erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, die ihren Lebensstil nachhaltig verändern möchten.

„Vorsorge Aktiv“ Infoveranstaltung

Wann: Mittwoch, 24. Jänner 2024
18:30 Uhr

Wo: Grunerhof, Wilczek-Saal
Hans-Wilczek-Str. 2
2100 Leobendorf

Kontakt: Katharina Garzon
0676/858 70 34 517
katharina.garzon@noetutgut.at



Workshop „Gesunder Rücken“

In der Theorie und Praxis erfahren wir, wie wir Rückenschmerzen selbst und effektiv behandeln und der Entstehung vorbeugen können. Wir lernen die Ursachen von Rückenbeschwerden kennen und besprechen wichtige Punkte zum Thema Haltungsschule. Durch spezielle und gezielte Übungen, die leicht in den Alltag und in das Berufsleben integriert werden können, können Schmerzen, die durch Verspannungen (Stress), Fehlhaltung, Falschbelastung, Überbelastung etc. hervorgerufen werden, beseitigt, bzw. verbessert werden.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Socken

Termin: Montag, 29.01.2024, 18:00 bis ca. 20:00 Uhr

Ort: Grunerhof (Wilczek-Saal), Leobendorf

Kosten: EUR 10,- pro Person - gefördert durch die Gesunde Gemeinde

Anmeldung erforderlich - mind. 5, max. 15 Personen!

Claudia Lackner, Dipl. Health Fitness- und Personaltrainerin

0664 / 99 111 363, claudia@fit4women.at, www.fit4women.at



Yogaworkshop „on the road“

Nackenschmerzen, verspannte Schultern oder Rückenschmerzen? - Yoga hilft!

Unterrichtet wird die Übungsreihe „on the road“, die eine Abfolge von einfachen Übungen umfasst, die Schultern, Nacken und Rücken entspannen. Die Übungen sind so zusammengestellt, dass sie praktisch überall geübt werden können - ohne Yogamatte. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Man braucht nur einen Sessel und eine Wand. Bei Besuch des Workshops erhält jede*r Teilnehmer*in von mir schriftliche Unterlagen inklusive Photos fürs eigene Üben zuhause oder eben unterwegs.

Termin: Montag, 12.02.2024, 18:00 - 20:00 Uhr

Ort: Glücksinn Wellnessraum, Friedhofsweg 10, Leobendorf

Kosten: EUR 35,- bei Anmeldung und Zahlung bis 31.01.2023

EUR 40,- bei Anmeldung bis 05.02.2023

Fabian Pollack, zertifizierter Iyengar-Yoga-Lehrer, 0650 / 930 13 03, yogapollack@gmail.com



afterwork.malmeditation. - rise.flow.grow.

Entdecke deine Kreativität, erweitere deine Möglichkeiten, wachse als Individuum.

Malen, Farb-, Duft- & Klang Meditation fördert die mentale Gesundheit. Die kreative Ausdruckskraft des Malens kann Stress reduzieren, die Selbstreflexion fördern und das allgemeine Wohlbefinden steigern.

Schnuppertermine: Donnerstag, 15.02.2024, 18:00-19:30 Uhr & Donnerstag, 29.02.2024, 18:00-19:30 Uhr

Ort: Verein malibri, Lebzeltergasse 5, Korneuburg

Schnupperpreis: EUR 18,- exkl. Material, Anmeldung unter 0699 / 111 70 121 erforderlich

Alexandra Reis, Dipl. Kunsttherapeutin & Flow Kreitner, Kreativitäts- & Mentaltrainerin



Erfahren Sie mehr über Reiki – Vortrag

Erleben Sie, wie sich Reiki anfühlt und lassen Sie sich von der Reiki-Energie verwöhnen. Reiki beschreibt hierbei als Kunstwort eine universelle Lebensenergie, die in allen Lebewesen vorhanden ist. Reiki ist eine Entspannungs-Technik, durch das Auflegen der Hände entsteht eine besondere Symbolarbeit, die einen nachhaltigen Einfluss auf die Vitalität der Person, die eine Reiki Anwendung bekommt, hat.

Termin: Freitag, 23.02.2024, 18:30 bis ca. 20:00 Uhr

Ort: Grunerhof (Wilczek-Saal), Leobendorf

Kosten: kostenlose Teilnahme, Anmeldung erforderlich

Gabriele Kreutler, Kinesiologin (Touch for Health), ärztlich geprüfte Aromafachberaterin, Reiki Meister

0699 / 127 88 981, gabriele.kreutler@gmx.at





Fotocredit: Jan Frankl

KABARETT FLO & WISCH - BEST OF HUMORWÜRMER

Termin: Freitag, 15.03.2024, 19.30 Uhr
Ort: Grunerhof, Leobendorf
Preise: EUR 24,- / Reihe 1 – 11 (VVK)
EUR 22,- / Reihe 12 – 22 (VVK)
EUR 25,- / Abendkassa für Restkarten
Karten-Vorverkauf ab 08.01.2024 beim Bürgerservice,
02262 / 66 151, marktgemeinde@leobendorf.gv.at

10 Jahre Flo und Wisch sind der Anlass zu einem Best of mit Humorwurmgarantie!
Die stimmungsgewaltigen Kabarettisten zeigen das Beste aus ihrem Repertoire und beweisen damit einmal mehr ihr unnachahmliches Gefühl für die Kombination bekannter Melodien mit neuen, witzigen Texten, die einem einfach nicht mehr aus dem Kopf gehen wollen – Humorwürmer eben.

Workshop Osteoporose „Knochenstarke Ernährung & Bewegung“ 3.0

Nach den ersten beiden ausgebuchten Terminen im Herbst 2023 und der großen Nachfrage zu diesem Thema, möchten wir Ihnen einen weiteren Termin anbieten und mit Ernährungs- und Bewegungsinputs Ihnen das wichtige Thema „Knochengesundheit“ näherbringen. Erfahren Sie, wie Sie Osteoporose vorbeugen und entgegenwirken können, denn Osteoporose zählt zu den häufigsten Erkrankungen der westlichen Welt. Experten schätzen, dass in Österreich ca. 370.000 Frauen und 90.000 Männer betroffen sind. Nach einer knochenstärkenden Bewegungseinheit mit Sturzpräventions- und Kräftigungsübungen erwartet Sie ein kleiner knochennährender Imbiss.

Referentinnen: Alexandra Wohlschläger, Diätologin, Ganzheitliche Ernährungsgestaltung & Lebensweise
Claudia Lackner, Dipl. Health Fitness- und Personaltrainerin

Termin: Freitag, 22.03.2024, 18:00 bis ca. 20:30 Uhr
Ort: Grunerhof (Wilczek-Saal), Leobendorf
Kosten: EUR 15,- pro Person - gefördert durch die Gesunde Gemeinde
Mitzubringen: Bequeme Kleidung für die Bewegungseinheit (ca. 20 Minuten)
Anmeldung erforderlich - mind. 6, max. 15 Personen!
Alexandra Wohlschläger, 0677 / 636 156 46, praxis@xanaxund.at



Frühlingskräuterspaziergang mit kleiner Praxis

Wir entdecken Pflanzen am Weges- und Waldrand und erfahren mehr über deren Verwendung und reinigender Wirkung auf unseren Körper. Eine gemeinsame Kräuteraktivität für Kinder und Erwachsene.
Brennnessel – Bärlauch – Vogelmiere

Gemeinsam bereiten wir ein Pesto und eine Kräuterbutter zu und genießen die „grüne Stärkung“.

Termin: Freitag, 05.04.2024, 15:00 - 18:00 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz bei der Burgwiese, Sportzentrum SV Leobendorf
Kosten: EUR 15,- für Verkostung, Jause, Getränk; EUR 7,- für das Skriptum
Anmeldung erforderlich!
Katharina Klaus, Kräuterpädagogin, 0699 / 195 65 604, SMS oder WhatsApp



Atemgesundheit - Verändere Deine Atmung - Verändere Dein Leben

Ziel ist es, sich gesünder, konzentrierter und leistungsfähiger zu fühlen - im Alltag, Beruf, Sport & Freizeit.

*Die 5 Prinzipien einer gesunden Atmung *Natürliche Atmung, Atempausen und Atemoasen für den Alltag - einfach, sanft und alltagstauglich.

Ein Sprichwort sagt: Gesunde Atemzüge sind wie Liebesgrüße an den Körper - wie wahr ...

Zu diesem Info- und Mitmachabend gerne in bequemer Kleidung kommen.

Termin: Dienstag, 09.04.2024, 19:00 bis ca. 20:15 Uhr

Ort: Glücksinn Wellnessraum, Friedhofsweg 10, Leobendorf

Kosten: EUR 10,- pro Person

Begrenzte Teilnehmerzahl, Anmeldung bitte per SMS oder WhatsApp

Monika Haschky, Mental- u. Atemtrainerin, Gesundheits- u. Meditationslehrerin, Klangmassagepraktikerin
0664 / 371 35 58, monika.haschky@gmail.com, www.yogareich.at



Frühjahrsmüdigkeit adé

Frühling ist eine Zeit des Neuanfangs und der Erneuerung, sowohl für die Natur als auch für unseren Körper. Doch oftmals taucht diese lästige Frühjahrserschöpfung auf... Es heißt bekanntlich „Erschöpfung ist der Schmerz der Leber“. Deshalb wollen wir uns gemeinsam folgenden Fragen widmen: Welche Rolle spielt hier unsere Leber und wie kann man sie unterstützen? Erfahren Sie in diesem Vortrag wie Sie Ihre Leber stärken und das Frühlingserwachen ohne Erschöpfung genießen können.

Termin: Freitag, 19.04.2024, 18:00 - 19:30 Uhr

Ort: Grunerhof (Wilczek-Saal), Leobendorf

Kosten: EUR 15,- pro Person

Anmeldung erforderlich, begrenzte Teilnehmerzahl, mind. 6, max. 15 Personen

Sarah Wohlfarter, MA, Dipl. Ernährungstrainerin, Mikronährstoff-Coach, Darmfachberaterin
per SMS oder Email, 0660 / 21 620 33, info@sarahwohlfarter.at, www.sarahwohlfarter.at



Waldbaden im Frühling

Jede Jahreszeit macht das Waldbaden besonders und einzigartig. Im Frühling erwacht die Natur und wir erleben eine ganz andere Atmosphäre im Wald als zu den anderen Jahreszeiten.

Waldbaden „Shinrin Yoku“ bedeutet „Baden in der Waldluft“ und ist eine schulmedizinisch anerkannte Naturheilmethode aus Japan. Das Spazieren mit allen Sinnen durch den Wald und das bewusste Verweilen im Wald hat viele positive Auswirkungen auf die Gesundheit, Körper, Geist und Seele. Es stärkt unter anderem das Immunsystem, lindert Stress, senkt den Blutdruck und dient der Burnout-Prävention.

Entspannungsübungen, Atemübungen und sanfte Bewegung zählen u.a. zum Waldbaden-Programm.

Mitzubringen: Gutes Schuhwerk, dem Wetter entsprechende Kleidung, etwas zu trinken, ein Handtuch oder sonstige Sitzunterlage.

Termin: Freitag, 26.04.2024, 16:00 bis ca. 18:00 Uhr

(Ersatztermin bei Schlechtwetter: Freitag, 03.05.2024)

Treffpunkt: Goldenes Bründl (Parkplatz), Oberrohrbach

Kosten: EUR 15,- pro Person - gefördert durch die Gesunde Gemeinde

Anmeldung erforderlich - mind. 5, max. 8 Personen!

Claudia Lackner, Dipl. Health Fitness- und Personaltrainerin

0664 / 99 111 363, claudia@fit4women.at, www.fit4women.at



Programm - Termine Mai - Juni 2024

GESUNDES
LEOBENDORF



Klang & Atem - Gesundheit Entspannung und Auszeit

Bewusster Atem für mehr Gesundheit und Wohlbefinden. Der angenehme und entspannende Klangraum der Klangschalen lässt Dich in eine tiefe Ruhe sinken. Mit verschiedenen Atemübungen und Tönen Deinen eigenen Rhythmus finden. Abschließend freu Dich auf eine Klangreise.

Zu diesem Mitmachabend gerne in bequemer Kleidung kommen.

Termin: Donnerstag, 16.05.2024, 18:30 - 20:00 Uhr

Ort: Glücksinn Wellnessraum, Friedhofsweg 10, Leobendorf

Kosten: EUR 15,- pro Person

Begrenzte Teilnehmerzahl, Anmeldung bitte per SMS oder WhatsApp

Monika Haschky, Mental- u. Atemtrainerin, Gesundheits- u. Meditationslehrerin, Klangmassagepraktikerin
0664 / 371 35 58, monika.haschky@gmail.com, www.yogareich.at

Vorsorge Aktiv - Refresher Kochkurs

Im letzten „Vorsorge Aktiv“ Kurs 2023 hat den Teilnehmern das gemeinsame Kochen und genussvolle Essen viel Spaß gemacht.

Ein Kochkurs unter dem Motto „Saisonale Speisen für ein erfrischendes Sommergefühl“ soll die Möglichkeit bieten Erlerntes aufzufrischen und sich auszutauschen. Vorsorge Aktiv Teilnehmer und Begleitpersonen sowie Interessierte sind herzlich willkommen.

Termine: Freitag, 07.06.2024, 18:00 - 21:00 Uhr und Freitag, 14.06.2024, 18:00 - 21:00 Uhr

Ort: Grunerhof, Leobendorf, Küche

Kosten: EUR 20,- pro Person - gefördert durch die Gesunden Gemeinde

Anmeldung erforderlich, begrenzte Teilnehmerzahl

Alexandra Wohlschläger, Diätologin, 0677 / 636 156 46 oder praxis@xanaxund.at



Semesterkurse

ERWACHEN MIT YOGA **NEU**

Yoga bietet eine harmonische Möglichkeit, Körper und Geist in Einklang zu bringen. In meinen Kursen erleben wir sanfte Bewegungen, Atemtechniken und Entspannung, um den Tag mit positiver Energie zu beginnen.

Yoga bringt viele Vorteile mit sich, darunter Stressabbau, gesteigerte Flexibilität und erhöhte Energie.

Ab 12. Februar 2024 heiße ich alle FrühaufsteherInnen herzlich willkommen, gemeinsam mit mir auf diese wundervolle Reise zu gehen. Starten wir den Tag mit einem Lächeln und positiver Energie.

Für Menschen aller Altersklassen und Fitnesslevels.

Termine: Montag, 7:00 - 8:00 Uhr, ab 12.02.2024, Mittwoch, 7:00 bis 8:00 Uhr, Freitag, 7:00 - 8:00 Uhr

Ort: Glücksinn Wellnessraum, Friedhofsweg 10, Leobendorf

Kosten: EUR 13,- pro Einheit

Der Kurs findet fortlaufend statt (ab 2 Teilnehmern), Einstieg ist jederzeit möglich. Anmeldung erforderlich.

Katja Grasinger, International zertifizierte Yogalehrerin

0677/643 694 08, katjagrasinger@gmx.at

MAL.ZEIT. & BASTEL.SPASS .UNLIMITED **NEU**

Eine kreative Reise für Kinder mit verschiedene Kreativtechniken und einer Fülle an Materialien. Ausprobieren, experimentieren, Spaß am Tun entdecken.

Termine: Montag, 16:00 - 17:30 Uhr

Ort: Verein malibri, Lebzeltergasse 5, Korneuburg

Kosten: 5er-Block EUR 89,-, 10er-Block EUR 174,-, Schnupperpreis EUR 18,-

Anmeldung unter 0699 / 111 70 121

Alexandra Reis, Dipl. Kunsttherapeutin, Flow Kreitner, Kreativitäts- & Mentaltrainerin



GEDÄCHTNISTRaining - KURS

Semesterkurse

GESUNDES
LEOBENDORF



Wer von uns möchte nicht bis ins hohe Alter geistig fit und aktiv sein? Damit das gelingt, muss das Gehirn fortlaufend gefordert werden. Im Gedächtnistraining-Kurs können Teilnehmer/innen jeden Alters spielerisch ihr Gedächtnis trainieren. Vermittelt werden wertvolle Tipps und Übungen zur Steigerung der Merkfähigkeit und Konzentration. Der Einstieg ist jederzeit nach Voranmeldung möglich.

Termine: jeden 2. + 4. Montag im Monat von 17:00 - 18:30 Uhr

Ort: Grunerhof (Wilczek-Saal), Leobendorf

Kosten: freie Spende

Anmeldung: Regina Artlieb, Dipl. Gedächtnistrainerin, 0650 / 991 36 61 oder

Helene Dimmel, Gedächtnistrainerin, 0699 / 196 219 47

gerne auch per SMS oder WhatsApp



IYENGAR-YOGA

NEU

Fordernde und kraftvolle Körperübungen mit exakter Ausrichtung. Der Weg zu aufrechter Haltung, physischer Gesundheit und emotionaler Stabilität.

Begrenztes Platzangebot – Platzvergabe dem Eintreffen der Anmeldung zum Kurs per Email und der Überweisung der Kursbeiträge entsprechend. Ich biete auch per Zoom die Möglichkeit, online teilzunehmen.

Termine: Montag, 18:30 – 20:00 Uhr von 19.02. – 03.06.2024

Ort: Kindergarten, Dr. Ansorgestraße, Leobendorf

Kosten: EUR 235,- für 13 Einheiten oder EUR 195,- für 10 Einheiten bzw. einmal Schnuppern EUR 23,-

Schnupperkarte: 3 Termine für EUR 45,- jeweils bis Ende des Semesters gültig.

Kurstage: 19., 26.02. + 4., 11., 18.03. (kein Kurs zu Ostern) + 8., 15., 22., 29.04. + 6., 13., (kein Kurs zu Pfingsten)

27.05. + 6.6.2024, Weitere Infos: Anmeldung: Email mit Name und Buchung bitte an yogapollack@gmail.com und Überweisung (Kontoinfos nach Anmeldung).

OUTDOOR-TRAINING SMOVEY & FUNCTIONAL-FITNESS

Dynamisches Workout, mit den Schwerpunkten Kraft, Ausdauer, Koordination und Balance.

Geeignet für alle Alters- und Zielgruppen.

Termine: Montag, 19:00 - 20:15 Uhr, ganzjährig, ab 08.01.2024

Ort: Aichberghof Liegehalle, Oberrohrbach

Kosten: EUR 140,- / 10er Block, Leihsmoveys vorhanden, Schnuppertermin nach Vereinbarung.

Sylvia Gausterer, staatlich geprüfte Fitnesstrainerin, smoveyCOACH

Anmeldung: 0660 / 46 96 186, kontakt@sylviagausterer.at, alle Termine unter: www.sylviagausterer.at



FIT 4 WOMEN - SENIORENFIT

Training im fortgeschrittenen Alter: Sturzprävention, Herz- Kreislauftraining, Muskel- und Kraftaufbau, Mobilität, Gelenkigkeit, Gedächtnistraining, Koordination uvm.

Termine: Dienstag, 10:00 - 11:00 Uhr, ab 09.01.2024

Ort: Jugendsportzentrum Tresdorf, Korneuburger Straße 11

Kosten: EUR 140,- für 10 Einheiten

Anmeldung erforderlich - begrenzte Teilnehmerzahl - Platzverfügbarkeit und weitere Informationen gerne auf Anfrage oder unter www.fit4women.at

Claudia Lackner, Dipl. Health Fitness- und Personaltrainerin

0664 / 99 111 363, claudia@fit4women.at

EINLADUNG ZUM DEMENZSTAMMTISCH

„Erkennen – Verstehen – Handeln – Alltag“

Bei unserem Demenzstammtisch wollen wir Ihnen Sicherheit geben, Fragen beantworten und Ihnen die Möglichkeit zum Austausch in der Gruppe bieten. Es ist nicht einfach, sich in Menschen mit Demenz hineinzusetzen und nachzuvollziehen, wie sie die Welt sehen. Bekommt man aber ein Gefühl dafür, wie sie Situationen erleben, versteht man deren Reaktion besser. Begleitet werden die Teilnehmerinnen und Teilnehmer durch unsere MAS Demenztrainerin und unsere geschulten Gedächtnistrainerinnen. Anmeldung erforderlich!

Termine: jeden 3. Dienstag im Monat, von 17:30 bis 19:00 Uhr

Einstieg ist jederzeit möglich, jedes Treffen steht unter einem anderen Themenschwerpunkt

Ort: Hilfswerk Korneuburg, Hans Gruber-Gasse 17 im 1. Stock, Seminarraum

Kosten: Freie Spende

Anmeldung: Helene Dimmel, Gedächtnistrainerin im Hilfswerk Korneuburg

0699 / 196 219 47, gerne auch per SMS oder WhatsApp



FIT 4 WOMEN - BOOTCAMP TRAINING

Semesterkurse

GESUNDES
LEOBENDORF



Ganzjähriges Outdoortraining: Bodyweight Training, HIIT, Zirkeltraining uvm.

Termine: Dienstag, 19:00 - 20:00 Uhr, ab 09.01.2024

Ort: Burgwiese (Spielplatz), Sportzentrum SV Leobendorf

Kosten: EUR 130,- für 10 Einheiten

Anmeldung erforderlich - begrenzte Teilnehmerzahl - Platzverfügbarkeit und weitere Informationen gerne auf Anfrage oder unter www.fit4women.at

Claudia Lackner, Dipl. Health Fitness- und Personaltrainerin, 0664 / 99 111 363, claudia@fit4women.at

FIT 4 WOMEN - RÜCKENFIT & STRETCH

Training für einen gesunden und starken Rücken - ab 10.01.2024 bzw. 11.01.2024

Termine: Mittwoch, 08:30 - 09:30 Uhr

Donnerstag, 10:00 - 11:00 Uhr, 18:00 - 19:00 Uhr und 19:30 - 20:30 Uhr

Ort: Jugendsportzentrum Tresdorf, Korneuburger Straße 11

Kosten: EUR 140,- für 10 Einheiten

Anmeldung erforderlich - begrenzte Teilnehmerzahl - Platzverfügbarkeit und weitere Informationen gerne auf Anfrage oder unter www.fit4women.at

Claudia Lackner, Dipl. Health Fitness- und Personaltrainerin, 0664 / 99 111 363, claudia@fit4women.at



4EVER FIT - FITNESS- UND MENTALTRAINING **NEU**

2 Trainerinnen, 4 verschiedene Kursprogramme im wöchentlichen Wechsel

Sylvia Gausterer: smoveyMIX und Zirkeltraining (www.sylviagausterer.at)

Claudia Lackner: RückenFit & Stretch und Body & Soul (www.fit4women.at)

Termine: Mittwoch 19:30 - 20:30 Uhr, ab 03.04.2024

Ort: Jugendsportzentrum Tresdorf, Korneuburger Straße 11

Kosten: EUR 112,- für 8 Einheiten, Anmeldung erforderlich - begrenzte Teilnehmerzahl!

Sylvia Gausterer, 0660 / 46 96 186, kontakt@sylviagausterer.at

AKTIV IN DEN TAG STARTEN MIT GESUNDHEITSYOGA

Termine: Donnerstag, 09:00 - 10:15 Uhr, ab 22.02.2024

Ort: yogareich, Im Rauchenberg 12, Unterrohrbach

Kosten: EUR 75,- für 5 Einheiten

Anmeldung erforderlich - begrenzte TeilnehmerInnenzahl

Monika Haschky, Gesundheitsyoga- u. Meditationslehrerin, Yoga & Klang, Atem- u. Mentaltrainerin

0664 / 371 35 58, monika.haschky@gmail.com, www.yogareich.at



TANZEN AB DER LEBENSMITTE

Unsere Methode ermöglicht einfaches und lustvolles Tanzen. Sie können gerne auch alleine kommen, tänzerische Erfahrungen sind nicht erforderlich. Beim Tanzen ab der Lebensmitte kommen Menschen zusammen, die Freude an der Bewegung, Musik und Geselligkeit haben.

Termin: Donnerstag, 10:00 - 11:30 Uhr

Ort: Pfarrsaal Oberrohrbach, Kirchenweg 7

Kosten: EUR 10,- pro Einheit

Anmeldung und Leitung: Mag. Ursula Mihelic, 0664 / 210 14 35, ursula.mihelic@gmx.at



YOGALAUFLAUF **NEU**

Wir bewegen uns in der anatomisch korrekten Haltung, um Verletzungen von Gelenken, Bandscheiben und Bändern zu vermeiden, sowie bestehende Schäden oder Fehlhaltungen auszugleichen. Der bewusste, energiesparende, ausdauernde Laufstil trainiert die tonische und mobile Muskulatur. Durch die Bewegung im Freien stärken sich Kreislauf und das Immunsystem. In der Praxis von Körperbewusstsein und Atmung finden wir unsere Mitte und die totale Entspannung. Softeinstieg für alle Altersgruppen und Fitnesslevel.

Termine: Sonntag und Mittwoch von 9:00 - 10:00 Uhr, ab 04.02.2024 bzw. 07.02.2024

Treffpunkt: Triftgasse 20, Tresdorf

Kosten: EUR 50,- / 4 Termine

Der Kurs wird fortlaufend monatlich zu jeweils 4 Einheiten angeboten, Beginn immer erster Sonntag/Mittwoch jeden Monat. Anmeldung erforderlich, mind. 4 - max. 8 Teilnehmer. Der Kurs findet Outdoor bei jedem Wetter statt. Bitte entsprechende Kleidung tragen!

Kurt Reiter, international zertifizierter Yogalehrer, 0676 / 964 19 90, kurt@yogalauf.com, www.yogalauf.com