

## Gesundheit und Bewegung

### Entspannen mit Yoga

Aktiv in den Frühling – in diesem Yoga-Kurs wecken wir die Lebensgeister nach den Wintermonaten! Mit Hatha Yoga (wie dem Sonnengruß) und Atemübungen werden Körper und Geist aktiviert. Sanfte Sequenzen aus dem Yin Yoga machen uns wieder geschmeidig und flexibel. Verspannungen können sich lösen. Bei Entspannungseinheiten schöpfen wir Kraft und Energie für unseren Alltag. Eine abwechslungsreiche Stunde für AnfängerInnen und Geübte. Wir üben in bequemer Kleidung. Matte und ev. eine Decke mitbringen.

**Mag.<sup>a</sup> Johanna Leon**, Yogalehrerin

Beginn: Mi 13. Feb. 19.00-20.30 **12x**  
Begegnungszentrum Gföhl **KB 108 €**

### Yoga am Morgen

Yoga ist ein wunderbarer Start in den Tag! Die Stunde beginnt mit sanften Bewegungen, um behutsam die Lebensgeister zu wecken. Dynamische Flows wirken kräftigend, aktivieren den Körper und schenken Kraft und Wohlbefinden. Nach einer kurzen Entspannung gehen wir herrlich erfrischt und leicht in den Tag. Die Einheit ist für AnfängerInnen sowie für Fortgeschrittene geeignet. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Decke, Matte.

**Elisabeth Schlögl-Reiter**, Yogalehrerin

Beginn Kurs I: Di, 12. Feb. 8.45-9.45 **12x**  
**KB 102 €**

Beginn Kurs II: Do, 14. Feb. 8.45-9.45 **8x**  
**KB 68 €**

Beide Kurse im Begegnungszentrum Gföhl

### Gesundheitsgymnastik

Gesunde Bewegung für Personen jeden Alters. Bequeme Kleidung, Decke oder Matte.

**Daniela Holzer**, Physiotherapeutin

Beginn: Di, 12. Feb. 17.30-18.30 **10x**  
Begegnungszentrum Gföhl **KB 55 €**

### Bodyforming

Bodyforming ist ein Kraft-, Ausdauer- und Beweglichkeitstraining. Ziel dieses Trainings ist eine Formung der Körperkonturen und eine Reduktion des Körperfettanteils.

Mit gezielten Übungen werden Bauch und Taille,

Beine, Po und Rücken trainiert. Bitte mitbringen: Turnschuhe, Matte, Handtuch, Trinkflasche.

**Renate Schiegl**, Fitnesstrainerin

2 Gruppen:

**Di-Gruppe** Beginn 12. Feb. Begegnungszentrum

**Mi-Gruppe** Beginn 13. Feb. Turnsaal Mittelschule

Jeweils 19.30-20.30 **10x**  
**KB 55 €**

### Heilsames Singen im Frauenkreis

Deine Stimme ist ein Geschenk! Egal, ob du „singen kannst“ oder nicht!

Im Frauenkreis singen wir gemeinsam einfache Lieder aus aller Welt, die uns gut tun und uns stärken. Zu Beginn kannst du bei einer angeleiteten Meditation in Ruhr ankommen und mit spielerischen Übungen die Stimme aufwärmen. Singen vertieft unsere Atmung und fördert auf vielfältige Weise die Gesundheit und das Wohlbefinden.

Jede Frau ist willkommen! Es sind keine besonderen Kenntnisse erforderlich! Entspannung und die Freude am gemeinsamen Tun stehen im Vordergrund.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Decke, ev. Trommel oder Rassel, falls vorhanden.

**Mag.<sup>a</sup> Melanie Weinberger**, Singleleiterin für

gesundheitsförderndes und heilsames Singen

Termine: Di 14tägig, 19.00-20.30, ab 19. Feb.

(19.2. 26.2. 12.3. 26.3. 9.4. 23.4. 7.5.) **7x**  
Begegnungszentrum **KB 70 €**

## Für Eltern und Kinder

### Eltern-Kind-Turnen

Bewegung, Spiel und Spaß für Kinder von 2-6 Jahren mit einer vertrauten Begleitperson.

**Alexandra Kurz**

Beginn: Di 12. Feb. 16.30-17.30 **10x**  
Kursort: Turnsaal Mittelschule **KB 50 €**

### Geräteturnen, Spiel und Spaß

Für Kinder von 6-12. Wir turnen auf Geräten, am Boden, mit Partnern und haben Freude und Spaß bei Ball- und Gruppenspielen.

**Alexandra Kurz**

Beginn: Di 12. Feb. 17.30-18.30 **10x**  
Kursort: Turnsaal Mittelschule **KB 50 €**  
Achtung: Ist wieder am Dienstag und um 17.30!

## Pilates – Wirbelsäulentraining

### Pilates am Vormittag

Montag, 8 Einheiten von 07.50 – 08.40 oder  
09.00 – 09.50

**Beginn: 11. Februar 2019**

### Pilates am Abend

Donnerstag, 8 Einheiten von 19.00 – 19.50

**Beginn: 14. Februar 2019**

**Hermine Leitner, MSc, Pilatetrainerin**

**Kosten: 78 € für 8 Einheiten**

## Vortrag: Gelenksprobleme naturheilkundlich begleiten

Erkrankungen des Bewegungsapparates können unsere Mobilität beeinträchtigen. Im Laufe des Lebens werden unsere Gelenke stark beansprucht. Abnutzungserscheinungen bis hin zur Arthrose können die Folge sein. Die automatische Schonung des Gelenkes verstärkt jedoch den Verschleiß, denn der Knorpel wird mit regenerierenden Nährstoffen über leichte Beug- und Streckbewegungen versorgt. Bei diesem Vortrag wird auf Ursachen und den Einfluss der Ernährung eingegangen. Weiters werden naturheilkundliche Möglichkeiten der Unterstützung erläutert.

**Termin:** Mittwoch, 13. Feb. 2019, 18.30 Uhr

Kosten: 9,- € pro Person, Dauer ca. 1 Stunde

**Anmeldung** für Pilates und Vortrag unter 0664/73 65 20 32 oder [praxis@massage-network.at](mailto:praxis@massage-network.at)

**Referentin: Hermine Leitner, MSc, Dipl. Krankenschwester, Dipl. Orthomolekularmedizin, Studium der klinischen Ernährungsmedizin, Ernährungsberaterin**

Kursort: Praxis für komplementäre Gesundheitsförderung, Hauptplatz 1, 3542 Gföhl

Einschaltung

# Kursprogramm

Frühjahr 2019



- **Gesundheit und Bewegung**
- **Frauensingkreis**
- **Für Eltern und Kinder**
- **Pilates**

Verein ebi und arge region kultur  
3542 Gföhl, Körnermarkt 4

Tel. 02716 / 6401  
mail. [info@verein-ebi.at](mailto:info@verein-ebi.at)  
web. [www.verein-ebi.at](http://www.verein-ebi.at)

Wir laden Sie wieder herzlich zu unseren Kursen und Veranstaltungen im neuen Semester ein. Alle Kursbeiträge bitte bei der ersten Kurseinheit bezahlen!

### **Anmeldung:**

**[anneliese.rohrmoser@verein-ebi.at](mailto:anneliese.rohrmoser@verein-ebi.at)**  
oder **Tel. 0664/55 69 972**

Wir freuen uns über Ihre Teilnahme!

Für das Team des Vereins ebi grüßt herzlich

Anneliese Rohrmoser  
Kurskoordination

Mit Unterstützung des Bundesministeriums  
für Unterricht, Kunst und Kultur

### **Impressum**

Herausgeber, Verleger und Eigenvervielfältigung:  
Verein ebi, [www.verein-ebi.at](http://www.verein-ebi.at); Bearbeitung: Peter Fischer

Waldviertler  
**SPARKASSE**   
Was zählt, sind die Menschen.