

Yoga für Alle

Schaffe dir mit Yoga einen Raum für innere Ruhe und starte entspannt ins neue Jahr. Atemübungen, sanfte und kraftvolle Bewegungen sowie wohltuende Entspannungsmomente bringen Körper, Geist und Seele in Einklang. Du entdeckst neue Wege, dir selbst achtsam und liebevoll zu begegnen. Ob AnfängerIn oder Geübte, alle sind herzlich willkommen. Was du brauchst: Bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke, Polster und eine Trinkflasche.

Manuela Lemp, Dipl. Yogalehrerin

Beginn: Mi, 15. Jän. 18.30-19.45 **6x**
Begegnungszentrum Gföhl **KB 84 €**

Yoga am Morgen

Mit Yoga erst sanft, dann dynamisch in den Tag! Flows aktivieren den Körper und schenken Kraft und Wohlbefinden. Wir gehen herrlich erfrischt und leicht in den Tag. Für AnfängerInnen und Geübte geeignet. Bequeme Kleidung, Matte und Decke mitbringen.

Elisabeth Schlögl-Reiter, Dipl. Yogalehrerin

Beginn: Di, 14. Jän. 8.45-9.45 **12x**
Begegnungszentrum Gföhl **KB 144 €**

Gesundheits- und Wirbelsäulengymnastik

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

Anna Simlinger BSc, Physiotherapeutin

Beginn: Mo, 13. Jän. 18.00-19.00 **10x**
Gymnastikraum Volksschule (Seiteneingang) **KB 70 €**

Bodyforming

Bodyforming ist ein Kraft-, Ausdauer- und Beweglichkeitstraining zur Formung der Körperkonturen und Reduktion des Körperfettanteils: Bauch, Taille, Beine, Po und Rücken. Turnschuhe, Matte, Handtuch, Trinkflasche.

Renate Schiegl, Fitnesstrainerin

Beginn: Di, 7. Jän. 19.30-20.30 **15x**
Turnsaal Volksschule (Eingang im Hof) **KB 105 €**

Trommel- und Rhythmusworkshop

Nach dem Motto „Learning by doing“ setzen wir uns gemeinsam voller Freude mit Rhythmen auseinander. Wir spielen vorgegebene Rhythmen und kreieren selbst welche. Du lernst, dich selbst im Fokus zu behalten und bei dir zu bleiben. Wir trommeln auf hochwertigen, gut gepflegten Djemben. Wenn du eine eigene Djembe hast, kannst du sie gerne verwenden! Keine Vorkenntnisse nötig!

Julie Sinfield, Rhythmspädagogin

Beginn: Mo, 10. Feb. 17.30-19.00 **14-tägig 8x**
Begegnungszentrum Gföhl **KB ohne Djembe 110 €**
KB mit Leih-Djembe 118 €

Singen im Frauenkreis

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

Wir singen einfache Lieder, Mantren und Kanons aus aller Welt, die uns stärken und durch den Jahreskreis der Natur begleiten, mit dem wir alle verbunden sind. Mit Achtsamkeitsübungen am Beginn. Gymnastikmatte und Decke bitte mitbringen.

Mag.^a (FH) Melanie Weinberger, Singleleiterin

Termine – 2x im 3er Block:

Di 11. und 25. Feb., 11. März **19.00-20.30**
Di 25. März, 8. und 22. April **19.00-20.30**
Begegnungszentrum Gföhl **KB je 3er Block 42 €**
Auch Einzelabende buchbar **á 18 €**

Feldenkrais

Auf leichte und spielerische Weise werden einfache Bewegungen erforscht und verfeinert. Viele der Lektionen finden im Liegen statt und orientieren sich an der kindlichen Bewegungsentwicklung. Sie werden verbal und in ruhiger Atmosphäre angeleitet. Du probierst aus und spürst und lernst, von innen heraus. Qualitäten wie Leichtigkeit, freie Atmung, Stabilität und allgemeines Wohlbefinden werden dadurch erlebbar. Und es entstehen neue Wahlmöglichkeiten und Wege, in den Bewegungen und auch im Denken. Die Feldenkrais-Methode ist für alle interessierten Erwachsenen geeignet, mit unterschiedlicher Beweglichkeit, verschiedener Körperstatur und verschiedenen Alters. Bitte bequeme Kleidung, warme Socken und eine Matte mitbringen. Die erste Stunde kann als Schnupperstunde besucht werden.

Oreana C. Krasovic, Feldenkrais-Praktikerin

Beginn: Mo, 10. Feb. 19.00-20.00 **9x**
Begegnungszentrum Gföhl **KB 126 €**

Eltern-Kind-Turnen

Spiel, Spaß, Bewegung und Musik für Kinder von 2-6 Jahren in Begleitung einer vertrauten Bezugsperson.

Alexandra Kurz, Fitnesstrainerin

Beginn: Mi, 15. Jän. 16.30-17.30 **10x**
Gymnastikraum Volksschule (Seiteneingang) **KB 70 €**

Kunterbuntes Kinderturnen

Für Kinder von 6-12

Wir werden auf Geräten turnen, Ballspiele spielen, Bodenturnen und bei Mitmachtänzen gemeinsam Freude und Spaß an der Bewegung haben! Mitbringen: Turnpatschen, Turngewand, Trinkflasche, gute Laune!

Alexandra Kurz, Fitnesstrainerin

Beginn: Mi, 15. Jän. 17.30-18.30 **10x**
Gymnastikraum Volksschule (Seiteneingang) **KB 70 €**

Einschaltung

... **WINNETOU II** ...
2.-24. AUGUST 2025

ATTRAKTIVES KINDERPROGRAMM VOR JEDER VORSTELLUNG
NEU Goldwaschen, Kinderreiten, Bogenschießen,
Kinderschminken, Hufeisenwerfen, Rätsel-Ralley
jeden Samstag ab 16.00 Uhr, jeden Sonntag ab 15.00 Uhr

ARENA WAGRAM

WINNETOU-SPIELE
ABENTEUER
MIT DRAMATIK
LIEBE ACTION
HUMOR
WAGRAM

WINNETOU-SPIELE
WAGRAM

INFO & TICKETS www.winnetuspiele-wagram.at
reservierung@winnetuspiele-wagram.at
0676 / 667 32 31

ticket!aden.at



In den Wirren des mexikanischen Bürgerkrieges werden immer wieder indigene Stämme in die Kampfhandlungen einbezogen, entweder durch dunkle Geschäfte oder reichliche Versprechungen.

So auch das Volk der Assiniboins, das sich weigert, an der Seite von Maximilian von Mexiko zu kämpfen. Als aber die Franzosen die Tochter des Häuptlings Tah-schattunga, Ribanna, entführen, bleibt den Stämmen keine andere Wahl als zuzustimmen. Doch dazu kommt es nicht, da sich eine Bande von ehemaligen Südstaatsoldaten unter der Führung eines Mannes namens Gavilano für ein freies Texas einsetzt und jeden Indigenen niedermetzelt.

Old Shatterhand ist von der Regierung beauftragt, diesem Treiben ein Ende zu setzen. An seiner Seite kämpft Old Death, ein knorriger Trapper, der auch eine Rechnung mit Gavilano offen hat.

Winnetou erfährt von diesen Überfällen und versucht auf seine Weise, das Morden zu stoppen. Er trifft Ribanna und verliebt sich in das Mädchen.

Auch Sam Hawkens in seiner unnachahmlichen Art schlägt sich mit ein paar wehrhaften Saloon-Ladys herum, die Gavilano ebenfalls jagen.

Wird es unseren Helden gelingen, der Bande das Handwerk zu legen und Frieden zu schaffen.....?

Kursprogramm

Frühjahr 2025

e b i
**Eigenständige
Bildungsinitiativen**

Liebe Interessierte an unseren Kursen!

Wir starten gleich im Jänner mit den nächsten Kurseinheiten und freuen uns auf Ihre Teilnahme!
Bezahlung bitte wie immer in der ersten Kursstunde.

Wir ersuchen um
Anmeldung per E-Mail

anneliese.rohrmoser@verein-ebi.at

oder Telefon:

Tel. 0664 / 55 69 972

Für das Team des Vereins ebi grüßt
herzlich

Anneliese Rohrmoser
Kurskoordination

Verein ebi und arge region kultur
3542 Gföhl, Körnermarkt 4

web www.verein-ebi.at

Waldviertler
SPARKASSE

Impressum

Herausgeber, Verleger und Eigenvervielfältigung: Verein ebi,
www.verein-ebi.at, Bearbeitung: Sebastian Steiner
Obfrau: Martina Walch