



**Gesunde GEMEINDE**



## Programm Frühling 2018

**Anmeldungen für alle Kurse erforderlich:**

Dagmar Wallner, Gemeindeamt St. Gilgen,

Tel.: 06227/2445-75, Fax: 06227/8175, email: [kassa@gemgilgen.at](mailto:kassa@gemgilgen.at)

### *Mit leichter Kost durch den Frühling*

Der Frühling hat viel zu bieten. Aus der bunten Vielfalt an Frühlingsgemüse bereiten wir ein leichtes dreigängiges Menü zu, das genussvoll schmeckt. Anschließend verkosten wir das Menü.

Mitzubringen: Schürze, Behälter für Kostproben

<b>Kursleitung:</b>	<b>Julia Seeleitner</b> , BA in Sozial- und Gesundheitsmanagement, diplomierte Ernährungstrainerin
<b>Ort:</b>	<b>Küche der Neuen Mittelschule St. Gilgen</b>
<b>Termin:</b>	<b>Samstag, 7. April 2018, 9.30 Uhr</b> (ca. 3 Stunden)
<b>Kursbeitrag:</b>	<b>€ 39</b> inkl. Kursunterlagen und Lebensmittel

### *Gesunde Frühstücksvariationen*

Ein guter Start in den Tag beginnt mit einem ausgewogenen, abwechslungsreichen Frühstück. Oft fehlen uns dazu die passenden Ideen. In diesem Kochkurs wird die Vielfältigkeit an kalten so wie warmen Frühstückvarianten gezeigt.

<b>Kursleitung:</b>	<b>Julia Seeleitner</b> , BA in Sozial- und Gesundheitsmanagement, diplomierte Ernährungstrainerin
<b>Ort:</b>	<b>Küche der Neuen Mittelschule St. Gilgen</b>
<b>Termin:</b>	<b>Samstag, 5. Mai 2018, 9.30 Uhr</b> (ca. 2 Stunden)
<b>Kursbeitrag:</b>	<b>€ 26</b> inkl. Kursunterlagen und Lebensmittel

### *Kleine Köche ganz groß - gesund & gut*

Dieser Kochkurs richtet sich an 7 bis 11 Jährige, die gerne schneiden, kochen und probieren. Gemeinsam bereiten wir ein dreigängiges Menü zu, das wir dann gemeinsam verspeisen werden.

Mitzubringen: Schürze

<b>Kursleitung:</b>	<b>Julia Seeleitner</b> , BA in Sozial- und Gesundheitsmanagement, diplomierte Ernährungstrainerin
<b>Ort:</b>	<b>Küche der Neuen Mittelschule St. Gilgen</b>
<b>Termin:</b>	<b>Samstag, 21. April 2018, 9.30 Uhr</b> (ca. 3 Stunden)
<b>Kursbeitrag:</b>	<b>€ 39</b> inkl. Kursunterlagen und Lebensmittel

## *Supervision für Mütter*

Mit Neugierde und Gelassenheit an den Entwicklungsphasen meines Kindes wachsen

**Kursleitung:** **Barbara Reitsamer**, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin mit Schwerpunkt Erziehungsberatung, Supervision und Coaching  
**Ort:** **St. Gilgen, Plombergweg 45/Top 35**  
**Beginn:** **Dienstag, 13. März 2018 von 19.00 - 21.30 Uhr**  
**Kursbeitrag:** **€ 90 – 3 Abende**

## *Ich - Stärkung*

Wertschätzender Umgang in der Gruppe – guter Umgang mit Gefühlen – Grenzen setzen und achten – sich einfach wohlfühlen.

Für Kinder von 6 bis 8 Jahren

**Kursleitung:** **Barbara Reitsamer**, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin mit Schwerpunkt Erziehungsberatung, Supervision und Coaching  
**Ort:** **St. Gilgen, Plombergweg 45/Top 35**  
**Beginn:** **Donnerstag, 15. März 2018 von 15.00 - 16.30 Uhr**  
**Kursbeitrag:** **€ 90 – 5 Nachmittage**

Die Gesunde Gemeinde unterstützt jedes Kind mit € 20

## *Werde geistig und körperlich STARK durch „Kickboxen“*

Du willst etwas für deine Fitness tun, Selbstverteidigung lernen, nette Leute kennen lernen? Dann schau vorbei und werde Teil unseres Teams. Das abwechslungsreiche Training ist geeignet für jung und alt. (ab 12 Jahre...)

Es wird von unserem erfahrenen und staatlich geprüften Trainerteam geleitet. Beweglichkeit, Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Koordinationsfähigkeit gepaart mit Disziplin, Mut, Ehrgeiz und Taktik werden bei dieser modernen Kampfsportart gefragt.

**Kursleitung:** **Martin Jevsinek**, 4. Meistergrad Schwarzgurt, Landestrainer Salzburg, Europameister 2006,  
**Isabella Oberhauser**, staatl. geprüft. Basic Instructor, Schwerpunkt K1 Vollkontakt Kickboxen  
**Ort:** **Turnhalle der Volksschule St. Gilgen**  
**Termin:** **jeden Dienstag und Donnerstag ab 6. März 2018 von 19.00 - 21.00 Uhr**  
**Kursbeitrag:** **€ 170,00 für Erwachsene**  
**€ 120,00 für Schüler/Studenten**  
**jeweils pro Semester**

## *Lu Jong, Tibetisches Heilyoga*

Lu Jong ist eine 8000 Jahre alte Bewegungslehre. Die Körperübungen wurden entwickelt, um unsere Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Mit den Übungen können wir Heilungsprozesse unterstützen, negative Emotionen überwinden und unsere Energie steigern!

Mitzubringen: Matte, Sitzkissen, bequeme Kleidung

**Kursleitung:** **Gertrude Weber**, zertifizierte Lu Jong Lehrerin  
**Ort:** **Bewegungsraum im Kindergarten St. Gilgen**  
**Beginn:** **Mittwoch, von 19.00 – 20.30 Uhr, Einstieg jederzeit möglich**  
**Kursbeitrag:** **€ 7 – pro Einheiten**

## *Pilates mit Ball*

Pilates ist ein effektives Muskeltraining zur Kräftigung der tiefliegenden Bauchmuskulatur, des Lendenwirbelbereiches, der Gesäßmuskulatur und dieser dient der Stabilisation des gesamten Beckenbodens!

**Kursleitung:** Burgi Wallner, Dipl. Yoga und Pilateslehrerin  
**Ort:** Turnhalle der Volksschule Abersee  
**Beginn:** Donnerstag, 1. März 2018 von 18.30 – 19.30 Uhr  
**Kursbeitrag:** € 90 – 10 Einheiten

Bei Buchung beider Kurse Pilates und Yoga gibt es einen Preisnachlass von € 30,00

## *Yoga*

Durch Entspannungs-, Atem- und Körperübungen führt Yoga zurück zur Inneren Kraftquelle!

**Kursleitung:** Burgi Wallner, Dipl. Yoga und Pilateslehrerin  
**Ort:** Turnhalle der Volksschule Abersee  
**Beginn:** Donnerstag, 1. März 2018 von 19.40 – 20.40 Uhr  
**Kursbeitrag:** € 90 – 10 Einheiten

Bei Buchung beider Kurse Pilates und Yoga gibt es einen Preisnachlass von € 30,00

## *Autogenes Training*

Durch eine altbewährte Methode gelingt das Erreichen von innerer Ruhe und Gelassenheit in allen Lebenslagen, sowie eine positive Lebenseinstellung! Durch Meditation und gezielten Atemübungen werden Stress und Verspannungen abgebaut. Körperliche und seelische Blockaden können gelöst werden!

Mitzubringen sind bequeme Kleidung, warme Socken und eventuell eine Decke

**Kursleitung:** Burgi Wallner, Dipl. Mentaltrainer – Autogenes Training  
**Ort:** Bewegungsraum Kindergarten St. Gilgen  
**Beginn:** Dienstag, 6. März 2018 von 19.00 – 20.00 Uhr  
**Kursbeitrag:** € 50 – 6 Einheiten

## *Schulfit mit LILLI der Schulmaus Kreativitätsförderung für Volksschulkinder*

Die Kreativitätsförderung „Schulfit mit LILLI“ ermöglicht Ihrem Kind, gestärkt mit Spaß und Freude die Schulzeit zu erleben.

**Kursleitung:** Barbara Oßberger, Dipl. Lebensberaterin,  
Dipl. Mal- & Gestaltungstherapeutin, Kreativtrainerin,  
Künstlerin  
**Ort:** Werkraum der Volksschule St. Gilgen  
**Beginn:** Donnerstag, 15. März 2018, 14.00 - 15.30 Uhr  
**Kursbeitrag:** € 100 inkl. Material – 5 Termine

Die Gesunde Gemeinde unterstützt jedes Kind mit € 20

## Workshop

*„Aufblühen, erstrahlen und meine Mitte finden in Farbe und Form“*

In diesem Workshop erspüren wir die Kraft der Farben und Materialien. Diese sind uns wertvolle und kreative Begleiter um in unsere Mitte zu kommen und Ruhe und Ausgeglichenheit zu verspüren. In Berührung kommen mit den Farben und Formen die uns berühren.

**Kursleitung:** Barbara Oßberger, Dipl. Lebensberaterin,  
Dipl. Mal- & Gestaltungstherapeutin, Kreativtrainerin,  
Künstlerin  
**Ort:** Kunstatelier im Kloster Gut Aich  
**Termin:** Samstag, 17. März 2018, 13.30 - 19.30 Uhr  
**Kursbeitrag:** € 97 pro Person (inkl. Material)

## Workshop

*„Hilfe, WIR sind in der Pubertät!“*

Kreativer "Erste-Hilfe Koffer" für Eltern in stürmischen Zeiten

In der Pubertät sind nicht nur die Jugendlichen im Ausnahmezustand. Besonders Sie als Eltern sind in dieser spannenden Umbruchszeit gefordert. In diesem Workshop lernen Sie kreative Hilfestellungen kennen, die Ihnen helfen mit Gelassenheit, Humor und Liebe loslassen zu lernen und Ihre Kinder ins junge Erwachsenenalter zu begleiten.

**Kursleitung:** Barbara Oßberger, Dipl. Lebensberaterin,  
Dipl. Mal- & Gestaltungstherapeutin, Kreativtrainerin,  
Künstlerin  
**Ort:** Kunstatelier im Europakloster Gut Aich  
**Termin:** Samstag, 26. Mai 2018 von 13.30 - 19.30 Uhr  
**Kursbeitrag:** € 97 pro Person (inkl. Material)

## VORTRAG

*„Kratzen, beißen, treten. Richtiger Umgang mit aggressiven Verhalten im Kindesalter“*

Die kindlichen Ausdrucksformen, um sich bei Gleichaltrigen durchzusetzen, sind in den ersten Lebensjahren noch sehr körperlich, da Sprache erst in Entwicklung ist. Kleinkinder probieren im Sozialverhalten Möglichkeiten aus, die ihnen auch ohne Sprache zur Verfügung stehen. Dabei kommt es oft zu Konflikten.

Wir setzen uns mit folgenden Fragen auseinander:

- Welche Aggressionen haben Kleinkinder und wozu sind sie gut?
- Was braucht das Kind an Begleitung um sich angemessen ausdrücken zu lernen?
- Was ist für Eltern hilfreich?

**Referentin:** Mag. Evelyn Stell  
**Ort:** Musikraum der Neuen Mittelschule St. Gilgen,  
Seiteneingang  
**Wann:** Mittwoch, 14. März 2018, 19.30 Uhr  
**Kursbeitrag:** freiwillige Spenden

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Eltern-Kind Zentrum St. Gilgen und dem Kindergarten St. Gilgen statt.