



Frühjahr/Sommer Programm 2018

**präsentiert vom
Gesunden Gemeinde-Team**



Liebe Wöblingerinnen und Wöblinger!

Sie halten nun das neue Frühjahr/Sommer-Programm 2018 des Arbeitskreises Gesunde Gemeinde Wöbling in Ihren Händen.

Bitte nehmen Sie sich Zeit zum Lesen und Gustieren, vielleicht ist auch etwas für Sie dabei.



Mit freundlichen Grüßen

A handwritten signature in purple ink that reads "Karin Gorenzel". The script is cursive and elegant.

**Bürgermeisterin
Karin Gorenzel**

Tel. Nr. 0664/88396240

Brotbackkurs

Sonja Willim (Biobäuerin)

Sein eigenes Brot zu backen, ist einfacher als man denkt. Gebacken werden Bauernbrot, Vollkornbrot und Baguette sowie verschiedene Weckerl. Genießen Sie im Kurs den Duft von frisch gebackenem Brot und freuen Sie sich auf die Verkostung!

Kosten: € 5,-- pro Person

Termin: Dienstag, 20. März 2018, 18.00 Uhr

Ort: Schulküche der NÖ SMS Wöbling

Anmeldung am Gemeindeamt unter 02786/2309

Kräuterwanderungen im Traisental

Markus Dürnberger (zertifizierter Naturvermittler, Energetiker und Kräuterpädagoge)

Samstag, 17. Februar 2018; 10 Uhr; Treffpunkt: Weißes Kreuz Oberwöbling

Samstag, 7. April 2018; 16 Uhr; Treffpunkt: Gaumenfreunde Heuriger Thomas Müllner, Unterwöbling

Freitag, 20. April 2018; 18 Uhr; Treffpunkt: Kapelle Hausheim

Freitag, 1. Juni 2018; 18 Uhr; Treffpunkt: Heuriger Ortman, Ambach

Freitag, 15. Juni 2018, 18 Uhr; Treffpunkt Kirche Unterwöbling

Freitag, 3. August 2018, 18 Uhr; Treffpunkt Kapelle Ratzersdorf

Kosten: freiwilliger Unkostenbeitrag

Keine Anmeldung erforderlich - bei Schlechtwetter entfällt der Termin.

Informationen unter 0676/9541775.

Hatha Yoga und Chakrharmonisierung

Monika Gruber (Sportwissenschaft und Yoga)

Mit Atemübungen, den Asanas (Körperübungen), Meditationen, Entspannung und Mantras (heilende Klänge) harmonisieren wir unsere Chakras und die dazugehörenden Lebensthemen. Wir spüren dies im Alltag durch mehr Gelassenheit, verbesserter Körperwahrnehmung und dadurch weniger Verspannungen. Wir stärken unsere Lebensenergie und bleiben so mehr und mehr in unserer Mitte. Bitte Matte, Decke und Sitzkissen/Polster mitbringen.

Kosten: 10 Einheiten € 120,--

Termin: jeweils Donnerstag, 19.15 bis 20.45 Uhr

Ort: Mehrzweckraum Kindergarten

Information und Anmeldung unter 0660/6507653

Yoga für Anfänger

Monika Gruber (Sportwissenschaft und Yoga)

Sanfte Yogaeinheit mit Erklärung der theoretisch-philosophischen Hintergründe, gut geeignet für Neueinsteiger.

Kosten: 5 Einheiten € 60,--

Termin: Donnerstag, 17.30 bis 19.00 Uhr, Start: 22. Februar 2018

Ort: Mehrzweckraum Kindergarten

Information und Anmeldung unter 0660/6507653

Mantrasingen

Monika Gruber (Sportwissenschaft und Yoga)

Mantras sind heilende Klänge, die unser Herz und unsere Seele ansprechen. Durch die ganz besondere Klangschwingung von uralten Texten aus dem Sanskrit, verbunden mit moderner Musik werden Energien aktiviert, die eine Heilkraft in uns bewirken. Keine besonderen Singkenntnisse erforderlich. Bitte Decke und Sitzkissen/Polster mitnehmen.

Kosten: pro Abend € 15,--

Termin: Freitag, 2. März und Freitag 6. April 2018,
jeweils 17.00 bis 18.30 Uhr

Ort: Mehrzweckraum Kindergarten

Information und Anmeldung unter 0660/6507653

Nordic Walking Treff

Annemarie Grießler

Jeden **Dienstag und Freitag**. Sie erfahren den Treffpunkt unter 02786/2877.

Stepptanz-Training

Heidi Zöchinger und Olga Maier

Jeden **Dienstag** von 18.00 bis 19.00 Uhr; Mehrzweckraum Kindergarten
Info: Heidi Zöchinger 0664/2802134 oder Olga Maier 0664/6371368

Boogie-Training

Heidi Zöchinger und Olga Maier

Jeden **Mittwoch** von 19.00 bis 22.00 Uhr; Mehrzweckraum Kindergarten
Info: Heidi Zöchinger 0664/2802134 oder Olga Maier 0664/6371368

Gesundheit braucht Bewegung - Bewegen heißt leben - Pilates

Hermann Berger (staatl. gepr. Lehrwart, lizenz. Aerobic- u. Wellness-Trainer)

Kräftiges und stabiles Körperzentrum; Vorbeugung gegen Rückenbeschwerden; verbessertes Körperbewusstsein; weniger Haltungsprobleme.

Jeden Dienstag um 19.30 Uhr; kleine Turnhalle der NÖ SMS Wölbling
Kosten: € 2,-- pro Einheit

Gesund & Fit mit BAUCHTANZ für Frauen jeden Alters

Evelyn Varkonyi (Sportwissenschaft und Yoga)

Bauchtanz stärkt, erfrischt, entspannt und ist ein guter Ausgleich für Frauen in sitzenden Berufen / mit Rückenverspannungen und Rückenproblemen. Er wird von vielen Gynäkologen und Orthopäden empfohlen. Bauchtanz - ein weiblicher Weg zu Fitness - Beweglichkeit - Selbstvertrauen und Power!

Kurs: jeden **Dienstag** von 19.30 bis 21.00 Uhr
Ort: Mehrzweckraum Kindergarten

Wandertage und Kräuterstammtisch

Heidelies Zöchinger

Dienstag = Wandertag:

Wöchentliche Wanderung mit verschiedenen Zielen und Anforderungsstufen.
Wird im Unimarkt und bei Pomali in Landersdorf ausgehängt.

Kräuterstammtisch:

Termine: Freitag, 13. April 2018
Freitag, 18. Mai 2018
Freitag, 22. Juni 2018

Treffpunkt: jeweils 16.00 Uhr, Kucheninsel Oberwölbling

Anmeldung und Info unter 0664/2802134

Näh-Workshop

Elisabeth Erber

Ich unterstütze dich beim Umsetzen deiner Ideen für ein schickes Kleidungsstück nach einfachen Schnitten - Shirt, Rock, Hose, Kleid, etc. oder auch beim Umändern, Zipp einnähen, ausbessern und „aufpeppen“. Etliche Schnitthefte sind vorhanden. Eine eigene Nähmaschine bitte mitbringen, für Anfänger zum Ausprobieren kann ich eine zur Verfügung stellen
3 x 3 Stunden - die Kurstage können auch einzeln besucht werden

Termine: Samstag, 7. April,
14. April und 21. April
2018 jeweils von
9 bis 12 Uhr

Ort: Fa. Florella,
Unterwölbling -
Hohe Brücke 1A

Kosten: € 15,- pro Kurstag

Anmeldung und Info bei Elisabeth
Erber unter: 0650/9626464 bzw.
e.erber@gmx.at



Babymassage (Traditionelle Chinesische und Taoistische Massage)

Martina Weißmann, Gewerbliche Masseurin, TuinaAnmo-Praktikerin

EINS SEIN - Kennenlernstunde:

Spielerisches Kennenlernen des Tao, Yin und Yang und der 5 Elemente.
Diese Stunde dient zur Vorbereitung auf den Kurs (Baby sein - Mama sein)

Termin: Dienstag, 27. Februar 2018, 27. März 2018 und 17. April 2018
jeweils 15.00 bis 16.00 Uhr,

Kosten: € 10,-/Einheit

BABY SEIN - MAMA SEIN: „Wenn du das Kind stärken willst, stärke zuerst die Mutter“

Ankommen & Sein für Mamas mit Babys bis zum Krabbelalter
Berührungen und sanfte Druckpunktmassage.

Termine: jeweils 3 Einheiten Dienstags : 13., 20. u. 27. März 2018
3., 10. u. 17. April 2018;
8., 15. u. 29. Mai 2018; 14.30 bis 16.00 Uhr

Ort: Mehrzweckraum Kindergarten Oberwölbling

Kosten: € 60,- /3 Einheiten zu je 90 Minuten

MOBILE MAMA MASSAGE: auf Anfrage

Anmeldung und Informationen unter 0676/4102209



Naturkosmetik selbermachen – Schnupperkurs



Der Schnupperkurs ist für all jene interessant, die gerne unverbindlich und ohne große Zeitin-vestition einmal in das Thema Selber-Rühren von Naturkosmetik hineinschnuppern möchten. Dieser Kurs richtet sich an Anfänger/Innen ohne Vorkenntnisse.

In diesem Schnupperkurs erhalten Sie einen Überblick über die natürlichen Rohstoffe (Pflanzenöle, Hydrolate, Extrakte, ätherische Öle, Vitamine und Zusätze) und deren Verwendung in der Naturkosmetik. Sie erlernen die Grundlagen der Creme-Herstellung und probieren Ihr Geschick gleich an 3 herrlichen, individuellen Kosmetikprodukte nach Wahl (Deodorant, Zahncreme, Gesichtscreme, Ringelblumenbalsam, Gesichtslögel oder Lippenbalsam).

Der Kurs wird von Vanessa Arnezeder gehalten, eine der Gründerinnen der „Naturkosmetik-Werkstatt“ in Ottensheim bzw. Linz mit eigenem Geschäft für Zutaten und „Werkzeug“ inkl. Versandhandel und Seminarraum: www.naturkosmetik-werkstatt.at

KURSinHALTE (Auszug):

- Kosmetik selber machen – warum? Die Vorteile von „echter“, selbst gerührter Naturkosmetik
- Die Phasen einer Creme – Wie wird aus Öl und Wasser eine Creme?
- Die Herstellung einer Creme – praktische Arbeitsanleitung
- Die naturkosmetischen Rohstoffe im Überblick und deren Verarbeitung
- Praktisches Umsetzen von 3 Kosmetikprodukten an der eigenen Rührstation

In der Seminargebühr inkludiert sind:

- Alle Rohstoffe für die im Kurs hergestellten Produkte (Öle, Hydrolate, Wirkstoffe etc.) inkl. Aufbewahrung (Döschen, Lotionflaschen, Tiegeln etc.)
- Alle Rohstoffe, Rühr-Utensilien, Desinfektion, Feuergläser, Kochplatten etc., die zur Herstellung benötigt werden
- Ein Basis-Skriptum (25 Seiten) inkl. kleiner Rezeptsammlung zum Nach-Rühren

Termin: Freitag, 16.3.2018 15 - 19 Uhr (und ev. 4.5. bei großem Interesse), Teilnehmerzahl: mind. 6 , max. 10 Personen

Kurskosten: € 75,--

Kursort: Raum der Mutterberatung im Gemeindeamt

Anmeldung bei: Christa Schefzig: 0664/4531641

Fun Aerobix by Karin Walter

Fitness-, Aerobic-, Personal- und SpiraldynamikTRAINERIN

MO:	18.30 - 19.30 Uhr	FIT IM RÜCKEN
DI:	19.15 - 20.15 Uhr	TAEBOX-WORKOUT
DO:	18:00 - 19:00 Uhr	FIT IM RÜCKEN
DO:	19:15 - 20:15 Uhr	BODYWORK
FR:	09:00 - 10:00 Uhr	SANFTES GANZKÖRPERTRAINING
SA:	09:00 - 10:00 Uhr	FIT IM RÜCKEN

Kosten: Einzeltraining/Ausprobieren: € 8,-- = 60 min.
10 er Block: € 60,-- = 10 mal 60 min.

FIT IM RÜCKEN/ SANFTES GANZKÖRPERTRAINING: Der ganze Körper wird mit speziellen Kraftübungen mit viel Spaß durchtrainiert. So können wir Rückenschmerzen vorbeugen und für den Alltag ist man gerüstet.

TAEBOX-WORKOUT: Spezielles Ganzkörpertraining mit Punch- und Kickelementen. Besonders gut gegen Stress- und Aggressionsabbau. Kleine Schrittkombinationen und mitreißende Musik lässt das Herz höher schlagen.

BODYWORK: Mit diversen Trainingsutensilien kann man ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining genießen, die Gruppendynamik lässt dich mitreißen zu mehr ...

PERSONALTRAINING mit Spiraldynamik: Heißt sich intelligent zu bewegen, der Intelligenz des anatomischen Bauplans zu folgen! Der Mensch kann letztlich wählen, ob er sich anatomisch koordiniert oder unkoordiniert bewegen will.

Kosten: Einzeltraining mit 90 Min: € 50,--

Weiterführend: 60 min. € 40,--

Anmeldung und Informationen:



Karin WALTER
Staatl. gepr. Fitnesstrainerin

Mobil: 0676 / 91 91 935
3124 Oberwölbling, Landersdorf 105

www.funaerobix.at

Yoga & Fitness by Teresa

zert. Yogalehrerin, Fitnesstrainerin und Klangmassagepraktikerin

- Montag** 19.00 - 20.00 **Pilates**
optimales Training für einen starken Rücken und flachen Bauch mit Hilfe des anatomisch funktionellen Haltungs- und Bewegungsübungen der Spiraldynamik
- Dienstag** 19.00 - 20.30 **Hatha Yoga**
Ganzheitliche Übungspraxis für Körper, Geist und Seele bestehend aus Körper-Atem-Entspannungs- und Meditationsübungen
- Mittwoch** 19.00 - 20.00 **Bodywork**
funktionelle Ganzkörperkräftigung mit verschiedenen Kleingeräten
- Donnerstag** 19.00 - 20.30 **Hatha Yoga**
Ganzheitliche Übungspraxis für Körper, Geist und Seele bestehend aus Körper-Atem-Entspannungs- und Meditationsübungen
- Kosten:** 90 Min. Yoga € 15,-- , 10 Einheiten € 120,-- ;
60 Min. Fitness € 10,-- , 10 Einheiten € 80,--;
60 Min. Personal Training € 50,--;
60 Min. Klangmassage € 50,--
(alle Preise inkl. 20% MwSt.)

Info und Anmeldung:



Yoga & Fitness
Gruppen & Personaltraining
Klangmassagen

Teresa Wutzl
Sonnentweg 4, 3124 Oberwölbling
+43 664/3828785
teresa_wutzl@gmx.at
www.facebook.com/yogaundfitnessbyteresa