



MARKTGEMEINDE
PURGSTALL
an der Erlauf



NÖGKK
NÖ Gebietskrankenkasse
Wir **vorsorgen** Sie!



KURSPROGRAMM

Frühjahr 2016

**Eine Veranstaltungsreihe des Bildungs- u. Heimatwerkes
AK Bildung/ Gesunde Gemeinde
der Marktgemeinde Purgstall an der Erlauf**

www.purgstall-erlauf.gv.at

Yoga für Schwangere

jeden Montag, 17.45 - 18.45 Uhr

Die Schwangerschaft ist eine Zeit großer Veränderungen. Yoga unterstützt Sie darin, diese zu integrieren, sich neu zu begegnen und Ihrem Baby näherzukommen.

Einstieg ab der 13. bis ca. 24. Schwangerschaftswoche.

Kursort: Kindergarten 1, Pöchlarnner Straße 52

Kursleiterin: Hebamme Amanda Wieser

Anmeldung und Info: Tel.0650/5556822

Yoga mit Baby

jeden Montag, 16.15 - 17.30 Uhr

Dieser Kurs bietet frischgebackenen Mamas die Gelegenheit, sich auf sanfte und wirkungsvolle Weise rückzubilden, Stabilität und körperliche Kraft aufzubauen und sich zu entspannen. Gleichzeitig bietet der Kurs die Möglichkeit durch spielerisches Miteinbeziehen der Babys Zeit mit dem Baby zu verbringen und es zu fördern.

Für Mamas und Babys ab 8 Wochen nach der Geburt.

Kursort: Kindergarten 1, Pöchlarnner Straße 52

Kursleiterin: Hebamme Amanda Wieser, Tel.0650/5556822

Anmeldung und Info: Tel.0650/5556822

Geburtsvorbereitungskurs in Kleingruppen

jeden Montag, 19.00 Uhr

ab ca. der 24. Schwangerschaftswoche bis zur Geburt

Kursort: Kindergarten 1, Pöchlarnner Straße 52

Kursleiterin: Hebamme Amanda Wieser,

Anmeldung und Info: Tel.0650/5556822

Rücken fit – Kampf oder Krampf mit dem Kreuz

ab Donnerstag, 28. Jänner 2016, 19.30 Uhr

Ort: Sporthalle Purgstall

Trainer: Karl Stix

Kurs: 10 Einheiten

Kosten: € 54,--

Anmeldung: 0664/737 16 464

Pilates für Fortgeschrittene

Koordination-Balance-Kräftigen-Dehnen-Entspannen

von Mittwoch, 10. Februar – 18. Mai 2016

Kurszeit: 19.35 Uhr

Kursort: Jugendheim Schauboden

Kursleitung: Ernst Eßletzbichler, Dipl. Wellness-/Gesundheitstrainer
Pilates Instruktor

Kurskosten: € 73,-- (14 Einheiten à 60 Minuten)

Info und Anmeldung: Ernst Eßletzbichler (Euro Education Pilates Instructor), 0664/73723357 - ernst.aktiv@aon.at

LUNAYOGA & YOGA

Körper- und Atemübungen - Meditation und Entspannung

Yoga von Jänner bis März – Montag Abend

11.1., 18.1., 25.1., 8.2., 15.2., 22.2., 29.2., 7.3. und 14.3.2016

Kurszeit: 17.45 – 19.15 Uhr oder 19.30 – 21.00 Uhr

Kursbeitrag: € 126,--

Kursort: Kindergarten 2, Purgstall/Erl.

Kursleiter: Gabriele Olle

Anmeldung: Tel. 0650/51 51 012, e-mail: gabriele_olle@hotmail.com

www.yoga-gabriele-olle.at

Yoga für Einsteiger

Donnerstag, 4. Februar – 24. März 2016

Kurszeit: ab 19.30 Uhr

Kursleiter: Gerald Heigl

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke

Kursort: Kindergarten 1, Pöchlarn Straße 52

Kurskosten: € 80,-- (für 8 Einheiten a 70-80 min.)

Anmeldung: Tel. 0650/411 75 75

Tanzen ab der Lebensmitte

Tänze aus aller Welt halten alle Tanzbegeisterten körperlich und geistig fit!
Einsteigen ist jederzeit möglich.

jeden 2. Donnerstag ab 14. Jänner 2016

Kurszeit: 17.00 -19.00 Uhr

Kursort: Kutscherhof (Saal)

Kontakt: Anni Lengauer, Tel. 07486/20091 oder 0664/73994085

Kursbeitrag: € 5,--

Tages-Make-up

Natürliches und typgerechtes Make-up für den Alltag.

Lernen sie Schritt für Schritt, wie sie ihren Typ betonen und welche Farbe sie für ihr Make-up verwenden sollten. Sie erhalten wertvolle Schminktipp, wie sie ihre natürliche Schönheit zum Ausdruck bringen.

Montag, 14. März 2016

Kurszeit: 19.00-21.00 Uhr

Kursleiterin: Jutta Gloser, Visagistin u. Friseurmeisterin

Mitzubringen: Spiegel und ev. eigene Schminkutensilien

Kursort: Rathaus Purgstall

Kurskosten: € 20,00

Mindestteilnehmer: 8 Personen

Anmeldung im Rathaus: Tel. 2711-17 (Bürgerbüro)

Wechseljahre der Frau

DGKS Rosemarie Piber spricht zu diesem Thema über Veränderungen im Körper – mögliche Symptome – was jede Frau persönlich machen kann, was bietet die Schulmedizin? Da dieser Vortrag auch für Männer sehr informativ ist, sind diese auch herzlich willkommen.

Mittwoch, 24. Februar 2016

Veranstaltungsort: Trauungssaal im Rathaus Purgstall/Erl.

Veranstaltungszeit: 19.30 Uhr

Vortragende: DGKS Rosemarie Piber, Wechseljahreberaterin

Information: Rosemarie Piber, Tel. 0650/3041651

Fit durch die Wechseljahre

Dienstag, 16. Februar 2016, 19.30 Uhr

Mittwoch, 9. März 2016, 19.30 Uhr

Dieser Vortrag ist auch für Männer sehr informativ, daher freue ich mich auch über deren Anmeldung!

Kosten: € 10,--, € 15,-- pro Paar

Veranstaltungsort: Petzelsdorf 10, 3251 Purgstall/Erl.

Vortragende: DGKS Rosemarie Piber, Wechseljahreberaterin

Information: Rosemarie Piber, Tel. 0650/3041651

KLÖPPELN für Anfänger und Fortgeschrittene

ab Mittwoch, 10. Februar 2016

Kurszeit: 16.00 - 19.00 Uhr oder 19.00 - 22.00 Uhr, 8 x je 3 Std. (14-tägig)

Kursbeitrag: €100,--

Kursort: Dr. Straif-Strasse 3

Kursleiterin: Adelheid Frais

Anmeldung: 0650/98 87 818

An alle kochbegeisterten Kinder und Jugendlichen,
es gibt wieder einen Kinder-/ Jugendkochkurs (ab dem 5. Geburtstag):

Osterhasen und /oder Osterstriezel

Dienstag, 22. März 2016 - Osterferien

Vormittagskurs von 9 – 12 Uhr

Nachmittagskurs von 14 – 17 Uhr

Ort: Jugendraum im Pfarrheim Purgstall

*Neu: Kurskosten bis zum
10. Lj. absetzbar!*

Kurskosten inkl. Lebensmittelkosten: EUR 15,--. Verwendet werden - je
nach Möglichkeit - BIO Zutaten!

Teilnehmerzahl: mind. 8 max. 10 Personen

Anmeldung ab sofort möglich unter 0664/738 23 863 – Beatrix Jagesberger

Brot und /oder Jausengebäck

Dienstag, 2. Februar 2016 - Semesterferien

Vormittagskurs von 9 – 12 Uhr

Nachmittagskurs von 14 – 17 Uhr

Ort: Jugendraum im Pfarrheim Purgstall

*Neu: Kurskosten bis zum
10. Lj. absetzbar!*

Kurskosten inkl. Lebensmittelkosten: EUR 15,--. Verwendet werden - je
nach Möglichkeit - BIO Zutaten!

Teilnehmerzahl: mind. 8 max. 10 Personen

Anmeldung ab sofort möglich unter 0664/738 23 863 – Beatrix Jagesberger

An alle kochbegeisterten Jugendlichen und Erwachsenen,
es gibt einen **TCM – EINSTEIGER** Jugend-/ Erwachsenenkochkurs:

Frühlingserwachen: Bärlauch & Co - TCM Kochkurs

Samstag, 2. April 2016

von 8.30 – 12 Uhr

Ort: Schulküche der Neuen Mittelschule Purgstall

Kurskosten: EUR 20,-- zuzüglich Lebensmittelkosten.

Verwendet werden - je nach Möglichkeit - BIO Zutaten!

Teilnehmerzahl: max. 8 Personen

Anmeldung ab sofort möglich unter 0664/738 23 863 – Beatrix Jagesberger

TANZSTUNDEN in Purgstall



WO: Kindergarten 1 in Purgstall

WANN: jeden Mittwoch / Donnerstag (12 Einheiten)

START: 17. Februar 2016 / 18. Februar 2016

<u>Hip hop for kids</u> (ab 6 Jahren)	MI	15.15 – 16.15	93€
<u>Violetta dance</u> (ab 8 Jahren)	MI	16.30 – 17.30	93€
<u>Clip dance</u> (ab 13 Jahren)	MI	17.45 – 19.00	108€
<u>Woman dance</u> (für Erwachsene)	MI	19.15 – 20.15	96€
<hr/>			
<u>Kindertanz</u> (ab 4 Jahren)	DO	14.00 – 15.00	81€
<u>Dance mix for kids</u> (ab 6 Jahren)	DO	15:15 – 16:15	93€

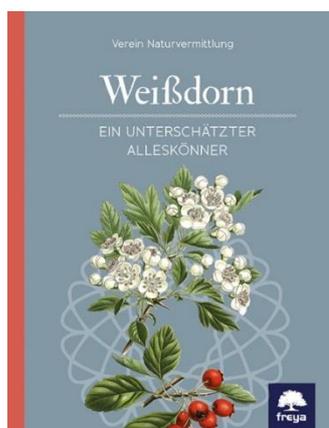
Infos: Menk Daniela 0664/1373817

Anmeldung: www.dancewithme.co.at

Einladung zu Buchpräsentation

„Der Weißdorn ein unterschätzter Alleskönner“

22. April 2016, 16:00 Uhr Mostlandhof Purgstall



16:00 Uhr feierliche Pflanzung eines „Crataegus acerola“ am Mostlandhof

Begrüßung: Christoph Trampler, Bürgermeister Purgstall/Erlauf

Einleitende Worte: Wolfgang Ruzicka, Freya Verlag

Vortrag: „Die sanfte Medizin der Bäume“, Univ. Prof. Dr. Maximilian Moser, MedUniGraz/Human Research Institut, Weiz

Interview mit den Buchautoren: Eunike Grahofer, Georg Schramayr, Christian Hayden, Marianne Baumgartner, Helga Kral, Julia Peham, Petra Paszkiewicz, Petra Regner-Hanidl,

Reinhard Rossmann, Sybille Zadra, Gerald Pfiffinger

„Weißdorn ein unterschätzter Alleskönner“

Dr. Reinhard Linke

Lesung:

Moderation:

„GEHIRNSPAZIERGANG - SCHRITT FÜR SCHRITT GEISTIG FIT“

Montag, 2. Mai 2016, Eingang Erlaufschlucht, bei Schlechtwetter im Rathaus

INHALT: Ein Gehirnsparziergang ist ein Spaziergang, der von Gehirntrainingsübungen begleitet wird. In diesem Workshop werden verschiedene Übungen vorgestellt, die sich für unterwegs eignen. So können Sie Ihr geistiges Training mit einem Spaziergang verknüpfen. Diese Kombination aus Bewegung und Gehirntraining bewirkt eine Steigerung unserer geistigen Leistungsfähigkeit und ist eine empfehlenswerte Maßnahme zur Prävention von Altersvergesslichkeit und Demenz.

ZIELGRUPPE: Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren

KURS 1: SCHNUPPERKURS „Route 1, „gemütlich“ ca. 4 km

- 16:30 Uhr Begrüßung durch SCL und Vorstellung des Kursleiters
Kurze theoretische Einleitung: Was ist ein Gehirnsparziergang?
- 16:40 Uhr Gehirnsparziergang
- 18:00 Uhr Fragen aus dem Publikum (falls Interesse ca. 10 Minuten)
- 18:10 Uhr Abschlussworte durch den/die Kursleiter/in und SCL
- 18:15 Uhr Gesunde Getränke im SC
- 18:30 Uhr Ende

Teilnehmeranzahl: Maximal 25 Personen

KURS 2: SCHNUPPERKURS „Route 2 „flott“, ca. 6 km

- 18:30 Uhr Begrüßung durch SCL und Vorstellung des Kursleiters
Kurze theoretische Einleitung: Was ist ein Gehirnsparziergang?
- 18:40 Uhr Gehirnsparziergang, etwas längere Route für fitte Spaziergänger
- 20:00 Uhr Fragen aus dem Publikum (falls Interesse ca. 10 Minuten)
- 20:10 Uhr Abschlussworte durch den/die Kursleiter/in und SCL
- 20:15 Uhr Gesunde Getränke im SC
- 20:30 Uhr Ende

Teilnehmeranzahl: Maximal 25 Personen

Referentin: Dr. Katharina Turecek, MSc

Die Spazierrouen verlaufen vorzugsweise durch die Natur, nicht durch die Ortschaft. Bitte für gutes, festes Schuhwerk sorgen!

Anmeldung bzgl. Gruppeneinteilung bei NÖGKK Tel. 050 899 1954