



Sommerakademie 2017

Wollen Sie Ihrem Körper Gutes tun oder für einen Moment abschalten, dann nutzen Sie das KOSTENLOSE und INFORMATIVE Angebot der **Gesunden Gemeinde** in den Sommermonaten!

Treffpunkt STKZ-Weinburg Haupteingang – 19.00 Uhr

JULI



Datum	Zeit	Veranstaltung	ReferentIn
DI 4.	19.00	Smovey	Christine Kerschner
<p>Mehr Beweglichkeit und positives Körpergefühl! Einerseits ist es die <i>neue Bewegungsform smoving</i>, mit den klassischen Effekten wie Kräftigung, Mobilisierung, Koordination, Ausdauer, Fettstoffwechsel ankurbeln. Diese Wirkungen werden hauptsächlich durch die entstehende <i>Schwingmasse (bis zu 5 kg)</i> herbeigeführt. Andererseits sind es die komplexen mechanischen Schwingungen (<i>Vibrationen</i>), die auf "multiplen physiologischen Ebenen" wirksam werden – ähnlich wie beim Training auf einer Vibrationsplatte, da es die Tiefenmuskulatur mobilisiert!</p>			
DI 11.	19.00	Progressive Muskelentspannung	Martina Dutter
<p>Bei der progressiven Muskelentspannung nach Edmund Jacobson handelt es sich um ein Entspannungsverfahren, bei dem durch die willentliche und bewusste An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen ein Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers erreicht werden soll. Dabei werden nacheinander die einzelnen Muskelpartien in einer bestimmten Reihenfolge zunächst angespannt, die Muskelspannung wird kurz gehalten, und anschließend wird die Spannung gelöst.</p>			
DI 18.	19.00	„Fit durch den Alltag – Wohlfühlen durch Bewegung“	Physiotherapeut Norbert Schrott
<p>Bewegung ist Grundvoraussetzung für das Wohlbefinden und die Gesunderhaltung des Körpers. Heutzutage findet im Alltag oftmals zu wenig Bewegung statt, was unter anderem Beschwerden der Wirbelsäule verursachen kann. Durch gezieltes Training kann solchen Beschwerden jedoch vorgebeugt werden. Kräftigungs-, Mobilitäts-, sowie Dehnungsübungen lassen sich in den Alltag sehr gut integrieren und tragen zum Wohlbefinden und der Gesunderhaltung des Körpers bei.</p>			
DI 25.	19.00	Life Kinetik	Walter Herdina
<p>Life Kinetik ist ein Sportliches und Spaßiges Bewegungsprogramm für Jung und Alt (Kein Ausdauertraining bzw. Krafttraining). Wussten Sie, dass man mit Bewegung die Konzentration steigern kann? Wussten Sie, dass man mit Bewegung die Stresshormone im Körper verringern kann? Wussten Sie, dass man mit Bewegung im Beruf Produktiver wird? DANN SIND SIE HIER GENAU RICHTIG!</p>			

Auf zahlreiche Teilnahme bei den **Schnupperstunden** freut sich das

Team der Gesunden Gemeinde Weinburg!

Sabine Strasser: 0676 4809635; Christine Kerschner: 0681 10547323; Gabi Dobler: 0660 7078407

Wir halten Sie am Laufenden! Teilen Sie uns Ihre E-Mail-Adresse mit. Wir informieren Sie unverbindlich über Aktivitäten und Veranstaltungen der Gesunden Gemeinde

Unsere E-Mail-Adresse: gesundesweinburg@gmail.com



Sommerakademie 2017

Wollen Sie Ihrem Körper Gutes tun oder für einen Moment abschalten, dann nutzen Sie das KOSTENLOSE und INFORMATIVE Angebot der **Gesunden Gemeinde** in den Sommermonaten!

Treffpunkt STKZ-Weinburg Haupteingang – 19.00 Uhr

AUGUST



Datum	Zeit	Veranstaltung	ReferentIn
DI 01.	19.00	„Die Kräuter im Jahreskreis“	Ulrike Schnetzinger
<p>Jahreskreisfeste leben im natürlichen Rhythmus des Menschen und der Natur. Der Jahreskreis ist ein Kreis ohne Anfang und ohne Ende, ein natürlicher Lebensbegleiter. Darin befinden sich acht Feste diese werden im Abstand von ca. sechs Wochen gefeiert. Diese beinhalten 4 Sonnenfeste männlich und 4 Mondfeste weiblich. Die 12 Raunächte sind die Zeit zwischen der Zeit, hier wird Rückschau gehalten und wir bereiten uns auf das neue Jahr vor. Der Jahreskreis verbindet uns mit dem natürlichen Leben und mit der Natur. So wie im Kräuterleben ist es auch im Menschenleben, es geht um Wachstum und Reife, das überprüfen wir im Jahreskreis.</p>			
DI 08.	19.00	Risikobewusst auf Schi- & Schneeschuhtour	Naturfreunde Weinburg Matthias Steiner
<p>Nach dem Winter ist vor dem Winter! Unter diesem Motto steht das heurige Thema der Sommerakademie. Wie kann man vorbeugend im Winter unterwegs sein? Wir betrachten gemeinsam wichtige Faktoren wie z.B. Einführung in die Schnee- & Lawinenkunde, Risikomanagement, Tourenplanung und Ausrüstung. Außerdem werden wir die Funktionsweise eines Lawinenverschüttetensuchgeräts demonstrieren und auch üben können.</p>			
DI 22.	19.00	Reise durch den Körper	Dagmar Ziegelwanger
<p>Eine Interessante und etwas andere Art die Vorgänge des Körpers zu betrachten. Wir begleiten unser Essen. Der fachliche Teil steht nicht im Mittelpunkt (dafür gibt es Ärzte, Diätologen, Ernährungsberater) sondern die Einfachheit.</p>			
DI 29.	19.00	Smovey	Christine Kerschner
<p>Mehr Beweglichkeit und positives Körpergefühl! Einerseits ist es die <i>neue Bewegungsform smoving</i>, mit den klassischen Effekten wie Kräftigung, Mobilisierung, Koordination, Ausdauer, Fettstoffwechsel ankurbeln. Diese Wirkungen werden hauptsächlich durch die entstehende <i>Schwungmasse (bis zu 5 kg)</i> herbeigeführt. Andererseits sind es die komplexen mechanischen Schwingungen (<i>Vibrationen</i>), die auf "multiplen physiologischen Ebenen" wirksam werden – ähnlich wie beim Training auf einer Vibrationsplatte, da es die Tiefenmuskulatur mobilisiert!</p>			

Auf zahlreiche Teilnahme bei den **Schnupperstunden** freut sich

das Team der Gesunden Gemeinde Weinburg!

Sabine Strasser: 0676 4809635; Christine Kerschner: 0681 10547323; Gabi Dobler: 0660 7078407

Wir halten Sie am Laufenden! Teilen Sie uns Ihre E-Mail-Adresse mit. Wir informieren Sie unverbindlich über Aktivitäten und Veranstaltungen der Gesunden Gemeinde

Unsere E-Mail-Adresse: gesundeweinburg@gmail.com