

# Gesundes Tulln

T

Die Gesundheitsplattform der Stadt Tulln



Programm  
2022/23



[www.gesundes-tulln.at](http://www.gesundes-tulln.at) | Gesundheit beginnt hier!

TULLN/DONAU

T

# TULLNER AKTIV SOMMER

TULLN. STADT DES  
MITEINANDERS

# Abschlussfest 17. Sept. 2022

Das ganze Programm  
des Tullner Aktivsommers finden Sie unter

[www.stadt-des-miteinanders.at/  
aktivsommer](http://www.stadt-des-miteinanders.at/aktivsommer)

IM RAHMEN VON  
"TAG DER  
VEREINE"  
AM HAUPTPLATZ

---

# GESUNDES TULLN

3430 Tulln, Minoritenplatz 1 (Rathaus)

Tel.: 0664/80 690 129; Mail: [info@gesundes-tulln.at](mailto:info@gesundes-tulln.at); Internet: [www.gesundes-tulln.at](http://www.gesundes-tulln.at)

Leitung: Dr. Bernhard Zeh, Dr. Gerhard Hartenstein, STR Paula Maringer

Koordination: Ing. Michaela Nikl

## Über uns:

Gesundheitsförderung bedeutet, dass Menschen lernen, aktiv ihre Gesundheit zu verbessern und dadurch die Zeit in gesunden Jahren zu verlängern. Der Verein Gesundes Tulln ist die Gesundheitsplattform der Stadtgemeinde und setzt genau dort an. Seit Mai 1992 umfasst das qualitätsgesicherte Programm Kurse, Workshops und Vorträge im Bereich Bewegung, Ernährung, Ganzheitliches und Natur & Umwelt. Wir sind bemüht Bürgerinnen und Bürger in ihrer Kompetenz zu stärken, um Eigenverantwortung für ihre Gesundheit zu übernehmen.

## Wichtige Informationen für Interessierte:

Tulln macht gemeinsam mit Graz, Linz und Wörgl mit beim städteübergreifenden Projekt „Alter(n) in unserer Mitte.“ Veranstaltung, die besonders dabei unterstützen auch im Alter noch möglichst lange aktiv zu bleiben, gemeinsam Erfahrungen auszutauschen oder einfach Neues auszuprobieren, um das Gehirn fit zu halten, sind mit folgendem Logo gekennzeichnet:



Die Anmeldung zu unserem Programm erfolgt über die angegebenen Kontaktdaten direkt bei den TrainerInnen bzw. der Organisationsleitung. Diese informiert auch, ob ein kostenloses Schnuppern oder der Einstieg in laufende Kurse möglich ist und ob es Ausnahmeregelungen in den Ferien oder an Feiertagen gibt. Die Einhebung des Kursbeitrags erfolgt ebenfalls über die Kursleitung. Terminverschiebungen oder Programmänderungen sind fallweise möglich und obliegen auch der aktuellen COVID-19 Verordnung der Bundesregierung und es kann auch sein, dass ein Kurs von Präsenz auf Online wechselt.

**Alle unsere weiteren Angebote und die des Gesundheitsnetzwerks, finden Sie auch auf der Webseite unter: [www.gesundes-tulln.at](http://www.gesundes-tulln.at).**

**Wir laden Sie herzlich zur Teilnahme an unserem vielfältigen Programm ein!**

**Gesundes Tulln**

---

# INHALTSVERZEICHNIS

Impulsveranstaltungen .....	7
Bewegung .....	8
Ernährung .....	16
Ganzheitliches .....	18
Natur und Umwelt.....	23

---

Impressum:

Herausgeber und Medieninhaber: Gesundes Tulln, Minoritenplatz 1, 3430 Tulln, ZVR-Zahl: 366087017

Für den Inhalt verantwortlich: Gesundes Tulln/Ing. Michaela Nikl

Druck: Druckerei Bösmüller; Cover: studio N - grafik & webdesign - Nicole Sallfert

**Kursorte (alle in Tulln):**

<b>Alpenverein</b>	Donaulände 1
<b>Ballettstudio Jablonski</b>	Langenlebarner Straße 1 (im GSZ St. Florian)
<b>Café Zweitwohnsitz</b>	Hauptplatz 2
<b>DonauSplash (Hallenbad):</b>	Karl-Metz-Gasse 1a
<b>Florahofsaal:</b>	Am Florahof 4, <b>3425 Langenlebarner</b> Langenlebarner Str. 1/1. Stock
<b>GSZ Raum 1:</b>	Gesundheits- u. Sozialzentrum, Wilhelmstraße 31
<b>GSZ Raum 2:</b>	Gesundheits- u. Sozialzentrum, Wilhelmstraße 31
<b>GSZ Raum 3:</b>	Gesundheits- u. Sozialzentrum, Wienerstr. 28/1. Stock (Seiteneingang Stadtbücherei)
<b>Gymnastikraum:</b>	Karl-Metz-Gasse 1a (im DonauSplash)
<b>Henry Laden:</b>	Jahnstraße 41 (Second Hand Shop des Roten Kreuzes)
<b>KG I:</b>	Kindergarten I, Franz-Zant-Allee 9
<b>KG III:</b>	Kindergarten III, Anton-Bruckner-Straße 14
<b>KG VI:</b>	Kindergarten VI, Hafenstraße 5
<b>KG VII:</b>	Kindergarten VII, Frauentorgasse 70
<b>KG VIII:</b>	Kindergarten VIII, Konrad-Lorenz-Straße 4
<b>KG IX:</b>	Zeiselweg 41
<b>Kundenservice ÖGK:</b>	Zeiselweg 2 - 6
<b>Minoritensaal:</b>	Eingang Nibelungenplatz 4 (Rathaus)
<b>Paulussaal St. Stephan:</b>	Wiener Straße 20 (Eingang Kirchenplatz)
<b>Praxis Dorfplatzl:</b>	Jakob-Schefzig-Gasse 39/4/10
<b>Rathaus, Seminarraum 2:</b>	Minoritenplatz 1
<b>Turnsaal Hallenbad:</b>	Karl-Metz-Gasse 1a (neben DonauSplash)
<b>Turnsaal VS Langenlebarner:</b>	Wiener Straße 3, <b>3425 Langenlebarner</b>
<b>Santosha Loka:</b>	Anton-Bruckner-Straße 33
<b>Veilchenblau:</b>	Carl-Michael-Ziehrer-Gasse 11
<b>VS I:</b>	E.-Schiele-Volksschule, Kircheng. 30 (Eingang Karnerg.)
<b>VS II:</b>	Volksschule II, Frauentorgasse 68 (Eingang Hollerweg)

# Potentiale des Alters entfalten

Auftaktveranstaltung für das städteübergreifende Projekt „Alter(n) in unserer Mitte“. Wir stellen an diesem Tag Beispiele vor, die Lebensfreude im Alter heben und wie Sie sich sinnstiftend, möglichst lange aktiv in die Gemeinschaft einbringen.

Freitag  
**23. Sep.**  
**14–20 Uhr**  
Minoritenkloster/  
Rathaus



Foto: Ina/Abel Meiß Vorarlberg

## Programm:

- Reparatur- und Erzähl-Café
- Gartenworkshop
- Podiumsdiskussion
- Vortrag „Weisheit kennt kein Alter“ mit Mag.<sup>a</sup> Natalia Ölsböck
- Musikalische Begleitung  
Stadtkapelle Tulln
- Kulinarischer Ausklang

Es gelten die aktuellen  
Covid 19-Maßnahmen

## Anmeldung:

Ing.<sup>in</sup> Michaela Nikl,  
0664/80 690 129 oder  
info@gesundes-tulln.at

## Impulsveranstaltungen (Eintritt frei!)

### Tag der Vereine und Freiwilligen – Abschlussfest Aktivsommer

Was wäre Tulln ohne die vielen Menschen, die sich mit Engagement einbringen und zu einem gelungenen Miteinander beitragen. An diesem Tag erwarten Sie am Hauptplatz Infostände und Mitmach-Stationen von Tullner Vereinen. Vielleicht entdecken Sie dort Dein neues Hobby.

**Termin:** Fr., 17. 9. 2022, 10:00 - 17:00 Uhr  
**Ort:** Hauptplatz

### Zeit für mich – Abschalten bei Mehrfachbelastung (ÖGK)

Hier ein Termin, da eine Verpflichtung, zusätzlich sind Beruf, Haushalt und Kinder- oder Pflegebetreuung unter einen Hut zu bringen. Wir sind im Alltag so beschäftigt, dass wir oftmals auf uns selber vergessen. In diesem Vortrag zeigen wir Ihnen, wie Sie sich bewusst Zeit für sich nehmen.

**Termin:** Di., 20. 9. 2022, 18:30 – 20:00 Uhr  
**Ort:** Kundenservice ÖGK

Für nachfolgende Veranstaltungen melden Sie sich bitte an bei:

Ing. Michaela Nikl  
info@gesundestulln.at oder  
0664/80 690 129

### Was uns stark macht – Kursstart

Durch die Pandemie sind die Belastungen im privaten und beruflichen Bereich

gestiegen. Probleme wie Isolation, wirtschaftlicher Druck, häusliche Spannungen, fehlende Freizeitmöglichkeiten nehmen zu. In einer Gruppe haben Sie die Gelegenheit, erlebtes zu reflektieren und gestärkt aus der Krise zu gehen.

**Kursleitung:** Iris Schrimpf Bakk.MA. und Dr. med. Gerald Hartmann

**Termin:** Mi., 21. 9. 2022, 18:30 - 20:00 Uhr  
**Ort:** Seminarraum 2, Rathaus, 1. Stock

### Potentiale des Alters entfalten



Auftaktveranstaltung für das städteübergreifende Projekt „Alter(n) in unserer Mitte“. Wir stellen an diesem Tag Beispiele vor, die Lebensfreude im Alter heben und wie Sie sich sinnstiftend, möglichst lange aktiv in die Gemeinschaft einbringen. Inkl. Vortrag von Mag. Natalia Ölsböck „Weisheit kennt kein Alter“.

**Termin:** Fr., 23. 9. 2022, 14:00 - 20:00 Uhr  
**Ort:** Rathaus

### Gesund im Alter



mit Kräutergeschichten und Smovey-Spaß. Sie lernen sowohl heilsame Kräuter sowie sanftes Ganzkörpertraining mit den grünen Schwungringen kennen. Der Wald stärkt als dritter im Bunde unsere Seele und lässt uns zur Ruhe kommen. Besonders geeignet für Personen ab 60.

**Kursleitung:** Doro Hebda, Gabriele Rummel

**Termin:** Mi., 28. 9. 2022, 17:30 Uhr

**Treffpunkt:** Nibelungenbrunnen, Tulln

## Bewegung

### Anfänger-Yoga für die Seele

NEU

Offener Kurs, ein Einstieg ist jederzeit möglich. Ziel der Yogastunde ist es, möglichst vom Alltag Abstand zu nehmen und die Zeit für sich selbst zu genießen. Es ist eine angenehme Anfänger-Yogastunde mit vielen Dehnungs- und Entspannungsübungen.

Mitzubringen: Yogamatte, evtl. Decke, bequeme Kleidung

**Kursleitung:** Tanja Streitriegl

**Kursdauer:** ab 19. 9. 2022

wöchentlich am Mo., 18:30 - 19:45 Uhr;

**Kursort:** Florahofsaal, Langenlebarn

**Kursbeitrag:** 100,00 Euro/10er Block;  
12,00 Euro/Termin

**Kontakt:** 0677/646 12 937,

tanja.streitriegl@gmx.at

### Aquafitness - Gymnastik im Wasser



Gelenkschonendes Ganzkörpertraining, Abwechslungsreich mit Kraft, Ausdauer und Cardioelementen. Übungen zur Verbesserung der Mobilität und Koordination. Training in der Gruppe, das Spaß macht. Mitzubringen: Badesachen, Handtuch, wenn vorhanden Aquafitness Handschuhe

**Kursleitung:** Margit Schraick, BSC

**Kursdauer:** ab 3. 10. 2022

wöchentlich am Mo., 16:00 - 16:45 Uhr;

am Di., 7:15 - 8:00 Uhr;

am Do., 13:15 - 14:00 Uhr

**Kursort:** DonauSplash/Sportbecken

**Kursbeitrag:** 77,00 Euro/10er Block; 42,00 Euro/5er Block; 10 Euro/Termin; Eintritt ins DonauSplash nicht inkludiert!

1x Schnuppern gratis!

**Kontakt:** 0650/911 2036,

schraick.maggie@gmail.com

### Bewegen mit Smovey für berufstätige Frauen

NEU

Ganzkörpertraining mit Smovey-Schwungringen zur Stärkung der gesamten Muskulatur und des Bindegewebes. Das Training wirkt sich positiv auf das Herz-Kreislauf-System und den Stoffwechsel aus, stimuliert die Lymphe und stärkt das Immunsystem. Die Vibrationen bewirken eine einzigartige Entspannung und halten den Energiefluss in Schwung. Mitzubringen: Sportbekleidung, Handtuch, Trinkflasche

**Kursleitung:** Gabriele Rummel

**Kursdauer:** ab 26. 9. 2022

wöchentlich am Mo., 19:00 - 20:00 Uhr

**Kursort:** Gesundes Tulln, Raum 3

**Kursbeitrag:** 98,00 Euro/10er Block;

13 Euro/Termin; 8 Euro Schnuppertraining wird bei Buchung eines 10er Blocks abgezogen

**Anmeldung bis 1 Tag vor dem Termin**

**Kontakt:** 0676/412 26 56

gabi.rummler@aon.at

### Bewegen - Schwingen - Lachen mit Smoveys

Abwechslungsreiches Ganzkörpertraining mit Smovey-Schwungringen zur Stärkung der gesamten Muskulatur und des Bindegewebes. Das Training wirkt sich positiv auf das Herz-Kreislauf-System und den Stoffwechsel aus, stimuliert die Lymphe und stärkt das Immunsystem.

Mitzubringen: Outdoor-Sportbekleidung dem Wetter entsprechend tragen

**Kursleitung:** Gabriele Rummel

**Kursdauer:** ganzjährig

wöchentlich am Di., 18:30 - 19:30 Uhr

**Treffpunkt:** Nibelungenbrunnen, Tulln

wöchentlich am Do., 19:30 - 20:30 Uhr

**Kursort:** online Training via ZOOM

**Kursbeitrag:** 98,00 Euro/10er Block; 13 Euro/Termin; 8 Euro Schnuppertraining wird bei Buchung eines 10er Blocks abgezogen

**Anmeldung bis 1 Tag vor dem Termin**

**Kontakt:** 0676/412 26 56

## Bewegung als Jungbrunnen - Pilates und Spiraldynamik für jedes Alter



Eine bewegliche Wirbelsäule und elastische Faszien, kraftvolle Muskeln und eine Gebrauchsanweisung für deine Gelenke erwarten dich in diesem Training mit Pilatesübungen und den Kenntnissen aus der Spiraldynamik - mit viel Abwechslung und individuell auf deine aktuelle Situation abgestimmt verbessern wir gemeinsam deine Haltung, deine Körperspannung und deine Balance und Beweglichkeit. Mitzubringen: Liegetuch, Socken, Theraband

**Kursleitung:** DGKS Elisabeth Rosen

**Kursdauer:** ganzjährig, ab 27.10. 2022

wöchentlich am Di., 10:00 - 10:55 Uhr

wöchentlich am Fr., 16:30 - 17:25 Uhr

**Kursort:** Alpenvereinshaus

**Kursbeitrag:** 130,00 Euro/10er Block;

15 Euro/Termin

**Anmeldung auch kurzfristig möglich**

**Kontakt:** 0699/117 26 454,

**office@pilates-rosen.at**

## Bewegungsstunde für Körper, Geist & Seele

Für mehr Vitalität und Lebensfreude - Körper, Geist und Seele als Einheit wahrnehmen - sanfte und tiefgehende Kräftigung der Muskulatur, Stabilisierung und Mobilisation der Wirbelsäule und Gelenke, Entspannung mit Qi Gong, Yoga, Körperreisen, Meridian Dehn- und Atemübungen. Mitzubringen: Matte, Trinkflasche, bequeme Kleidung

**Kursleitung:** Alexandra Kleinsgütl

**Kursdauer:** ab 5. 9. 2022

wöchentlich am Mo., 18:30 - 20:00 Uhr

**Kursort:** KG VII

**Kursbeitrag:** 150,00 Euro/10er Block

**Kontakt:** 0676/ 32 32 895,

**office@lebensfreude-praxis.at**

## CARDIAC YOGA® - Yoga für das Herz



Dieser Kurs ist besonders geeignet für Herzpatienten, Menschen mit hohem Blutdruck, Stressgeplagte oder denen eine normale Yogastunde zu anstrengend ist. Wir praktizieren Übungen aus dem klassischen Hatha Yoga (Atem-, Entspannungs- und Körperübungen), die für Herzpatienten angepasst sind. Sie sind für jeden Menschen auch ohne Vorkenntnisse gut durchzuführen. Mitzubringen: Decke

**Kursleitung:** Adelheid Follner

**Kursdauer:** WS: 5. 10. 2022 - 25. 1. 2023

SS: 22. 2. 2023 - 7. 6. 2023

wöchentlich am Mi., 16:30 - 18:00 Uhr

**Kursort:** Santosha Loka

**Kursbeitrag:** 220,00 Euro/Semester

**Anmeldung bis 1 Woche vor Beginn.**

**Kontakt:** 0676/922 20 29,

**adelheid.follner@aon.at**

## Fitgymnastik

Körperliches Ausdauer-, Beweglichkeits- und Entspannungstraining mit Musik. Kreislauftraining, Wirbelsäulentraining, Dehnen. Mitzubringen: Turnmatte, Sportschuhe, Sportbekleidung

**Kursleitung:** Brigitte Engleitner

**Kursdauer:** 4. 10. 2022 - 30. 5. 2023  
wöchentlich am Di., 19:00 - 20:00 Uhr

**Kursort:** VS II

**Kursbeitrag:** 60,00 Euro/Person,  
90,00 Euro/Familie

Keine Kursanmeldung erforderlich.

## Fit & beweglich für den Alltag

Gesundheitsorientierte Übungen mit Fokus auf Koordination, Kraft, Ausdauer, Gleichgewicht und Beweglichkeit. Für alle, die Freude an moderater Bewegung in einer Gruppe haben.

Mitzubringen: Trinkflasche, Handtuch, Hallenschuhe/rutschfeste Socken, Matte

**Kursleitung:** Margit Schraick, BSc

**Kursdauer:** ab 4. 10. 2022  
wöchentlich am Di., 10:10 - 10:55 Uhr

**Kursort:** Gymnastikraum

**Kursbeitrag:** 77,00 Euro/10er Block,  
42,00 Euro/5er Block; 10,00 Euro/Termin;  
1 x Schnuppern gratis!

**Kontakt:** 0650/911 20 36,  
schraick.maggie@gmail.com

## Funktionsgymnastik

Im Kurs wird ein Ganzkörpertraining mit besonderem Gesundheits-Fokus geboten, das Zentrierungsübungen der Gelenke, rumpfstabilisierende Übungen, Dehnungsübungen und Hanteltraining umfasst. Mitzubringen: Gymnastikmatte, ev. Hanteln

**Kursleitung:** Ingrid Bachmayer

**Kursdauer:** ab 12. 9. 2022

wöchentlich am Mo., 8:30 - 10:00 Uhr

**Kursort:** Turnsaal beim Hallenbad (DonauSplash)

**Kursbeitrag:** 8,00 Euro/Termin;  
60 Euro/Semester

**Kontakt:** 02273/7461,  
ingrid.bachmayer@gmx.at

## Hatha Yoga für mehr Lebensenergie

Verwöhne dich mit yogischen Körperübungen und du wirst beweglicher. Dein Körper wird gekräftigt und gedehnt. Lade dich mit Atemübungen mit frischer Lebensenergie auf. Erfahre tiefe Entspannung durch yogische Entspannung. Ideale Methode um ganzheitlich Stress abzubauen und sich zu entspannen. So bekommst du Gelassenheit.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Yogamatte, Sitzkissen, Trinkflasche.

**Kursleitung:** Margit Wieshaupt

**Kursdauer:** 27. 9. 2022 - 31. 5. 2023  
wöchentlich am Di., 18:00 - 19:30 Uhr  
wöchentlich am Mi., 18:00 - 19:30 Uhr

**Kursort:** KG IX; ab 6. Juni 2023 outdoor  
in Tulln

**Kursbeitrag:** 12,00 Euro/Termin,  
108,00 Euro/10er Block

Kostenloser Vortrag mit Praxiselementen:  
Do., 29. 9. 2022 und 19. 1. 2023  
jeweils 18:30 - 21:00 Uhr

**Kursort:** GSZ Raum 1

**Kontakt:** 0664/87 56 527,  
margit@shiatsu-tulln.com

## Int. Kreistänze für mehr Lebensfreude und Energie

Kreistanz fördert die Einheit von Körper, Geist und Seele, baut Alltagsstress ab, trainiert das Gehirn, weckt Freude und Energie durch das Verbundensein im Kreis und macht GLÜCKLICH!

Es werden vor allem Tänze aus Griechenland, Makedonien, Kroatien, sowie meditative Tänze getanzt. Keine Vorkenntnisse erforderlich! Einstieg jederzeit möglich! Mitzubringen: Bequeme Schuhe zum Tanzen, leichte Kleidung

**Kursleitung:** Helga Grimus

**Termine:** 6. 10. 2022 - 15. 6. 2023

14-tägig am Do., 19:00 - 21:00 Uhr

**Kursort:** KG VIII

**Kursbeitrag:** 6,00 Euro/Termin

**Anmeldung bis 1 Tag vor dem Termin**

**Kontakt:** 0676/75 55 746,

helga@grimus.at

## Ismakogie

NEU

Ismakogie ist eine Haltungs- und Bewegungslehre, welche die gesamte Muskulatur - darunter auch den Nacken, die Rücken-, Bauch- sowie Gesichtsmuskulatur - auf sanfte Weise kräftigt, entspannt und strafft. Spezielle Übungen wirken sich positiv auf Verspannungen, Wirbelsäule und Gelenke aus und bewirken eine aufrechte Körperhaltung sowie eine positive Ausstrahlung. Vorkenntnisse nicht erforderlich. Für jedes Alter geeignet. Mitzubringen: Bequeme Kleidung!

**Kursleitung:** Erika Breuer

**Kursdauer:** ab 28. 9. 2022

wöchentlich am Mi., 10:00 - 11:15 Uhr

**Kursbeitrag:** 72 Euro/Semester;

6 Euro/Termin

**Kursort:** Gymnastikraum im Hallenbad (DonauSplash)

**Information und Anmeldung bis eine Woche vor Kursbeginn!**

**Kontakt:** 0677 612 142 12,

riki.breuer@gmail.com

## Kangatraining - Fitness mit Deinem Baby

Kangatraining bietet wissenschaftlich fundierten Sport für Mamas, während Dein Baby mit Dir kuschelt. Das Training ist auf Deine Bedürfnisse und die Deines Babys abgestimmt. Wir achten besonders auf Stärkung des Beckenbodens, Kräftigung der Bauch-, Rücken- und Beinmuskulatur und der Körperhaltung. Kangatraining ist Fitness und Spaß an der gemeinsamen Bewegung mit Deinem Baby.

(Einstieg ab 10 Wochen nach der Geburt und nach postnatalem ärztl. Check-up) Mitzubringen: Trainingskleidung, Tragehilfe (ausleihen möglich), Wasserflasche, Handtuch.

**Kursleitung:** Dr. Birgit Strenn

**Termine:** ganzjährig, ab 30. 9. 2022

wöchentlich am Fr, 9:45 - 10:45 Uhr

**Kursort:** GSZ St. Florian

**Kursbeitrag:** 110,00 Euro/10 Einheiten;

14,00 Euro/Termin

**Anmeldung bis 1 Woche vor dem Termin**

**Kontakt:** 0699/180 84 666,

birgit.strenn@kangatraining.at

## Kräftigung für den Alltag, mental sowie körperlich

In einer Einheit sind viele wichtige Themen für den menschlichen Körper, den Geist und die Seele verpackt. Das Kräftigen der Muskulatur um die Wirbelsäule,

das Schulen des Gleichgewichtes sowie Entspannung und Stressabbau sind nur einzelne Punkte. Es werden Übungen bzw. Asanas in Yoga sowie an Physio- und Yogatherapie angelehnte Übungen eingebaut.

Mitzubringen: Matte, warme Decke, Trinkflasche

**Kursleitung:** Julia Schuster, BEd

**Kursdauer:** 26. 9. 2022 - 28. 8. 2023  
wöchentlich am Mo., 18:30 - 19:30 Uhr

**Kursort:** Kieferstraße 1 - 3, Nitzing

**Kursbeitrag:** 130,00 Euro/10er Block;  
15,00 Euro/Termin

**Kontakt:** 0664/135 83 15,  
vitaminyoga@gmx.at

## Luna Yoga für die Frau

Luna Yoga ist eine weibliche und wohltuende Art von Yoga. Durch die sanfte und achtsame Art wird beim Üben insbesondere das Becken belebt und Lebensfreude gefördert. Luna Yoga kann das Hormonsystem harmonisieren, die Fruchtbarkeit fördern.

Mitzubringen: Yogamatte, evtl. Decke, bequeme Kleidung

**Kursleitung:** Mag. Simona Hansal

**Kursdauer:**

WS: 29. 9. 2022 - 2. 2. 2023

SS: 16. 2. 2022 - 29. 6. 2023

wöchentlich am Do., 18:30 - 19:45 Uhr

**Kursort:** KG VII

**Kursbeitrag:** 210,00 Euro/Wintersemester;  
240 Euro/Sommersemester

**Kontakt:** 0699/101 80 929,  
info@luna-yoga-tulln.at

## Luna Yoga für Regeneration u. Erholung



Sanfte Bewegungen sowie achtsame Atemübungen, um runterzukommen, sich selbst sowie den eigenen Körper und den eigenen Rhythmus zu spüren und Körper und Geist eine wohltuende Erholung zu gönnen. Der Übungsteil wird mit einer Tiefenentspannung mit Klangschalen abgerundet. Mitzubringen: Yogamatte, evtl. Decke, bequeme Kleidung

**Kursleitung:** Mag. Simona Hansal

**Kursdauer:**

WS: 29. 9. 2022 - 2. 2. 2023

SS: 16. 2. 2023 - 29. 6. 2023

wöchentlich am Do., 20:00 - 21:15 Uhr

**Kursort:** KG VII

**Kursbeitrag:** 210,00 Euro/Wintersemester;  
240 Euro/Sommersemester

**Kontakt:** 0699/101 80 929,  
info@luna-yoga-tulln.at

## Mach mit und du bist fit!



Mit funktioneller Gymnastik kräftigen, mobilisieren und dehnen wir die unterschiedlichen Muskelgruppen. Regelmäßig durchgeführt unterstützt dieses Training den Erhalt unserer Kraft und Beweglichkeit bis ins hohe Alter. Mitzubringen: Theraband, ev. Leichthanteln, bequeme Kleidung. Der Einstieg ist jederzeit und ohne Anmeldung möglich!

**Kursleitung:** Eugen JÖRG

**Kursdauer:** WS: 26. 9. 2022 - 30. 1. 2023

SS: 13. 2. 2023 - 26. 6. 2023

wöchentlich am Mo., 18:30 - 19:25 Uhr

**Kursort:** Gymnastikraum

**Kursbeitrag:** 80,00 Euro/Semester,  
7,00 Euro/Termin

## Mit guter Haltung zu einem positiven Körpergefühl



Durch sanfte Übungen und das harmonische Zusammenspiel aller Muskeln werden Verspannungen gelöst und die Gelenke beweglicher. Die Muskulatur wird gekräftigt und eine dauerhafte Haltungsverbesserung wird erreicht. Die Übungen können leicht in den Alltag integriert werden. Für ein gutes Körpergefühl bis ins hohe Alter.

Vorkenntnisse nicht erforderlich. Für jedes Alter geeignet.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung!

**Kursleitung:** Erika Breuer

**Kursdauer:** ab 28. 9. 2022

wöchentlich am Mi., 8:30 - 9:45 Uhr

**Kursort:** Gymnastikraum im Hallenbad (DonauSplash)

**Kursbeitrag:** 72 Euro/Semester;

6 Euro/Termin

**Information und Anmeldung bis eine Woche vor Kursbeginn!**

**Kontakt:** 0677 612 142 12,

riki.breuer@gmail.com

## Pre-Ballett

Die Welt des Balletts: Die Kinder tanzen Ballettfiguren und lernen die Grundpositionen kennen, üben Koordination, Balance und Rhythmus. Ich leite sie verantwortungsbewusst beim Fördern der Beweglichkeit.

**Kursleitung:** Caroline Jablonski

**Kursdauer:** WS: 12. 9. 2022 - 2. 2. 2023

SS: 13. 2. 2022 - 22. 6. 2023

wöchentlich am Mo., 17:00 - 18:00 Uhr;

Do., 15:00 - 16:00 Uhr

**Kursort:** Ballettstudio Jablonski

**Kursbeitrag:** 170,00 Euro/Semester

**Anmeldung bis 1 Woche vor dem Termin**

**Kontakt:** 0699/102 44 315;

caroline@ballett-tulln.at,

www.ballett-tulln.at

## Powerhaus Beckenboden- und Faszientraining

Stärke Deine Mitte und erlebe Wahrnehmung, Kräftigung sowie Entspannung Deines Beckenbodens durch funktionales Training, das Freude macht. Erlange mehr Beweglichkeit und Stabilität, löse Verspannungen durch fasziale Übungen. Powerhouse ist ein Ganzkörpertraining mit Fokus auf Beckenboden, Rumpf-, Bauch-, und Rücken- und Beinmuskulatur; ein Mix aus Kräftigung und Entspannung. Mitzubringen: Bequeme Trainingskleidung, Wasserflasche, Handtuch, Matte

**Kursleitung:** Dr. Birgit Strenn

**Kursdauer:** ganzjährig ab 29. 9. 2022

wöchentlich am Do., 19:00 - 20:15 Uhr

**Kursort:** KG III

**Kursbeitrag:** 100,00 Euro/10er Block;

14,00 Euro/Termin

**Anmeldung bis 1 Woche vor dem Termin**

**Kontakt:** 0699/180 84 666,

birgit.strenn@kangatraining.at

## Sessलगymnastik für SeniorInnen



Dieses Training dient dazu, die Muskulatur zu erhalten, beweglich zu bleiben und die körperliche Selbstständigkeit möglichst lange aufrecht zu erhalten. Auch für Menschen mit Bewegungseinschränkungen geeignet. Mitzubringen: Bequeme Trainingskleidung

**Kursleitung:** Mag. Elisabeth Göbel

**Kursdauer:** 26. 9. 2022 - 26. 6. 2023

wöchentlich am Mo., 15:30 - 16:30 Uhr

**Kursort:** GSZ 1

**Kursbeitrag:** 55 Euro/10er Block; 6,00 Euro/Termin

**Anmeldung bis 1 Woche vor dem Termin**

**Kontakt:** 0678/125 10 60,  
[office@ballettschule-tulln.at](mailto:office@ballettschule-tulln.at)

## Tanzmäuse

Start in die Ballettwelt:

Von 3,5 - 5 Jahren begleite ich Kinder beim Kennenlernen von Ballett, fördere individuell ihre Kreativität, Musikalität und Bewegung. Sie erspüren und erfahren, wie sie mit ihrem Körper, der Mimik und Gestik erzählen können.

**Kursleitung:** Caroline Jablonski

**Kursdauer:**

WS: 12. 9. 2022 - 2. 2. 2023

SS: 13. 2. 2023 - 22. 6. 2023

wöchentlich am Mo., 16:00 - 16:50 Uhr;

Do., 14:00 - 14:50 Uhr

**Kursort:** Ballettstudio Jablonski

**Kursbeitrag:** 160,00 Euro/Semester

**Anmeldung bis 1 Woche vor dem Termin**

**Kontakt:** 0699/102 44 315,  
[caroline@ballett-tulln.at](mailto:caroline@ballett-tulln.at)  
[www.ballett-tulln.at](http://www.ballett-tulln.at)

## TANZ MIT - BLEIB FIT 50+



Bewegung für Körper, Geist und Seele. Du kannst nicht oder nur wenig tanzen, du hast keine/n Partner/in – das ist kein Problem. Du magst Geselligkeit und dich zur Musik bewegen, dann bist du herzlich willkommen. Tänze, wie Gassen-, Square-, Line-, Rund- und Blocktänze werden erarbeitet und getanzt.

Einstieg jederzeit möglich!

Mitzubringen: Schuhe mit weißer Sohle

**Kursleitung:** Christa Frasl

**Kursdauer:** 28. 9. 2022 - 29. 6. 2023

Kurs 1: jeweils am Mi., 18:00 - 19:30 Uhr

**Kursort:** KG I

Kurs 2: jeweils am Do., 18:30 - 20:00 Uhr

**Kursort:** KG VI

**Kursbeitrag:** 7,00 Euro/Termin

**Kontakt:** 0676/573 54 59

## Werkstatt

### Moderner Tanz

In einem kreativen Prozess erarbeiten wir über zwei Semester eine Tanzgestaltung, die voraussichtlich im Juni 2023 zur Aufführung kommt. Neben einem vielseitigen tänzerischen Training und vorgegebenen Tanzsequenzen gibt es viel Raum für Improvisation, Experimentelles und pure Bewegungsfreude.

**Kursleitung:** Margarete Spornberger

**Kursdauer:**

WS: 28. 9. 2022 - 1. 2. 2023

SS: 22. 2. 2023 - 21. 6. 2023

wöchentlich am Mi., 19:30 - 21:00 Uhr

**Kursort:** Gymnastikraum Hallenbad

**Kursbeitrag:** 150,00 Euro/Semester,

**Anmeldung bis 1 Woche vor dem Termin**

**Kontakt:** 0680/556 58 56,  
[margarete@tanz-raum.at](mailto:margarete@tanz-raum.at)

## Winterlaufkurs für

### Läufer:innen

Wir laufen gemeinsam in einer Gruppe und motivieren uns gegenseitig. Trainiert wird drei bis vier Mal im Monat von November 2022 bis Februar 2023. Von Intervalltrainings bis Laufen im Gelände sowie ruhigen längeren Läufen und Koordinationstrainings ist alles dabei. Einzige Voraussetzung ist, dass du ca. 60 Min. lang durchlaufen kannst.

**Kursleitung:** Gabi Görtler  
**Kursdauer:** 30. 11. 2022 - Februar 2022  
wöchentlich am Mi., 18:00 - 19:00 Uhr  
**Treffpunkt:** Nibelungenbrunnen, Tulln  
**Kursbeitrag:** 85,00 Euro/Kurs  
**Anmeldung bis 1 Woche vor dem Termin**  
**Kontakt:** 0676/623 97 22,  
gabi@lauffrau.at

## Wirbelsäulenfunktions- und -heilmagynastik

Wenn der Rücken schmerzt oder damit es gar nicht soweit kommt, einfach zum Abschalten und Entspannen oder um neue Energie zu tanken, zu mobilisieren und die eigene Kraft zu spüren - gönnen Sie sich unsere sanfte, aber äußerst wirkungsvolle Gymnastikstunde!  
Mitzubringen: Bequeme Sportbekleidung, Socken oder Gymnastikpatschen

**Kursleitung:** Mag. Elisabeth Göbel  
**Kursdauer:** 27. 9. 2022 - 27. 6. 2023  
wöchentlich am Di., 19:00 - 20:00 Uhr  
**Kursort:** VS I  
**Kursbeitrag:** 58,00 Euro/10er Block;  
7,00 Euro/Termin  
**Anmeldung beim ersten Kurstermin**  
**Kontakt:** 0678/125 10 60,  
office@ballettschule-tulln.at

## Wirbelsäulen- und Nackentraining mit Ismakogie

Durch spezielle ismakogische Übungen wird die gesamte Muskulatur auf sanfte gelenkschonende Weise gestärkt und gedehnt. Der Schwerpunkt liegt auf Rücken und Nacken, um Wirbelsäulenproblemen und Nackenverspannungen vorzubeugen. Weiters wird ein wirbelsäulengerechtes Haltungs- und Bewegungsmuster eingeübt und das Verständnis für rückengerech-

tes Verhalten im Alltag gestärkt.  
Mitzubringen: dehnbare Kleidung und warme Socken

**Kursleitung:** Martina Niese  
**Kursdauer:**  
WS: 26. 9. 2022 - 12. 12. 2022  
SS: 6. 2. 2023 - 24. 4. 2023  
wöchentlich am Mo., 19:15 - 20:30 Uhr  
**Kursort:** Turnsaal VS, Langenlebrn  
**Kursbeitrag:** 73,00 Euro/Semester  
**Anmeldung bis 1 Woche vor dem Termin**  
**Kontakt:** 0680/446 1967,  
ismakogiekurs@gmail.com

## Yoga am Vormittag für Menschen ab 60



Wir praktizieren klassisches Hatha Yoga nach Swami Sivananda: Körperübungen (Asanas), Atemübungen, Entspannungsübungen zur Erhaltung unserer geistigen und körperlichen Beweglichkeit und Gelassenheit im Alltag. Yoga-Vorkenntnisse sind von Vorteil (Anfänger nach Rücksprache)! Gemeinsames Üben macht Spaß! Sie müssen nicht 60 sein, um mitzumachen!  
Mitzubringen: evtl. Decke.

**Kursleitung:** Adelheid Follner  
**Kursdauer:**  
WS: 5. 10.2022 - 21. 12. 2022  
SS: 22. 2. 2023 - 17. 5. 2023  
wöchentlich am Mi., 10:00 - 11:30 Uhr  
**Kursort:** Santosha Loka  
**Kursbeitrag:** 165,00 Euro/Semester  
**Anmeldung bis 1 Woche vor dem Termin**  
**Kontakt:** 0676/922 20 29,  
adelheid.follner@aon.at

## Yoga Play Ground: 5 Elemente

NEU

Beim Yoga Play Ground treffen Yoga und Physisches Theater mit spielerischem Zugang, Leichtigkeit und Tiefe aufeinander. Im Rhythmus der Jahreszeiten wird ein Element und dessen (Aus)Wirkung auf unser System durch Bewegung, Kreativ-Techniken, Spiel und Entspannungsmethoden erforscht. Im kreativen Ausdruck lassen wir diese Erfahrung lebendig werden.

**Kursleitung:** Julia Vandehof und Ghwyne Vizvary

**Kursdauer:** 5 Workshops jeweils Fr., von 18:00 bis 21:00 Uhr

**Erde:** 2. 9. 2022

**Metall:** 7. 10. 2022

**Wasser:** 16. 12. 2022

**Holz:** 14. 4. 2022

**Feuer:** 23. 6. 2022

**Kursort:** GSZ 3

**Kursbeitrag:** 165,00 Euro für alle 5 Workshops; 35,00 Euro/Termin

**Information und Buchung:**  
lucid\_dreams@gmx.at oder  
Ghwyne.yoga@posteo.at

## Ernährung

### Alte Schätze aus der Küche

NEU



Ältere Mitmenschen aus unserer Gemeinschaft erzählen, welche pflanzlichen Rezepte und Gerichte sie früher zubereitet und kreiert haben. Diese Schätze dürfen nicht verloren gehen, sei es weil diese einfach herzustellen sind oder gesund, nachhaltig und wertvoll auch für uns in unserer neuen Umgebung sein können. Es finden Gespräche und ein Austausch statt über vielleicht Verlorenes oder Vergessenes aus der Küche vergangener Tage.

**Kursleitung:** DI Johannes Schuster

**Termin:** Do., 6. 10. 2022, 18:30 - 20:00 Uhr

**Kursort:** Minoritenkloster, Tulln

**Kursbeitrag:** 10,00 Euro

**Anmeldung bis 1 Woche vor dem Termin**

**Kontakt:** 0699 17854542,

hallo@holysoulkitchen.com

### Mit TCM Ernährung in Balance

Die 5-Elemente-Ernährung soll vor Krankheiten schützen, im Winter wärmen und im Sommer kühlen. Mit einfachen, schmackhaften Rezepten aus regionalen, saisonalen Zutaten soll ein gesundes Ernährungsverhalten gelingen. Eine gezielte Speisenzubereitung sorgt für Gleichgewicht und mehr Energie. Inklusive Rezepte und Speisenverkostung.

**Kursleitung:** Margarete Altenriederer

**Termine:**

Herbst: 7. 10. 2022; Winter: 18. 11. 2022;

Frühling: 24. 3. 2023; Sommer: 2. 6. 2023

jeweils 18:00 - 20:00 Uhr

**Kursort:** GSZ Raum 1

**Kursbeitrag:** 17,00 Euro/Termin

**Anmeldung bis 1 Woche vor dem Termin**

**Kontakt:** 0676/673 96 12,  
margarete.altenriederer@gmail.com

## Vegane/Glutenfrei Kochworkshop

Was dich erwartet: Du interessierst dich für gesunde Ernährung und möchtest neue Gerichte kennenlernen? Du liebst es zu kochen, dir fehlen aber oft Ideen, deine Gerichte abwechslungsreicher zu gestalten? Du willst mehr Gemüse und gesunde Nährstoffe in deine Ernährung integrieren? Du ernährst dich seit kurzem vegan und glutenfrei und fühlst dich etwas verloren? Du fühlst dich oft müde und träge und hast mit Völlegefühl, aufgeblähtem Bauch oder Verdauungsbeschwerden zu kämpfen?

Mitzubringen: Schürze, Behälter

**Kursleitung:** Julia und Johannes Schuster

**Termine:**

**WS:** 30. 9. 2022; 21. 10. 2022; 4. 1. 2023

**SS:** 20. 1. 2023; 17. 2. 2023; 17. 3. 2023

jeweils: 18:00 - 21:00 Uhr

**Kursort:** Kieferstr. 1 - 3, Nitzing

**Kursbeitrag:** 90,00 Euro/Termin

**Anmeldung bis 1 Woche vor dem Termin**

**Kontakt:** 0664/135 83 15,  
hallo@holysoulkitchen.com

## Walk und Talk: Abnehmen für Jung und Alt

NEU

Wir spazieren gemütlich an der Donaulände und reden über Gewichtsabnahme mit gesunder Ernährung - für alle Altersgruppen! Es geht um Themen wie z. B. „Abnehmen ohne Hunger“, „Stoffwechsel ankurbeln“, „motiviert dranbleiben“, „Sü-

ßes in den Griff bekommen“ UND natürlich werden wir auch eure individuellen Fragen in der Kleingruppe besprechen. Außerdem wird es zwischen den Terminen immer eine kleine Hausaufgabe geben, damit ihr gleich aktiv mitmachen könnt und sofort ins TUN kommt!

**Kursleitung:** Mag. Andrea Frühwald

**Termine:** ab 27. 9. 2022, 18:30 - 19:30 Uhr

**Treffpunkt:** Nibelungenbrunnen, Tulln

**Kursbeitrag:** 50,00 Euro/5er-Block;  
8,00 Euro/Termin (nach Verfügbarkeit)

**Anmeldung bis 20. 9. 2022**

**Kontakt:** kontakt@xundigo.at

## Ganzheitliches

### Alles, was Spaß macht, hält jung!



Machen Sie mit beim geselligen, kreativen Miteinander - Kunsttherapie schafft es, auf spielerische und freudvolle Weise Ihre Vitalität zu stärken sowie Ihre seelische Balance zu fördern. Gemeinsam malen, zeichnen Sie oder kleben Collagen – spontan nach Lust und Laune oder zu einem Ihnen wichtigen Thema. Dabei darf auch gelacht werden! Warum ist kreative Beschäftigung so bereichernd? Man erschafft etwas mit den eigenen Händen aus einem Gefühl oder Bedürfnis heraus, das macht stolz und zufrieden. Auch die Interaktion mit den anderen wirkt sich positiv auf das eigene Wohlbefinden aus. Künstlerische Vorkenntnisse nicht erforderlich.

**Kursleitung:** Isolde Schediwy

**Termine:** 27. 9. 2022; 22. 11. 2022; 13. 12. 2022; 7. 3. 2023; 25. 4. 2023; 23. 5. 2023  
jeweils 17:30 - 19:00 Uhr

**Kursort:** GSZ Raum 2

**Kursbeitrag:** 28,00 Euro/Termin

**Anmeldung bis 1 Woche vor dem Termin**

**Kontakt:** 0664/39 427 29,  
isolde.schediwy@aon.at

### Atemtraining zur Stärkung von Körper, Geist und Seele

Eine tiefe und entspannte Atmung nutzt die volle Lungenkapazität, belebt den Organismus und aktiviert die Selbstheilungskräfte. Dies sind Voraussetzungen für ganzheitliches Wohlbefinden und Ge-

sundheit. In diesem Kurs lernen wir einfache und zugleich wirkungsvolle Methoden des bewussten Atmens, die Lunge und das Immunsystem stärken und Körper, Geist und Seele verbinden. So können wir die kalte Jahreszeit ruhig auf uns zukommen lassen!

**Kursleitung:** Dr. Andreas Spornberger

**Modul 1:** Grundlagen

Termin: Sa., 1. 10. 2022

**Modul 2:** Atmen in der Natur

Termin: Sa., 22. 10. 2022

**Modul 3:** Atem und Energie

Termin: Sa., 12. 11. 2022

**Modul 4:** Atem und Meditation

Termin: Sa., 3. 12. 2022

jeweils 14:00 - 18:00 Uhr

**Kursort:** KG III bzw. im Freien

**Kursbeitrag:** 195,00 Euro/4 Module;

48,00 Euro/Modul bei Anmeldung bis 1 Woche vor dem Termin; danach 55,00 Euro

**Anmeldeschluss:** 3 Tage vor Seminarbeginn

**Kontakt:** 0680/407 44 12,

andreas@atem-fluss.at

www.atem-fluss.at

### Biografisches Schreiben

Schreiben heißt Lebensfreude tanken. Einfache Methoden, die für AnfängerInnen und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet sind, bringen Erinnerungen an die Oberfläche. Klare Anleitungen lassen die kreative Ader sprudeln und die poetische Ader fließt. „Thema verfehlt“ gibt es nicht. Schreiben mit allen Sinnen erweckt Erinnerungen zu neuer Lebendigkeit.

Mitzubringen: Schreibheft, Stifte, ev. ein Klemmbrett, Papier und Freude

**Kursleitung:** Gabriele Höckner, MSc

**Termine:**

WS: ab 11. 10. 2022

**Kurs 1:** jeweils am Di., 9:30 - 12:30 Uhr

**Kurs 2:** jeweils am Do., 17:00 - 20:00 Uhr

SS: ab 17. 1. 2023

**Kurs 1:** jeweils am Di., 9:30 - 12:30 Uhr

**Kurs 2:** jeweils am Do., 17:00 - 20:00 Uhr

**Kursort:** Café Zweitwohnsitz

**Kursbeitrag:** 200,00 Euro/Kurs je Semester; kostenfreier Schnuppertermin nach Vereinbarung

**Anmeldung bis 1 Woche vor dem Termin**  
gabriele.hoeckner@gmx.at,  
0699 12159288

## Café augen:blick



In unserem Café treffen sich Leute zum Plaudern und gemeinsamen Spielen. Ältere, Alleinstehende oder Menschen, die aus verschiedensten Gründen nicht im Berufsleben stehen, aber auch alle anderen, die gerne einen gemütlichen Nachmittag bei Kaffee und hausgemachten Mehlspeisen bei uns verbringen möchten, sind herzlich willkommen.

**Kursleitung:** Café augen:blick Team

**Termine:**

wöchentlich am Di, 14:00 – 17:00 Uhr  
(außer Weihnachtsferien)

**Kursort:** Paulussaal St. Stephan

**Information und**

**Kontakt:** 0650/538 95 86

[www.augenblick.today](http://www.augenblick.today)

## Die Montagszeichner - Kaffeklatsch - und Zeichentratsch

NEU



In ungezwungener Runde starten wir in die neue Woche! Zendoodles steigern

unsere Konzentration, trainieren das Gedächtnis und schulen die Auge-Hand-Koordination. Sie bestehen aus einfachen meditativen Linien und Mustern, sind inspirierend und machen Lust auf mehr! Keine Vorkenntnisse oder aufwändiges Material nötig.

**Kursleitung:** Erika Haba

**Termine:** jeden ersten Montag im Monat  
jeweils von 9:30 bis 10:45 Uhr

**Kursort:** Henry Laden Tulln

**Kursbeitrag:** 50,00 Euro/Semester (4 Termine)

**Anmeldung bis 1 Woche vor dem Termin**

**Kontakt:** 0670/553 13 22,

[ikaba@gmx.at](mailto:ikaba@gmx.at)

## FIT im Kopf - Geistig vital und aktiv ins Alter!



Tipps, Tricks und Übungen zum Erhalt und zur Steigerung Ihrer Gedächtnisleistung, leichte Koordinations- und Bewegungsübungen, nebenbei neue soziale Kontakte knüpfen, mit Spaß und Freude trainieren, garantiert nachhaltigen Erfolg!

**Kursleitung:** Eva-Maria Mader

**Termine:**

WS: ab 11. 10. 2022

SS: ab 7. 3. 2023

jeweils 14-tägig am Di., 15:00 - 16:30 Uhr

**Kursort:** GSZ Raum 1

**Kursbeitrag:** 10,00 Euro/Termin

**Anmeldung bis 2 Tage vor Termin**

**Kontakt:** 0664/423 03 04,

[info@evamaria-mader.at](mailto:info@evamaria-mader.at)

## Feldenkrais® - Beweglich bis ins hohe Alter



Bewegung ist von großer Bedeutung für das körperliche und geistige Wohlbefinden. Dieser Workshop bietet die Möglichkeit Abnutzungen zu vermeiden und neue Handlungsmöglichkeiten für schmerzfreie Bewegungen für ein Leben mit mehr Leichtigkeit, Effizienz und Freude bis ins hohe Alter zu finden  
Mitzubringen: Matte, bequeme Kleidung, ev. Kopfkissen

**Kursleitung:** Mag. Susanne Kroiß

**Termin:** 12. 11. 2022, 10:00 - 13:00 Uhr

**Treffpunkt:** KG I

**Kursbeitrag:** 60,00 Euro/Termin

**Anmeldung bis 1 Woche vor dem Termin**

**Kontakt:** trismalates@gmail.com

## Feldenkrais® - Bewusstheit durch Bewegung

Feldenkrais® ist ein Bewegungskonzept, das davon ausgeht, dass sensible Selbstwahrnehmung zu einer Verbesserung der körperlichen und geistigen Fähigkeiten führt. Im Mittelpunkt stehen Spür- und Wahrnehmungsübungen und das praktische Erproben und Erforschen von Bewegungen. Mitzubringen: Matte, bequeme Kleidung ev. Kopfkissen

**Kursleitung:** Mag. Susanne Kroiß

**Kursdauer:** 3. 10. 2022 - 1. 12. 2022

Do., 19:00 - 20:00 Uhr

**Kursort:** GSZ, Raum 3

**Kursbeitrag:** 95,00 Euro für insgesamt 5 Einheiten; 20,00 Euro/Termin

**Anmeldung bis 3 Tage vor dem Termin**

**Kontakt:** 0664/751 62 460,  
trismalates@gmail.com

## Hara Shiatsu steigert Vitalität und Wohlbefinden

Sehr angenehme entspannende Behandlungsform zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Die Wirkung der Meridianarbeit aktiviert Selbstheilungskräfte, verbessert Körperfunktionen, beseitigt oder lindert Schmerzen und wirkt regenerierend und beruhigend auf Muskeln, Nerven und Organsystem.

Mitzubringen: bequeme Kleidung

**Kursleitung:** Margit Wieshaupt

**Termine:**

WS: 13. 10. 2022

SS: 16. 2. 2023

jeweils von 18:30 - 21:00 Uhr

**Kursort:** GSZ Raum 1

**Kursbeitrag:** Kostenloser Vortrag mit Kurzbehandlungen

**Anmeldung nicht erforderlich!**

**Kontakt:** 0664/87 56 527,

margit@shiatsu-tulln.com

## Jin Shin Jyutsu - Physio Philosophie

Die Kunst des Lebens ist einfach.

In meinen Seminaren lernen Sie die Grundlagen des Jin Shin Jyutsu, wie sie Mary Burmeister in ihren 3 Selbsthilfebüchern vorstellt, kennen und an sich selbst anwenden. [www.barbara-jsj.com](http://www.barbara-jsj.com)  
Mitzubringen: Matte, Decke, Kissen, Socken

**Kursleitung:** Barbara Miedl

**Termine:**

16. 10. 2022; 13. 11. 2022; 15. 1. 2023;

26. 2. 2023; 26. 3. 2023; 16. 4. 2023

jeweils 9:00 - 14:00 Uhr

**Kursort:** wird bei der Anmeldung bekanntgegeben

**Kursbeitrag:** ab 85,00 Euro/Termin (inkl. Skripten, Pausenverpflegung)

**Anmeldung bis 3 Tage vor dem Termin**

**Kontakt:** 0664/14 44 191,  
barbara.miedl.jsj@hotmail.com

## Lebensschule für die Seele - Verein SeGel

NEU

Jahres-Lehrgang zur Stärkung der seelischen Gesundheit.

Mitzubringen: Schreibmaterial

**Kursleitung:** Traude Izaak

**Termine:** ab 10. 9. 2022

jeden 2. Samstag im Monat

jeweils 9:00 - 17:00 Uhr

**Kursort:** GSZ 1

**Kursbeitrag:** 30,00 Euro/Termin

**Anmeldung bis 1 Woche vor dem Termin**

**Kontakt:** 0664 593 45 84,  
traude.izaak@aon.at

## Massagekurs für Zwei

NEU

In diesem 3-stündigen Kurs bekommt ihr einen Überblick über die Anatomie des Rückens und lernt mit einem einfachen 10-Schritte Programm den Rücken zu massieren.

**Kursleitung:** Astrid Doppler

**Termin:** auf Anfrage

**Kursort:** nach Vereinbarung

**Kursbeitrag:** 95,00 Euro/p.Person

**Kontakt:** mail@massage-doppler.at

## Mit Leib und Seele tanzen (offener Tanzabend)

Freies Tanzen mit vielseitigen Impulsen und inspirierender Musik. Eine Einladung, den Alltag hinter uns zu lassen, im Körper anzukommen, drauflos zu tanzen und

unsere Lebendigkeit zu feiern. Zum Auftanken für Leib und Seele. Nährend, belebend, zentrierend.

Mitzubringen: Lockere Kleidung, rutschfeste Socken

**Kursleitung:** Margarete Spornberger

**Termine:** 7. 10. 2022; 11. 11. 2022;

16. 12. 2022; 27. 1. 2023;

jeweils am Fr., 19:15 - 21:00 Uhr

**Kursort:** KG III

**Kursbeitrag:** 15,00 Euro/Termin

**Kontakt:** 0680/556 58 56,  
margarete@tanz-raum.at

## Neuro-Art Die Kunst des meditativen Zeichnens



Mit ungewohnten Linien erschaffen wir einerseits ein ungewöhnliches Bild, andererseits regen wir neue Denkprozesse an. Kreativität, Konzentration und Achtsamkeit werden gefördert, während wir entspannen und zur Ruhe kommen. Unterstützt werden wir dabei von neuronalen Frequenzen, den Schrittmachern für unsere grauen Zellen. Keine Zeichenkenntnisse oder aufwändiges Material nötig. Mitzubringen: nach Absprache

**Kursleitung:** Erika Haba

**Termine:** 22. 10. 2022; 21. 1. 2023;

25. 3. 2022

jeweils 18:30 - 21:00 Uhr

**Kursort:** Online-Kurs via Zoom

**Kursbeitrag:** 35,00 Euro/Termin

**Anmeldung bis 1 Woche vor dem Termin**

**Kontakt:** 0670/55 313 22,  
ikaba@gmx.at

## Stress lass'nach

NEU

Wie uns toxischer Stress krank macht und was wir dagegen tun können. Dazu erfahren Sie Wissenswertes zum Thema Stress, dessen Auswirkungen auf unsere seelische sowie körperliche Gesundheit und der Bedeutung von Entspannungsphasen. Sie lernen, wie man negative Verhaltensmuster erkennen und besser auf sich achten kann. Die Vorstellung praktischer Übungen zeigt Ihnen Möglichkeiten, Entspannung in Ihrem Alltag zu fördern.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Matte

**Kursleitung:** Mag. Elke Patzelt-Koban

**Termine:** WS: 18. 11. 2022; SS: 17. 3. 20223  
jeweils 18:00-20:45 Uhr

**Kursort:** KG VII

**Kursbeitrag:** 20,00 Euro/Termin

**Kontakt:** 0699/166 88 665,

elke@patzelt-koban.at

## Zeit für mich – Frauenkraft

NEU

In diesem Workshop gehen wir gezielt auf Frauen ein und erspüren unseren Ist-Zustand. Wie fühlt sich der denn gerade an? Was wünsche ich mir, bin ich im Einklang mit mir oder „zwickts“? Erkundet wird unter Anleitung der Ist-Zustand mittels Atmung, Beckenbodenübungen, Körperreisen. Es wird geatmet, bewegt, entspannt, geplaudert u.v.m.

**Kursleitung:** Iris Ezenwafor,  
Agnes Walch

**Termine:** WS: 8. 10. 2022; SS: 4. 3. 2023  
jeweils 9:00 -12:30 Uhr

**Kursort:** Praxis Dorfplatzl

**Kursbeitrag:** 45,00 Euro

**Anmeldung bis 1 Woche vor dem Termin**

**Kontakt:** 0676/7837975,

lsb.ezenwafor@kabsi.at

## Natur und Umwelt

### Bach-Blüten kennen lernen

NEU

Sie können bei negativen Gemütszuständen wie Gedankenkreisen, bis hin zu Ängsten oder Antriebslosigkeit helfen, wieder ins Lot zu kommen. In diesem Kurs werden die wichtigsten Bach-Blüten sowie ihr Einsatzgebiet vorgestellt.

**Kursleitung:** Doro Hebda

**Termine:** 19. 10. 2022, 18:30 - 20:00 Uhr

**Kursort:** Veilchenblau

**Kursbeitrag:** 5,00 Euro/Termin

**Anmeldung bis 1 Woche vor dem Termin**

**Kontakt:** 0664/343 04 90,

doro@veilchenblau.at

### Entspannt durch den Alltag

Verschiedene Mittel aus der Natur helfen uns, auch in den verschiedenen Jahreszeiten unser energetisches Gleichgewicht zu halten. Mit achtsam zubereiteten Tees, Räucheritualen u.v.m. erhältst du praktische Tipps für deinen Alltag. Mitzubringen: Getränke bei Bedarf. Details zu den Workshops siehe: [www.die-gluecksschmiede.at](http://www.die-gluecksschmiede.at)

**Kursleitung:** Mag. Christine Kluger

**Termine:** jeweils 15:00 - 16:30 Uhr

Teil 1: Gib dem Winterblues keine Chance  
8. 10. 2022

Teil 2: Aufwachen aus dem Winterschlaf  
15. 4. 2023

**Kursort:** folgt bei Anmeldung

**Kursbeitrag:** 25,00 Euro/Termin

**Anmeldung bis 1 Woche vor dem Termin**

**Kontakt:** 0699/12 13 6082,

post@die-gluecksschmiede.at

## Kräuterwanderung in Tulln

Zweistündige Kräuterwanderungen im Tullner Wasserpark bzw. im Aubad. Gemütliche Runden, bei denen man essbare bzw. nutzbare Wildpflanzen (er) kennen kann.

Mitzubringen: gutes Schuhwerk, ev. im Sommer Trinkflasche

**Kursleitung:** Doro Hebda

**Termine:** 28. 9. 2022; 9. 4. 2023; 7. 5. 2023;  
4. 6. 2023

jeweils von 10:00 bis 12:00 Uhr

9. 10. 2022; 5. 3. 2023

jeweils von 14:00 bis 16:00 Uhr

**Treffpunkt:** Wasserpark oder Aubad

**Kursbeitrag:** 25,00 Euro/Termin

**Anmeldung bis 1 Woche vor dem Termin**

**Kontakt:** 0664/343 04 90,  
doro@veilchenblau.at

# Gesund im Alter

## mit Kräuterg'schichtn & Smovey-Spaß

Bei diesem abwechslungsreichen Kurs lernen Sie sowohl heilsame Kräuter sowie sanftes Ganzkörpertraining mit Smovey-Schwungringen kennen. Während die Smoveys zur Stärkung der gesamten Muskulatur und des Bindegewebes dienen, unterstützen die Kräuter unser Immunsystem. Der Wald stärkt als dritter im Bunde unsere Seele und lässt uns zur Ruhe kommen. Besonders geeignet für Personen ab 60.

Mittwoch

**28. Sep.**  
**17.30 Uhr**

Treffpunkt:  
Nibelungenbrunnen



### Anmeldung:

Gabi Rummel: 0676/412 26 56  
Doro Hebda: 0664/343 04 90

Maximal 12 Personen  
Teilnahme gratis

GESUNDES  
TULLN  
AN DER DONAU

