

Gesundes Tulln

T

Die Gesundheitsplattform der Stadt Tulln



Programm 2023/24



www.gesundes-tulln.at | Gesundheit beginnt hier!

Gesundes T TULLN



Bei diesem abwechslungsreichen Kurs lernen Sie sowohl heilsame Kräuter als auch 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
13. Sep

🕒 10-12

Treffpunkt:
Aubad

Gesund im Alter mit Kräutern und Bewegung

ANMELDUNG

Gabi Rummel

Tel. 0676/4122656

Doro Hebda

Tel. 0664/3430490

www.gesundes-tulln.at

Maximal 12 Personen

Teilnahme inkl. Leihsmoveys kostenlos

GESUNDES TULLN

3430 Tulln, Minoritenplatz 1 (Rathaus)

Tel.: 0664/80 690 129; Mail: info@gesundes-tulln.at; Internet: www.gesundes-tulln.at

Leitung: Dr. Bernhard Zeh, 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:

Noch bis Mai 2024 läuft das städteübergreifende 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.

Alle unsere weiteren Angebote und die des Gesundheitsnetzwerks, finden Sie auch auf der Webseite unter: www.gesundes-tulln.at.

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

Gesundes Tulln

INHALTSVERZEICHNIS

Impulsveranstaltungen	7
Bewegung	8
Ernährung	17
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):

Alpenverein	Donaulände 1
DonauSplash (Hallenbad):	Karl-Metz-Gasse 1a
Florahofsaal:	Am Florahof 4, 3425 Langenlebar
GSZ Raum 1:	Gesundheits- u. Sozialzentrum, Nibelungeng. 11
GSZ Raum 2:	Gesundheits- u. Sozialzentrum, Nibelungeng. 11
GSZ Raum 3:	Gesundheits- u. Sozialzentrum, Wienerstr. 28/1. Stock (Seiteneingang Stadtbücherei)
GSZ gr. Raum	Nibelungengasse 11
Gymnastikraum:	Karl-Metz-Gasse 1a (im DonauSplash)
KG I:	Kindergarten I, Franz-Zant-Allee 9
KG III:	Kindergarten III, Anton-Bruckner-Straße 14
KG VI:	Kindergarten VI, Hafestraße 5
KG VII:	Kindergarten VII, Frauentorgasse 70
KG VIII:	Kindergarten VIII, Konrad-Lorenz-Straße 4
KG IX:	Kindergarten IX, Zeiselweg 41
Santosha Loka:	Anton-Bruckner-Straße 33
Tanzstudio Zeisel	Langenlebarner Straße 1 (im VGZ St. Florian)
VS I:	E.-Schiele-Volksschule, Kircheng. 30 (Eingang Karnerg.)
VS II:	Volksschule II, Frauentorgasse 68 (Eingang Hollerweg)
VGZ St. Florian	Langenlebarner Straße 1
Yogaraum	Dietrich-von-Bern-Gasse 28

TULLN
Stadt des
Miteinanders



Samstag
16. Sep

🕒 10-16
Hauptplatz

TULLN^T

Tag der Vereine

INFO:

Stadtgemeinde Tulln
Tel. 02272/690-33 1
E-Mail: sport@tulln.at
www.tulln.at

- Einblick in das Tullner Vereinsleben
- Auftritte, Vorführungen & Mitmach-Stationen
- Verlosung Aktivsommer-Gewinnspiel: 13:30 Uhr
- Info- und Aktivstände

TULLN/DONAU

T

Gesundes Tulln^T

GESUNDES
TULLN
AN DER DONAU



Impulsveranstaltungen (Eintritt frei!)



Gesund im Alter

Bei diesem abwechslungsreichen Kurs lernen Sie sowohl heilsame Kräuter als auch 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 Jahren.

Kursleitung: Doro Hebda und Gabriele Rummel

Termin: Mi., 13. 9. 2023, 10:00 - 12:00 Uhr
Treffpunkt: Aubad
Anmeldung: 0664/343 04 90 oder 0676/412 26 56

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 Ihr neues Hobby. Die Verlosung des Aktiv-Sommer Gewinnspiels findet um 13:30 Uhr statt.

Termin: Sa., 16. 9. 2023, 10:00 - 16:00 Uhr
Ort: Hauptplatz

Lass uns gemeinsam kochen



Bring einfach ein paar Lebensmittel mit, die Du gerade im Kühlschrank hast und verkochen willst. Besonders richten wir den Blick auf saisonale Zutaten und zaubern daraus ein gemeinsames Menü. Miteinander kochen und essen macht einfach mehr Spaß!

Kursleitung: Margarete Altenriederer und Sabine Karbaum

Termin: So., 8.10.2023, 10:00 - 13:00 Uhr
Ort: GSZ, großer Raum
Anmeldung: 0676/6739612 oder margarete.altenriederer@gmail.com

Bewegung

Anfänger-Yoga für die Seele

Mit saften Bewegungen tun wir unserem Körper etwas Gutes, damit die Seele gerne darin wohnen möchte. Mitzubringen: Yogamatte, Decke, eventuell Sitzkissen

Kursleitung: Tanja Streitriegl

Kursdauer: ab 2. 10. 2023

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: Badebekleidung, Badeschlapfen, Handtuch

Kursleitung: DGKS Margit Schraick, BSc

Kursdauer: ab 25. 9. 2023

wöchentlich am Mo., 19:45 - 20:30 Uhr;
weitere Termine unter www.schraick.at

Kursort: DonauSplash/Sportbecken

Kursbeitrag: 77,00 Euro/10er Block;
42,00 Euro/5er Block; 10 Euro/Termin;

Eintritt nicht inkludiert! 1x Schnuppern gratis! (Preisänderungen vorbehalten)

Kontakt: 0650/911 2036,
maggie@schraick.at

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-, Rücken- und Beinmuskulatur; ein Mix aus Kräftigung und Entspannung.
Mitzubringen: Trainingskleidung, Matte

Kursleitung: Dr. Birgit Strenn

Kursdauer: ab 28. 9. 2023

wöchentlich am Do., 19:00 - 20:15 Uhr

Kursort: KG I

Kursbeitrag: 100,00 Euro/10er Block;
14,00 Euro/Termin

ganzjährig, außer Feiertag und Ferien

Kontakt: 0699/180 84 666,
birgit.strenn@kangatraining.at

Bewegen mit Smovey für berufstätige Frauen

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, Matte, Trinkflasche (Leihsmoveys pro Termin 3 Euro)

Kursleitung: Gabriele Rummel

Kursdauer: ab 4. 9. 2023

wöchentlich am Mo., 19:00 - 20:00 Uhr

Kursort: Gesundes Tulln, Raum 3

Kursbeitrag: 105,00 Euro/10er Block;
14 Euro/Termin; 1x Schnuppern gratis
Anmeldung bis 1 Tag vor dem Termin
Kontakt: gabi.rummel@aon.at
0676/412 26 56

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: P1 Garten Tulln
wöchentlich am Do., 19:30 - 20:30 Uhr
Kursort: online Training via ZOOM
Kursbeitrag: 105,00 Euro/10er Block;
14 Euro/Termin; 1x Schnuppern gratis
Anmeldung bis 1 Tag vor dem Termin
Kontakt: gabi.rummel@aon.at
0676/412 26 56

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 25. 9. 2023
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 HerzpatientInnen angepasst sind. Sie sind für jeden Menschen auch ohne Vorkenntnisse gut durchzuführen. Mitzubringen: Decke

Kursleitung: Adelheid Follner
Kursdauer: 27. 9. 2023 - 24. 1. 2024
wöchentlich am Mi., 16:30 - 18:00 Uhr
Kursort: Santosha Loka
Kursbeitrag: 70,00 Euro/5 Einheiten bis 2023
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. Keine Kursanmeldung nötig. Mitzubringen: Matte

Kursleitung: Brigitte Engleitner
Kursdauer: 3. 10. 2023 - 28. 5. 2024
wöchentlich am Di., 19:00 - 20:00 Uhr
Kursort: VS II
Kursbeitrag: 60,00 Euro/Person

Fit & beweglich für den Alltag



Gesundheitsorientierte Bewegungen mit Fokus auf Koordination, Kraft, Ausdauer, Gleichgewicht und Beweglichkeit. Für alle, die Freude an moderater Bewegung in einer Gruppe haben. Mitzubringen: Trinkflasche, Handtuch, Matte

Kursleitung: DGKS Margit Schraick, BSc
Kursdauer: ab 26. 9. 2023
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,
maggie@schraick.at

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 4. 9. 2023
wöchentlich am Mo., 8:30 - 10:00 Uhr
Kursort: Turnsaal beim Hallenbad
Kursbeitrag: 10,00 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. Du bekommst Gelassenheit.
Mitzubringen: Yogamatte, Sitzkissen, Trinkflasche.

Kursleitung: Margit Wieshaupt
Kursdauer: ab 5. 9. 2023
wöchentlich am Di., 18:00 – 19:30 Uhr
wöchentlich am Mi., 18:00 - 19:30 Uhr
Kursort: KG IX; ab 4. Juni 2024 outdoor
in Tulln
Kursbeitrag: 12,00 Euro/Termin,
108,00 Euro/10er Block

Kostenloser Vortrag mit Praxiselementen:

Do., 5. 10. 2023 und 1. 2. 2024
jeweils 18:30 - 21:00 Uhr
Kursort: GSZ großer Raum
Kontakt: 0664/87 56 527,
margit@shiatsu-tulln.com

Int. Kreistänze für mehr Lebensfreude



Kreistanz baut Alltagsstress ab, trainiert das Gehirn, weckt Freude und Energie im Verbundensein im Kreis und macht GLÜCKLICH! Es werden vor allem Tänze aus Griechenland, Makedonien, Kroatien, Bulgarien, Rumänien, Österreich etc. sowie meditative Tänze getanzt. Keine Vorkenntnisse erforderlich! Einstieg jederzeit möglich!
Mitzubringen: Bequeme Schuhe

Kursleitung: Helga Grimus
Termine: 5. 10. 2023 - 13. 6. 2024
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



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:

WS: 20. 9. 2023 - 20. 12. 2023

SS: 14. 2. 2024 - 15. 5. 2024

wöchentlich am Mi., 10:00 - 11:15 Uhr

Kursbeitrag: 72 Euro/Semester;

36 Euro für 6 Einheiten

Kursort: Gymnastikraum im Hallenbad (DonauSplash)

Information und Anmeldung bis eine Woche vor Kursbeginn!

Kontakt: 0677/612 142 12,

riki.breuer@gmail.com

Israelische Tänze für Anfänger/innen



Israelische Tänze zeichnen sich durch eine große Vielfalt an Formen und Schritten sowie übersprudelnde Lebensfreude aus. Wir lernen im Schnupperkurs Grundschritte und einfache Tänze im Kreis, in der Reihe und ev. auch Paartanz. Das

Wichtigste ist Spaß und Freude an der Bewegung! Tanzpartner nicht erforderlich! Für Tanzbegeisterte ab 16 Jahren. Mitzubringen: Sport- oder Tanzschuhe, Trinkflasche

Kursleitung: Lisa B. Erber

Termin: Sa., 7. 10. 2023, 14:00 - 17:00 Uhr

Kursort: GSZ Raum 3

Kursbeitrag: 24 Euro

Kontakt: tirkedu@gmail.com

Jung bleiben mit Pilates und mehr



Wir verbessern gemeinsam Deine Balance, stärken Deine Muskeln, steigern Deine Beweglichkeit und Koordination durch Verwendung verschiedener Kleingeräte. Pilates, Spiraldynamik und Faszientraining für jedes Alter.

Mitzubringen: Matte

Kursleitung: DGKS Elisabeth Rosen

Kursdauer: ganzjährig

wöchentlich am Mo., 10:00 - 10:55 Uhr

wöchentlich am Fr., 16:30 - 17:25 Uhr

Kursort: Alpenvereinshaus

Kursbeitrag: 13 Euro/Termin

Anmeldung auch kurzfristig möglich

Kontakt: 0699/117 26 454,

office@pilates-rosen.at

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 nach postnatalem ärztl. Check-up) Mitzubringen: Trainingskleidung, Tragehilfe

Kursleitung: Dr. Birgit Strenn

Termine: ganzjährig, ab 29. 9. 2023
wöchentlich am Fr, 9:45 - 10:45 Uhr

Kursort: VGZ 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

Luna Yoga für die Frau

Luna Yoga ist eine weibliche und wohl-tuende 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, bequeme Kleidung

Kursleitung: Mag. Simona Hansal

Kursdauer: WS: 28. 9. 2023 - 1. 2. 2024
SS: 15. 2. 2024 - 20. 6. 2024

wöchentlich am Do., 18:30 - 19:45 Uhr

Kursort: KG VII

Kursbeitrag: 140 Euro für 8 Einheiten

Kontakt: 0699/101 80 929,

info@luna-yoga-tulln.at

Luna Yoga sanft und erholsam

Sanfte und achtsame Yoga-Übungen für mehr Beweglichkeit und Geschmeidigkeit, Regeneration und Entspannung. Für Frauen und Männer in allen Lebensphasen geeignet, keine Vorkenntnisse not-

wendig. Der Übungsteil wird mit einer Tiefenentspannung mit Klangschalen abgerundet.

Mitzubringen: Yogamatte, evtl. Decke, bequeme Kleidung

Kursleitung: Mag. Simona Hansal

Kursdauer: WS: 28. 9. 2023 - 1. 2. 2024
SS: 15. 2. 2024 - 20. 6. 2024

wöchentlich am Do., 20:00 - 21:15 Uhr

Kursort: KG VII

Kursbeitrag: 140 Euro für 8 Einheiten

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. Leihthanteln. Der Einstieg ist jederzeit und ohne Anmeldung möglich!

Kursleitung: Eugen JÖRG

Kursdauer: WS: 25. 9. 2023 - 29. 1. 2024
SS: 12. 2. 2024 - 24. 6. 2024

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.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Socken

Kursleitung: Erika Breuer

Kursdauer:

WS: 20. 9. 2023 - 20. 12. 2023

SS: 14. 2. 2024 - 15. 5. 2024

wöchentlich am Mi., 8:30 - 9:45 Uhr

Kursort: Gymnastikraum im Hallenbad (DonauSplash)

Kursbeitrag: 72 Euro/Semester;

36 Euro für 6 Einheiten

Information und Anmeldung bis eine Woche vor Kursbeginn!

Kontakt: 0677/612 142 12,

riki.breuer@gmail.com

Modern Dance/Hip-Hop (7 - 12 Jahre) NEU

Mit einem guten Mix aus Modernem Tanz und Hip-Hop machen wir schwungvolle Tänze und coole Choreografien. Wir lernen Hip-Hop und House Schritte, Drehungen, Sprünge und Elemente aus dem Breakdance und Streetdance. Grooving „Moves“ und originelle Bewegungsideen runden unser Programm ab. Weitere Informationen unter www.papp-tanz.at

Kursleitung: Annemarie Papp

Kursdauer: WS: 20. 9. 2023 - 24. 1. 2024

SS: 14. 2. 2024 - 19. 6. 2024

wöchentlich am Mi., 15:40 - 16:35 Uhr;

Kursort: Gymnastikraum im Hallenbad (DonauSplash)

Kursbeitrag: 140 Euro/Semester

Information und Anmeldung bis eine Woche vor Kursbeginn!

Kontakt: 0676/879 610 008,

papp.tanz@a1.net

Modern Dance/Hip-Hop (11 - 18 Jahre) NEU

Mit einem guten Mix aus Modernem Tanz und Hip-Hop machen wir schwungvolle Tänze und coole Choreografien. Wir lernen Hip-Hop und House Schritte, Drehungen, Sprünge und Elemente aus dem Breakdance und Streetdance. Grooving „Moves“ und originelle Bewegungsideen runden unser Programm ab. Weitere Informationen unter www.papp-tanz.at

Kursleitung: Annemarie Papp

Kursdauer: WS: 20. 9. 2023 - 24. 1. 2024

SS: 14. 2. 2024 - 19. 6. 2024

wöchentlich am Mi., 16:45 - 18:00 Uhr;

Kursort: Gymnastikraum im Hallenbad

Kursbeitrag: 155 Euro/Semester

Information und Anmeldung bis eine Woche vor Kursbeginn!

Kontakt: 0676/879 610 008,

papp.tanz@a1.net

Pre-Ballett (ab 6 Jahre)

In diesem Kurs steht die spielerische Entdeckung des Balletts im Vordergrund. Die Kinder lernen nicht nur die Grundzüge der Ballett-Technik kennen, sondern werden auch dazu ermutigt, ihre Kreativität durch Improvisation zum Ausdruck zu bringen und ihre eigene Art des Tanzes zu entwickeln. Der Kurs fördert die motorische Geschicklichkeit, verbessert die Körperhaltung und bringt den Kindern Freude und Begeisterung für den Tanz bei. Mitzubringen: Leggings, T-Shirt, Socken ohne Anti-Rutsch-Belag

Kursleitung: Dietlinde Zeisel

Kursdauer: WS: 7. 9. 2023 - 1. 2. 2024

SS: 15. 2. 2024 - 27. 6. 2024

wöchentlich am Do., 16:00 - 17:00 Uhr;

Schnuppern nach Voranmeldung
Kursort: VGZ St. Florian
Kursbeitrag: 180,00 Euro/Semester
Anmeldung bis 1 Woche vor dem Termin
Kontakt: 0664/494 3404;
die.zeisel@hotmail.com

Sanftes Yoga 60+



Auch als Senior/in, bei einer Verletzung oder eingeschränkten Beweglichkeit kannst du Yoga machen! Probeiere es mit diesen Übungen für Yoga auf dem Stuhl. Denn Yoga passt sich dem Menschen an. Diese Übungen eignen sich auch zwischendurch im Büro oder für Menschen, die einfach neugierig auf neue einfachere Positionen sind.

Kursleitung: Hildegard Geiger
Kursdauer: 26. 9. 2023 - 12. 12. 2023
wöchentlich am Di., 8:30 - 9:30 Uhr
Kursort: Yogaraum Tulln (alternativ auch online per Zoom möglich)
Kursbeitrag: 180 Euro/Semester; 17,00 Euro/Termin
Information und Anmeldung bis 1 Woche vor dem Termin
Kontakt: 0699/106 07 735,
hilde_geiger@ayurveda-tulln.at

Sesselgymnastik für Senior/innen 60+



Die Gymnastik auf und mit dem Sessel dient zum Aufbau und zur Erhaltung der Muskulatur, fördert die Beweglichkeit, um möglichst lange die körperliche Selbständigkeit zur Bewältigung des Alltags zu erhalten. Auch für Menschen mit Bewegungseinschränkungen geeignet.
Mitzubringen: Sportkleidung, Socken

Kursleitung: Mag. Elisabeth Göbel

Kursdauer: ab 11. 9. 2023
wöchentlich am Mo., 15:30 - 16:30 Uhr
Kursort: GSZ Raum 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

Starke Muskeln - starke Knochen



Die Knochen bleiben nur stabil, wenn sie regelmäßig belastet werden. Durch sanfte gezielte Kräftigung tw. gegen einen Widerstand werden die Muskeln gekräftigt und gestärkt, die Knochenmasse wird gesteigert. Dadurch ergibt sich auch ein besserer Schutz der Gelenke.
Mitzubringen: Matte, Kleidung nach dem Zwiebelprinzip

Kursleitung: Mag. Susanne Kroiß
Kursdauer: 4. 10. 2023 - 13. 12. 2023
wöchentlich am Mi., 8:30 - 9:30 Uhr
Kursort: GSZ großer Raum
Kursbeitrag: 160 Euro/Semester;
20,00 Euro/Termin; 95 Euro/5 Termine
Anmeldung bis 1 Woche vor dem Termin
Kontakt: 0664/75162460,
trismalates@gmail.com

Tanzmäuse (3,5 bis 5jährige Kinder)

Dieser Tanzkurs ist eine spielerische Einführung in die Welt des Balletts. Grundlegende Ballettbewegungen werden durch fantasievolle Geschichten kennengelernt, wodurch Kreativität, Koordination und Musikalität gefördert werden. Ein liebevoller und kinderfreundlicher Unterrichtsstil sorgt dafür, dass die kleinen Tänzer/innen Spaß an der Bewegung haben und

ihr Interesse am Ballett geweckt wird.
Mitzubringen: Leggings, T-Shirt, Socken
ohne Anti-Rutsch-Belag

Kursleitung: Dietlinde Zeisel

NEU

Kursdauer:

WS: 7. 9. 2023 - 1. 2. 2024

SS: 15. 2. 2024 - 27. 6. 2024

wöchentlich am Do.,

jeweils 14:00 - 14:50 Uhr und

jeweils 15:00 - 15:45 Uhr

Schnuppern nach Voranmeldung

Kursort: VGZ St. Florian

Kursbeitrag: 170,00 Euro/Semester

Anmeldung bis 1 Woche vor dem Termin

Kontakt: 0664/494 3404;

die.zeisel@hotmail.com

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 er-
arbeitet und getanzt.

Einstieg jederzeit möglich!

Mitzubringen: Schuhe mit weißer Sohle

Kursleitung: Christa Frasl

Kursdauer: 27. 9. 2023 - 26. 6. 2024

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: 750 Euro/Termin

Kontakt: 0676/573 54 59

Wirbelsäulenfunktions- und -heilgymnastik



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

Kursleitung: Mag. Elisabeth Göbel

Kursdauer: ab 12. 9. 2023 - 25. 6. 2024

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

Yin-Yoga mit instrumentaler Begleitung



Yin-Yoga oder Faszienyoga ist eine ruhige
Form, wo es um eine tiefe Entspannung z.
B. des Bindegewebes, der Hüfte und der
Wirbelsäule geht. Ein guter Ausgleich zu
dynamischen Stilen und zum stressigen
Alltag. Lockerungs-, Balance- und dynami-
sche Übungen enden mit einer Entspan-
nung unter instrumentaler Begleitung.

Kursleitung: Hildegard Geiger

Kursdauer: 26. 9. 2023 - 12. 12. 2023

wöchentlich am Di., 18:00 - 19:15 Uhr

Kursort: Yogaraum Tulln (oder Zoom)

Kursbeitrag: 180 Euro/Semester;

17,00 Euro/Termin

**Information und Anmeldung bis 1 Wo-
che vor dem Termin**

Kontakt: 0699/106 07 735,

hilde_geiger@ayurveda-tulln.at

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 Föllner

Kursdauer:

WS: 27. 9. 2023 - 20. 12. 2023

SS: 21. 2. 2024 - 22. 5. 2024

wöchentlich am Mi., 10:00 - 11:30 Uhr

Kursort: Santosha Loka

Kursbeitrag: 180,00 Euro/Semester

Anmeldung bis 1 Woche vor dem Termin

Kontakt: 0676/922 20 29,
adelheid.follner@aon.at

Zeitgenössischer Tanz und Improvisation



Spielerisches Aufwärmen. Fließende, genussvolle Bewegungsabläufe, auch am Boden. Wir improvisieren zu verschiedensten Themen und Vorstellungsbildern (allein, zu zweit und in der Gruppe), schulen unsere Körperwahrnehmung, Flexibilität und kreative Ausdruckskraft und wecken dabei unsere Lebensgeister. Inspirierende Musik aus allen Richtungen. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Kursleitung: Margarete Spornberger

Kursdauer:

WS: 3. 10. 2023 - 23. 1. 2024

SS: 13. 2. 2024 - 28. 5. 2024

wöchentlich am Di., 19:00 - 20:30 Uhr

Die erste Einheit ist eine Schnupperstunde.

Kursort: KG I

Kursbeitrag: 160,00 Euro/Semester,

Anmeldung bis 1 Woche vor dem Termin

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

Ernährung

Dem Heißhunger auf der Spur

NEU

Ständig Heißhunger? Wir durchleuchten die häufigsten Ursachen. Danach kannst du deinen Heißhunger besser verstehen und weißt außerdem, wie du sofort darauf reagieren kannst. Eine kleine Genuss-Übung rundet den Workshop ab. Im Anschluss stehe ich gerne für eure Fragen zum Thema Ernährung/Heißhunger zur Verfügung!

Kursleitung: Mag. Andrea Frühwald

Termine auf Anfrage

Information und Anmeldung

andrea.fruehwald@xundigo.at

In Balance mit TCM Ernährung

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 Essverhalten gelingen. Eine gezielte Speisenzubereitung sorgt für Gleichgewicht und mehr Energie. Inklusive Rezepte und Speisenverkostung.

Kursleitung: Margarete Altenriederer

Termine:

Herbst: 6. 10. 2023; Winter: 24. 11. 2023;
Frühling: 22. 3. 2024; Sommer: 7. 6. 2024
jeweils 18:00 - 20:00 Uhr

Kursort: GSZ Raum 1

Kursbeitrag: 19,00 Euro/Termin

Anmeldung bis 1 Woche vor dem Termin

Kontakt: 0676/673 96 12,

margarete.altenriederer@gmail.com

Wildkräuter Küche

NEU

Mit Wildkräutern und -früchten fit durch den Winter. Lerne essbare Pflanzen vor unserer Haustüre kennen, sowie einfache Zubereitungs- und Verwendungsmöglichkeiten im Alltag. Abschließend kreieren wir in der Küche noch gemeinsam einen wilden Snack, sowie ein Kräuterprodukt zum Mitnehmen und lassen den Workshop gemütlich ausklingen.

Kursleitung: Mag. Andrea Frühwald

Termine auf Anfrage

Information und Anmeldung

andrea.fruehwald@xundigo.at

Ganzheitliches

Aktiv und kreativ



Malen mit Wasserfarben oder Zeichnen mit Pastellkreiden - wenig Aufwand und große Wirkung!

Haben Sie schon einmal Farben ineinanderfließen und sich von den faszinierenden Farbverläufen treiben lassen? Oder tolle Effekte durch Verreiben von Pastellkreide auf Papier gezaubert? Auf spielerische Weise schaffen wir in kurzer Zeit Farbbilder mit unverhofften Farbkombinationen und Motiven! Das aktive Tun, das Schaffen von etwas Neuem in geselliger Runde bringt Entspannung, Wohlbefinden und seelische Balance. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Materialien im Kurspreis enthalten.

Kursleitung: Isolde Schediwy

Termine: 19. 9. 2023; 17. 10. 2023;

20. 2. 2024; 14. 5. 2024

jeweils 18:00 - 19:00 Uhr

5. 10. 2023; 9. 11. 2023; 29. 2. 2024;

23. 5. 2024

jeweils 10:00 - 11:00 Uhr

Kursort: GSZ Raum 1

Kursbeitrag: 18,00 Euro/Termin

Anmeldung bis 1 Woche vor dem Termin

Kontakt: 0664/39 427 29,

isolde.schediwy@aon.at

Atemtraining zu den Energiezentren



Die Energiezentren (Chakren) dienen als Brücke zwischen dem physischen und feinstofflichen Körper und bringen Informationen und Lebensenergie in das endokrine System und ins Nervensystem. Ihre

Beschaffenheit bestimmt unsere Vitalität, Gesundheit und den Zustand des Bewusstseins. Ziel des Trainings: grundlegende körperliche und seelische Aspekte der einzelnen Chakren erfahren, die Chakren mit Atem- und Körperübungen und einer geführten Atemsitzung reinigen und aktivieren, Integration und Umsetzung des Erlernten in den Alltag.

Mitzubringen: Decke, ev. Yogamatte

Kursleitung: Dr. Andreas Spornberger

Modul 1: Herzzentrum

Termin: Sa., 30. 9. 2023

Modul 2: Halschakra

Termin: Sa., 21. 10. 2023

Modul 3: Stirnchakra

Termin: Sa., 25. 11. 2023

Modul 4: Kronenchakra

Termin: Sa., 16. 12. 2023

jeweils 14:00 - 18:00 Uhr

Kursort: KG III

Kursbeitrag: 190,00 Euro/4 Module;

48,00 Euro/Modul bei Anmeldung 14 Tage vorher, dann 55,00 Euro

Anmeldeschluss: 3 Tage vor Seminarbeginn

Kontakt: 0680/407 44 12,

andreas@atem-fluss.at

www.atem-fluss.at

Biografisches, kreatives Schreiben



In den Schreibfluss kommen heißt Lebensfreude tanken. Die einfachen Methoden sind für Anfänger/innen und Fortgeschrittene geeignet. Klare Anleitungen bringen Erinnerungen an die Oberfläche. „Thema verfehlt“ gibt es nicht. Die eigenen Erfahrungen werden in kurzen und spannenden Texten lebendig geschildert. Wir legen

einen Themenpool an, probieren Schreibstile aus und geben einander „Friendly Feedback“ auf die entstandenen Rohtexte. Durch den Austausch in der Gruppe füttern wir Ideen und bringen das (Schreib) Feuer ins Lodern. Mitzubringen: Lieblingsstifte, Schreibheft, Freude

Kursleitung: Gabriele Höckner, MSc
Termine: 24. 10. 2023; 21. 11. 2023; 28. 11. 2023; 12. 12. 2023; 19.12. 2023; 16. 1. 2024; 30. 1. 2024; 27. 2. 2024; 12. 3. 2024, 19. 3. 2024;
jeweils am Di., 10:00 - 13:00 Uhr
Kursort: Gunthergasse 37-41/1, Tulln
Kursbeitrag: 200,00 Euro/Wintersemester; 45 Euro/Termin

Workshop:

Visionsschreiben zum Jahresbeginn

Termin: 9. 1. 2024, 10:00 - 17:00 Uhr
Kursort: Gunthergasse 37-41/1, Tulln
Kursbeitrag: 90,00 Euro/Workshop

Anmeldung bis 1 Woche vor dem Termin
Kontakt: gabriele.hoeckner@gmx.at,
0699/121 59 288

Die Montagszeichner - Kreativ entspannen mit Zendoodles und Zentangles



Die Zenmuster sind wunderbare meditative Zeichnungen, die sich aus einfachen Linien und Formen zusammensetzen. Sie steigern unsere Konzentration, trainieren das Gedächtnis, entspannen mental und physisch und schulen die Auge-Hand-Koordination. Die kleinen Achtsamkeits-Zeichnungen sind inspirierend und machen Lust auf mehr! Keine Vorkenntnisse oder aufwändiges Material nötig. Mitzubringen: Papier und Stifte

Kursleitung: Erika Haba

Termine: WS: 25. 9. 2023; 6. 11. 2023; 4. 12. 2023; 8. 1. 2024

SS: 12. 2. 2024; 4. 3. 2024; 1. 4. 2024; 6. 5. 2024; 3. 6. 2024

jeweils von 9:30 bis 11:00 Uhr

Kursort: wird bekanntgegeben

Kursbeitrag: 50,00 Euro/Wintersemester; 60 Euro/Sommersemester; 13 Euro/Termin

Anmeldung bis 1 Woche vor dem Termin

Kontakt: 0670/553 13 22,
ikaba@gmx.at

Feldenkrais® - Bewusst 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, Kleidung nach dem Zwiebelprinzip

Kursleitung: Mag. Susanne Kroiß

Termin: 5. 10. 2023 - 21. 12. 2023

jeweils von am Do., 19:00 - 20:00 Uhr

Kursort: GSZ Raum 3

Kursbeitrag: 170,00 Euro/Wintersemester; 22 Euro/Termin; 105 Euro für 5 Termine

Workshop:

Feldenkrais® - Freie Schultern

Termin: Sa., 21. 10. 2023, 10:00 - 13:00 Uhr

Kursort: GSZ Raum 3

Kursbeitrag: 65,00 Euro/Workshop

Anmeldung bis 1 Woche vor dem Termin

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

FIT im Kopf – fit im Leben



Ganzheitliches Gedächtnistraining hilft Ihnen dabei Ihr Gehirn gesund zu halten und Ihre Lebensqualität zu steigern. Durch spezielle Übungen werden Fähigkeiten wie Wahrnehmung, Konzentration, Merkfähigkeit und Wortfindung trainiert und verbessert. Bewegungs- und Koordinationsübungen sorgen für Abwechslung und fördern zusätzlich das Zusammenspiel beider Gehirnhälften. Trainieren Sie unter Gleichgesinnten, ohne Leistungsdruck, dafür mit Spaß und Freude!

Kursleitung: Eva-Maria Mader

Termine:

WS: ab 3. 10. 2023

SS: ab 6. 2. 2023

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

Kursort: GSZ Raum 1

Kursbeitrag: 12,00 Euro/Termin

Anmeldung bis 2 Tage vor Termin

Kontakt: 0664/423 03 04,

info@evamaria-mader.at

Geführte Meditationen und Fantasiereisen



Lass deinen Alltag hinter dir, genieße eine Auszeit! Ankommen in einem vertrauten Kreis, einleitende Atemübungen, tiefe Entspannung und dann in stärkende Meditationen eintauchen. Die Atemübungen werden im Sitzen ausgeführt, die Meditationen im Sitzen oder Liegen.

Mitzubringen: Matte, ev. Polster, Decke

Kursleitung: Asa Buchmann

Termine:

WS: 5. 10. 2023 - 25. 2. 2024 (8 Termine)

SS: 22. 2. 2024 - 20. 6. 2024 (8 Termine)

jeweils am Do., 18:00 - 20:00 Uhr

Kursort: KG IX

Kursbeitrag: 160,00 Euro/für 8 Termine

Anmeldung bis 1 Woche vor Beginn

Kontakt: 0676 3535 468,

asa.buchmann@gmail.com

Jin Shin Jyutsu 60+



Jin Shin Jyutsu, auch „Strömen“ genannt, ist einfach zu erlernen. Regelmäßige Anwendung kann die Resilienz erhöhen und Gesundheit fördern. In diesen drei Workshops lernen Sie einfache Methoden zur Anwendung an sich selbst kennen, die sich sehr einfach ins alltägliche Leben integrieren lassen.

Mitzubringen: Matte oder Decke, Socken

Kursleitung: Barbara Miedl

Termine:

WS: 20. 10. 2023; 3. 11. 2023; 17. 11. 2023

SS: 26. 1. 2024; 9. 2. 2024; 23. 2. 2024

jeweils 16:00 - 18:00 Uhr

Kursort: wird bei der Anmeldung bekanntgegeben

Kursbeitrag: 120,00 Euro/Semester)

Anmeldung bis 3 Tage vor dem ersten Termin im Semester

Kontakt: 0664/14 44 191,

barbara.miedl.jsj@hotmail.com

Mit Leib und Seele tanzen

Ein nährender Abend mit freiem Tanz, vielseitigen Impulsen, meditativen Elementen und inspirierender Musik aus allen Richtungen in entspannter Atmosphäre! Eine Einladung, den Alltag hinter sich zu lassen, dem eigenen Ausdruck Raum zu geben und mit sich selbst und den anderen in Kontakt zu kommen. Ein Fest für Leib und Seele!

Kursleitung: Margarete Spornberger

Termine: 29. 9. 2023, 20. 10. 2023;
24. 11. 2023, 22. 12. 2023, 26. 1. 2024;
jeweils am Fr., 19:15 - 21:00 Uhr

Kursort: KG III

Kursbeitrag: 18,00 Euro/Termin

Anmeldung bis 1 Tag vor dem Termin

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

Neuro-Art Die Kunst des meditativen Zeichnens



Die NeuroArt ist eine relativ junge schöpferische Entspannungs- und Entwicklungsweise aus der Kreativitätspsychologie. Dabei geht es um mentales Loslassen, Intuition und neuronale Vernetzung. Es gibt kein Richtig und kein Falsch, dennoch entstehen am Ende dieser ungewöhnlichen Zeichenreise sehr faszinierende und persönliche Bilder. Durch die etwas andere Art des Zeichnens regen wir unbewusst neue Denkprozesse an und sind offen für Veränderungen. Keine Vorkenntnisse nötig. Jede/r kann eine Künstlerin, ein Künstler sein!

Kursleitung: Erika Haba

Termine: auf Anfrage

Kursort: Präsenz oder online via Zoom

Kursdauer: 120 Minuten

Kursbeitrag: 55,00 Euro/Termin

Information und Anmeldung:

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

Offenes Atelier: Der Musenkuss



Lass dich von der Muse küssen durch bewegte Kreativität. Zum Ankommen starten wir mit Bewegung. Dann gebe ich ei-

nen Impuls - dem du folgen kannst oder du gestaltest, was gerade da ist. Es geht um deinen Ausdruck und deine Kreativität, nicht um Perfektion, nicht um richtig oder falsch. Zum Abschluss schauen wir gemeinsam auf die Gestaltungen und du kannst deine Erfahrungen teilen. Es erwartet dich eine große Auswahl an Material zum Ausprobieren. Labe deine Kreativität am Farbbuffet und tauch ein in die Vielfalt der Möglichkeiten. Keine Vorkenntnisse notwendig. Nur deine Neugier.

Kursleitung: Pia Schmidtauer

Termine: WS: 30. 9. 2023; SS: 20. 4. 2024
jeweils 14:00-17:00 Uhr

Kursort: GSZ Raum 3

Kursbeitrag: 55,00 Euro/Termin

Anmeldung bis 1 Woche vor dem Termin

Kontakt: 0660/807 0 109,
pia@letswalkinbeauty.com

Schweigewanderung



Eintauchen in die Stille, Ruhe genießen und entspannen. Richte den Fokus auf deine Atmung und erlebe, wie es sich anfühlt, wenn der Weg das Ziel ist. Du musst nirgendwo hin - du bist einfach da und das ist gut! Lausche der Umgebung und spüre, dass du ein Teil von ihr bist.

Die Routen sind auch für ungeübte Wanderer geeignet, das Tempo ist achtsam. Erforderliche Kondition für 8 bis 9 km gemütliches Gehen mit Pausen.

Ausrüstung: Wanderausrüstung je nach Witterung, Sitzunterlage, Getränk, Jause

Kursleitung: Asa Buchmann

Termine:
30. 9. 2023, Pixendorf
25. 5. 2024, Plankenberg
jeweils 13:30 - ca. 17:30 Uhr

Treffpunkt wird bei Anmeldung bekanntgegeben!

Kursbeitrag: 50,00 Euro/Termin

Anmeldung bis 1 Woche vor dem Termin

Kontakt: 0676/3535 468,

asa.buchmann@gmail.com

Shiatsu bringt 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: 19. 10. 2023

SS: 22. 2. 2024

jeweils von 18:30 - 21:00 Uhr

Kursort: GSZ großer Raum

Kursbeitrag: Kostenloser Vortrag mit Kurzbehandlungen auf Matte oder Sessel

Kontakt: 0664/87 56 527,

margit@shiatsu-tulln.com

Zoom Atelier: Dein Leben. Deine Farben

NEU

Jede Einheit startet mit Bewegung, in den Körper kommen durch einfache Yoga/ Atemübungen oder freies Bewegen/Tanzen. Danach geht es ins Gestalten von dem, was gerade da ist, was gerade ausgedrückt werden will. Unterschiedliche Gestaltungsimpulse von mir unterstützen dich im Prozess. Als Abschluss betrachten wir die Bilder gemeinsam, wer mag, teilt den Prozess und gibt der Gestaltung sogar eine Benennung.

Dauer der Zoomsession: circa 90 Minuten
Keine Vorkenntnisse notwendig, Neugierde und Vorfreude sind mehr als genug.

Kursleitung: Pia Schmidtauer

Termine:

WS: 5. 10. 2023; 19. 10. 2023; 16. 11. 2023;

30. 11. 2023; 11. 1. 2024; 25. 1. 2024

SS: 8. 3. 2024; 4. 4. 2024; 16. 5. 2024;

6. 6. 2024

jeweils 19:00-20:30 Uhr

Online Kurs: Zoom

Kursbeitrag: 150,00 Euro/Wintersemester;

100 Euro/Sommersemester;

25 Euro/Termin

Anmeldung bis 1 Woche vor dem Termin

Kontakt: 0660/807 0 109,

pia@letswalkinbeauty.com

Natur und Umwelt

Erste Hilfe für das Insektenhotel



Woran liegt es, wenn Bienen & Co partout nicht ins Insektenhotel im Garten einziehen wollen? In diesem Workshop erfahren Sie, warum zahlreiche in Baumärkten erhältlichen Modelle leider ungeeignete Nist- und Winterquartiere sind. Ich mache Sie zur/zum erfolgreichen Hotelbesitzer/in und zeige Ihnen, wie Sie einfach und mit wenig Aufwand, das Hotel so aufwerten können, dass Wildbienen und andere wichtige Insekten einziehen.
Mitzubringen: Bilder vom Insektenhotel

Kursleitung: Mag. Veronika Holzmann
Termine und Preis auf Anfrage ab März 2024
Treffpunkt: Kräuternaschgarten/Donaulände

Information und Anmeldung

Kontakt: 0670/356 4 612,
hallo@dieholzfrau.at



Tullner Wildkräuter-Führung

Bei diesen Touren durch den Wasserpark in der Au oder im Tullner Aubad lernen die Teilnehmer/innen Wild- und Heilkräuter (er-)kennen. Ziel ist es, das in den letzten Jahrzehnten verloren gegangene Wissen um Wildkräuter und ihre Anwendungen wieder ins Bewusstsein der Menschen zu bringen. Ganz nebenbei macht ein kleiner Spaziergang an der frischen Luft auch gute Laune und hält fit.

Mitzubringen: gutes Schuhwerk, ev. im Sommer Trinkflasche

Kursleitung: Doro Hebda

Termine:

jeweils von 14:00 bis 16:00 Uhr
30. 9. 2023; 8. 10. 2023; 10. 3. 2024; 20. 3. 2024;
13. 4. 2024; 28. 4. 2024

jeweils von 10:00 bis 12:00 Uhr
18. 10. 2023; 5. 5. 2024; 26. 5. 2024; 9. 6. 2024;
16. 6. 2024; 7. 7. 2024

Treffpunkt: Wasserpark oder Aubad

Kursbeitrag: 25,00 Euro/Termin

Anmeldung bis 1 Woche vor dem Termin

Kontakt: 0664/343 0 490,
doro@veilchenblau.at

Gesundes TULLN

T



Bring einfach ein paar Lebensmittel mit, die Du gerade im Kühlschrank hast und verkochen willst. Besonders richten wir den Blick auf saisonale Zutaten und zaubern daraus ein gemeinsames Menü. Miteinander kochen und essen macht einfach mehr Spaß!

Sonntag
08. Okt

🕒 10-13

Nibelungengasse 11

Lass uns gemeinsam kochen

ANMELDUNG

Margarete Altenriederer

Tel. 0676/6739612

margarete.altenriederer@gmail.com

Maximal 10 Personen

www.gesundes-tulln.at