



GESUNDES
BLINDENMARKT



Kangatraining® Indoor

Kangatraining® ist Bewegung zur Musik, Beckenboden-training sowie Muskel- und Ausdauertraining. Kangatraining® ist genau auf deine Bedürfnisse als junge Mama und die deines Babys abgestimmt: du wirst sicher & effektiv rundum fit und dein Baby kuschelt mit dir und genießt es, deine Nähe zu spüren. **DU WIRST FIT UND DEIN BABY MACHT MIT.**

Ort: Mehrzwecksaal Blindenmarkt, Auhofstraße (Feuerwehr-Gebäude), oberster Stock

Wann: **Freitags 9:00 bis 10:00 Uhr** im Zeitraum vom 16.9. bis 18.11.2022, dh gesamt 8 Einheiten (keine Einheiten in KW 43 + 44)

Preis: € 98 für 8 Einheiten

TeilnehmerInnen der Nachbargemeinden sind herzlich willkommen!

Anmeldung bitte bei:

Verena Höbinger

Kangatraining Mostviertel

Facebook: Kangatraining Mostviertel

Instagram: kangatraining_mostviertel

☎ 0650 73 575 20

E-Mail: verena.h@kangatraining.at



GESUNDES
BLINDENMARKT



Erste-Hilfe-Kurs (16 Stunden)

Der 16h-Grundkurs bietet die Basis für das richtige Handeln in allen Situationen, in denen erkrankte oder verletzte Personen Hilfe benötigen. Unser ausgebildeter Rotkreuz-Trainer Jörg Tauchner vermittelt dieses Wissen und unterstützt durch eine Vielzahl an praktischen Übungen. Kursinhalte: Notruf absetzen & Rettungskette, Herz-Lungen-Wiederbelebung nach neuesten Richtlinien, Umgang mit halbautomatischem Defibrillator, Maßnahmen bei plötzlichen Erkrankungen, Verletzungen, Vergiftungen sowie Unfallverhütung

Referent: Jörg Tauchner jun., Ortsstellenleiter-Stv.

Ort: Rotes Kreuz Ortsstelle Blindenmarkt

Wann: **Samstag 12. November und Sonntag 13. November 2022 von 8 bis 17 Uhr**

Preis: € 65 pro TeilnehmerIn, bereits gefördert durch die „Gesunde Gemeinde Blindenmarkt“

TeilnehmerInnen aus Nachbargemeinden sind herzlich willkommen!

Anmeldung bitte bei:

Martina Gaid

AKL Gesunde Gemeinde

☎ 0664 220 86 88

E-Mail: martina.gaid@gaid.at



GESUNDES
BLINDENMARKT



Nachhaltig Gewicht reduzieren und halten

Dieser Vortrag räumt Ernährungsmythen aus dem Weg und liefert Ihnen umsetzbare Tipps für eine gesunde Ernährung im Alltag. Sie erfahren, warum es so wichtig ist, nicht zu hungern und sich keine Verbote zu setzen und warum oft dem Gewicht auf der Waage zu viel Aufmerksamkeit geschenkt wird. Diäten bringen erfahrungsgemäß keine nachhaltige und langfristige Gewichtsreduktion mit sich. Doch wie Sie wirksam das Gewicht reduzieren bzw. halten können, verrate ich Ihnen am 14.9. im Mehrzwecksaal.

Ort: Mehrzwecksaal Blindenmarkt

Wann: **Mittwoch 14. September 2022 um 18:30 Uhr**

Preis: € 10 pro TeilnehmerIn, bereits gefördert durch die „Gesunde Gemeinde Blindenmarkt“

TeilnehmerInnen aus Nachbargemeinden sind herzlich willkommen!

Anmeldung bitte bei:

Julia Staminger, BSc MA

Diätologin / Food Quality Coach

AKL Gesunde Gemeinde Steinakirchen

☎ 0664 39 65 200

E-Mail: julia@foodqualitycoach.com

Web: www.foodqualitycoach.com



GESUNDES
BLINDENMARKT



Jazzdance

Tanzen fördert die Gesundheit von Körper, Geist und Seele. Jede Tanzstunde beginnt mit einem Warm-up und beinhaltet Mobilisierung und Kräftigung sowie Übungen zu einer verbesserten Körperhaltung und Koordination. Wir erarbeiten eine schwingvolle Choreographie, wobei die Freude an der Bewegung zur Musik im Vordergrund steht.

Für: alle, die sich gern zu Musik bewegen und nach einer Choreographie tanzen möchten

Dauer: 60 Minuten pro Einheit

Ort: Turnsaal der NMS Blindenmarkt, Lindenstraße 18

Wann: Donnerstags, 19 Uhr ab 15. September 2022

Preis: € 32 für 5 Einheiten, bereits gefördert durch die „Gesunde Gemeinde Blindenmarkt“

TeilnehmerInnen der Nachbargemeinden sind herzlich willkommen!

Information und Anmeldung bei:

Dipl.-Päd. Mag. Sandra Illich

Cardio-Dance-Instruktor

& Diplompädagogin

☎ 0676/88 906 42 67

E-Mail: sandra_illich@gmx.at





GESUNDES
BLINDENMARKT



Kundalini Yoga

...nach einem betriebsamen Tag löst du dich von den Dingen der Welt und bringst dich nach Hause zu deinem Atem, deinem Körper, deinen Bedürfnissen, deinen Gefühlen und deinem Herzen. Stärke dein Immunsystem und erfahre die energetisierende und vitalisierende Kraft durch Kundalini Yoga. Sanfte Yogaübungen beleben deinen Körper und durch bewusstes Atmen sowie Meditation, erfährst du innere Ausgeglichenheit und bringst deine Gedanken zur Ruhe.

Dauer: 90 Minuten pro Einheit

Ort: **Mehrzwecksaal Blindenmarkt**

Wann: jeweils Montag **19:00 bis 20:30 Uhr,**
ab **12. September bis 12. Dezember 2022**

Preis: **1 Einheit € 10**

TeilnehmerInnen der Nachbargemeinden sind herzlich willkommen!

Bitte mitbringen: Matte, Sitzkissen, Trinkflasche, bequeme Kleidung

Information und Anmeldung:

Irene Schneider, KRI-zertifizierte Lehrerin
für Kundalini Yoga und Kinderyoga
unter ☎ **0650 / 516 55 85** bzw.

E-Mail: ireneschneider@gmx.at



GESUNDES
BLINDENMARKT



Yoga für Anfängerinnen & Anfänger

Wir beginnen mit sanften und einfachen Yoga-Übungen, die den gesamten Körper wecken und dehnen, kräftigen und aufbauen. In jeder Yoga-Einheit beschäftigen wir uns mit Atmungs- und Entspannungsübungen. **Ideal für Yoga-Neulinge jeden Alters!** Ich freue mich auf dein Dabeisein!
Ruth Schneider, zertifizierte Yogalehrerin

Ort: Raika-Saal Blindenmarkt, Hauptstraße 40

Wann: **Donnerstag 18 bis 19 Uhr** im Zeitraum vom **3. bis 24. November 2022**, gesamt 4 Einheiten im November

Preis: **€ 29 für 4 Einheiten**, bereits gefördert durch die „Gesunde Gemeinde Blindenmarkt“

Mitzubringen: Matte, Decke, Trinkflasche

TeilnehmerInnen der Nachbargemeinden sind herzlich willkommen! **Maximale Teilnehmeranzahl 10 Personen, min. 5 Personen**

Anmeldung bitte bei:

Mag. Ruth Schneider

Zertifizierte Yogalehrerin

☎ **0664 32 81 322**

E-Mail: ruth.schnecker@gmx.at

*Yoga verbindet
Körper,
Geist und Seele!*