

Gesundheitsprojekt „Gemeinsam bewusst gesund“

zugestellt durch Post.at



GEMEINSAM
BEWUSST GESUND

gefördert aus den Mitteln von:



Anmeldung und Info

(falls nicht anders angegeben) **unter:**

Edi Renner

ASKÖ Salzburg

Tel.: 0676/607 13 37

Email: renner@askoe-salzburg.at

GEMEINSAM BEWUSST GESUND



Bewegungskurse in Dienten 2017

• Kinder- Jugendturnen

- **Start:** Montag, 06. März bis 03. Juli 2017
- **Zeit:** 16.45 – 17.45 Uhr (**Kinder**)
- **Zeit:** 18.00 – 19.00 Uhr (**Jugend**)
- **Treffpunkt:** 5652 Dienten, Dorf 11, Turnsaal VS Dienten
- **Trainer:** Sepp Grugger/Edi Renner

• Yoga

- **Start:** Dienstag, 07. März bis 16. Mai 2017
- **Zeit:** 19.30 – 21.00 Uhr
- **Treffpunkt:** 5652 Dienten, Dorf 11, Turnsaal VS Dienten
- **Trainerin:** Eva Zehentner

• Fit in den Frühling

- **Start:** Mittwoch, 22. März bis 05. Juli 2017
- **Zeit:** 19.00 – 20.00 Uhr
- **Treffpunkt:** 5652 Dienten, Dorf 11, Turnsaal VS Dienten
- **Trainer:** Sepp Grugger

• Funktionelles Kräftigungstraining

(für Fortgeschrittene)

- **Start:** Freitag, 07. April bis 30. Juni 2017
- **Zeit:** 18.30 – 19.30 Uhr
- **Treffpunkt:** 5652 Dienten, Dorf 11, Turnsaal VS Dienten
- **Trainer:** Sepp Grugger

Angebot der Volkshochschule Salzburg

• Selbstverteidigungskurs für Frauen ab 14 Jahren

- **Start:** Freitag, 21. April bis 12. Mai 2017
- **Zeit:** 18.30 – 20.10 Uhr
- **Treffpunkt:** Schulungsraum Feuerwehrhaus, 5652 Dienten
- **Trainer:** Armin Wienerreuter
- **Kurskosten:** 55,00 Euro
- **Anmelden unter:** https://www.volkshochschule.at/no_cache/kurs/kursnummer/Selbstverteidigung-fr-Frauen-ab-14-Jahren-H43000/

GEMEINSAM BEWUSST GESUND



Bewegungskurse in Lend/Embach 2017

• Yoga

- **Start:** Montag, 06. März 2017
- **Zeit:** 19.00 – 20.30 Uhr
- **Treffpunkt:** Turnsaal Neue Mittelschule Lend
- **Trainerin:** Eva Zehentner

• Judo für Kinder und Jugendliche

- **Start:** Dienstag 07. März bis 23. Mai 2017
- **Zeit:** 17.00 – 18.00 Uhr (Kinder von 6 bis 9 Jahre)
18.00 – 19.00 Uhr (Kinder und Jugendliche ab 10 Jahre)
- **Treffpunkte:** 5651 Lend 32, Turnhalle NMS Lend
- **Trainerin:** über ESV Sanjindo Bischofshofen

• Rückenschule Embach

- **Start:** Dienstag, 24. Jänner bis 27. Juni 2017
- **Zeit:** 19.00 – 20.00 Uhr
- **Treffpunkt:** 5651 Embach 11, Turnhalle VS Embach
- **Trainer:** Eelco Dusamos

• Gedächtnistraining in Embach

- **Start:** Mittwoch, 12. April bis 17. Mai 2017
- **Zeiten:** 16.00 – 18.00 Uhr
- **Treffpunkte:** 5651 Embach 1, Feuerwehrzeugstätte Embach
- **Trainerin:** Irmgard Hauer
- **Anmeldung und Info über:**
Theresia Grabner: 0664/882 549 29

BEWUSSTSEIN für einen gesunden
Lebensstil durch bewegungsorientierte
Gesundheitsangebote

**Bewegungskurse, Vorträge,
Workshops und Schulungen rund um das
Thema Bewegung & Gesundheit**

Die Teilnahme ist kostenlos.



Workshops

in Dienten und Lend/Embach 2017

- **Workshop „Pausensnacks für Kinder und Erwachsene“ für Schule und Büro**
 - **Termine:** Freitag, 17. und Montag, 20. März 2017
 - **Zeit:** 19.00 bis 22.00 Uhr
 - **Treffpunkt:** Schulküche der Neuen Mittelschule, Lend
 - **Inhalt:** Gesund, kreativ und schmackhaft, diese Dinge sollte die optimale Jause beinhalten. Wie man eine Jause abwechslungsreich gestaltet und viele neue Ideen dazu erwartet sie an diesem Abend.
 - **Anmeldung und Info:** Antonia Geisler 0664/64 62 639
 - **Workshopleitung:** Heidi Huber
- **Kräuter- und Kochworkshop**
 - **Koch WS, Datum:** Montag, 12. Juni 2017
 - **Kräuter WS, Datum:** Montag, 03. Juli 2017
 - **Zeit:** jeweils 19.00 – 21.00 Uhr
 - **Treffpunkt:** Festsaal Dienten
 - **Inhalt Koch WS:** Gesunde Küche mit frischen Kräutern
 - **Inhalt Kräuter WS:** Hausmittel selber herstellen mit heimischen Kräutern
 - **Workshopleitung:** Brigitte Bürgler

Anmeldung und Info

(falls nicht anders angegeben) unter:

Edi Renner

ASKÖ Salzburg

Tel: 0676/607 13 37

Email: renner@askoe-salzburg.at



Gefördert aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich



Geschäftsbereich

