

KURSPROGRAMM - Gesunde Gemeinde Lengelfeld – ab September 2023 bis Juni 2024

GESUNDES
LENGELFELD



Angebote in der GGLengelfeld

September 23 – Juni 2024

Eine kostenlose Schnupperstunde und ein
Einstieg bei Kursen ist jederzeit möglich!

Info bei AKL Dorothea Anderl 0676/841881200

Das Team der Gesunden Gemeinde Lengelfeld freut
sich über Ihre Teilnahme.

BEWEGUNG HÄLT FIT!



SPIELENACHMITTAG

Gemütlicher Nachmittag in geselliger
Runde, die verschiedensten
Gesellschaftsspiele stehen zur
Verfügung. Einstieg jederzeit möglich.
Alle sind willkommen.



WANN: montags, in einem 14-tägigen Rhythmus, ab
11.09.2023 jeweils 14 Uhr,

WO: Altes Rathaus

KONTAKTPERSON

Ingrid Schindler, 0680/3034698,
kostenlos, keine Anmeldung
erforderlich



Tsar Pilates & Indian Balance

Abwechselnd in einem 2-wöchigen Rhythmus.

Tsar Pilates (aktive Regeneration, Kräftigung)

Indian Balance (Körper/Seele/Geist)

WANN: mittwochs, ab 6.09.2023, 18 Uhr,

WO: Turnsaal Lengelfeld

KURSLEITERIN: Gitti Jordan-Ritzinger, selbständige
Trainerin

KURSBEITRAG: €195,-/TeilnehmerIn
15Einheiten,
Einzelstunde € 15,-

Infos und Anmeldung bei der Trainerin
0664/3511171.



RÜCKENFIT- Gesundheitsgymnastik

Gelenke Mobilisierung, Stretching für verkürzte Muskeln,
Kräftigung geschwächter Muskulatur, Gleichgewichts-
übungen gegen Rücken-
schmerzen, Atemübungen
zum Entspannen



WANN: donnerstags, ab 5.10.2023, 19 Uhr
10 Einheiten, Einheiten fortlaufend
Einstieg jederzeit möglich,

WO: Turnsaal Lengelfeld

KURSLEITERIN: Hyazinta Friedmann, Physiotherapeutin

KURSBEITRAG: € 90,-./TeilnehmerIn

Eine kostenlos Schnupperstunde ist möglich!

Infos u. Anmeldung bei der Kursleiterin 0680/4057461

Body Workout mit Smoveytraining - anschließend Volleyball

Kräftigung von einzelnen Muskelgruppen,
Ganzkörpertraining mit vielen Dehnübungen und smoveys.

WANN: mittwochs, ab 18.10.2023,
19.30 Uhr, fortlaufend

KURSKOSTEN: kostenlos, da „AKM freie Musik“

WO: Turnsaal Lengelfeld

KURSLEITERINNEN: Brigitte Quixtner und
Susanne Teichtmeister

keine Anmeldung erforderlich, Info: 0676/5628711



Nordic Walking

Mittwochs, 18 Uhr und nach der Zeitumstellung

samstags, 14.30 Uhr,

Kontakt: Dorothea Anderl, 0676/841881200

Treffpunkt altes Rathaus, bei jedem Wetter, außer Regen!

Vegane Küche mit Barbara Lehr –

„Restküche

UB: €45,00

Rohköstliches im Advent

UB: €55,00

Sa, 30.09.2023,

11 – 13.30 Uhr, Bachg. 20

Fr. 24.11.2023, 9–11.30 Uhr

Demeterhof Anderl,
Langenloiserstraße 39

Infos und Anmeldung bei der Kursleiterin 0676/5358980

Terminänderungen bei Kursen vorbehalten!

KURSPROGRAMM - Gesunde Gemeinde Lengsfeld – ab September 2023 bis Juni 2024

Kurse mit VERENA

Zert. Dipl. Gesundheitspäd. für Kinder und
Zert. Spiel- und Freizeitpädagogin
Infos und Anmeldung für Kurse bis Ende 2023
bei der Kursleiterin 0699/12733410



Babytreff monatlich für Kinder bis 2 Jahre bis Dez. 23

WANN: 12.09., 10.10., 7.11. und 12.12.2023
(weitere Termine folgen!)
9.30 Uhr – ca. 10.30 Uhr
WO: altes Rathaus Lengsfeld
KURSBEITRAG: kostenlos

Kinderturnen Kurs 14:30-15:20, 4-6 Jahre
Ab September Kurs 15:30-16:20, 7-9 Jahre

WANN: montags fortlaufend bis Juni 24
WO: Turnsaal Lengsfeld
KURSBEITRAG: 8,00/Kind/Einheit/Kurs

Zwergel-Frühstück für Kinder bis 3 Jahre bis Dez. 23

WANN: 28.09. und 23.11.2023 (weitere Ter. folgen!)
8.30 Uhr – 10.00 Uhr
WO: altes Rathaus Lengsfeld
UNKOSTENBEITRAG
für Frühstück € 5,00/Erwachsene



Yoga mit TANJA

Yogalehrerin aus Lengsfeld

YOGA Kurse flexibel und variantenreich im Rathaus

KURSLEITERIN: Tanja Teichtmeister, Yogalehrerin,
Infos und Anmeldung bei der Kursleiterin 0676/9612246

YOGA am Stuhl

WANN: donnerstags, Einheiten fortlaufend
18.30 Uhr, 50 Minuten
KURSBEITRAG: 5er Block € 55,-

YOGA und NEU - Yoga Fit am Mittwoch

Yoga-Fit mit Gymnastikeinheiten für alle!

WANN: mittwochs, Einheiten fortlaufend
18.15 Uhr, 60 Minuten
KURSBEITRAG: 5er Block € 65,-

Yoga

WANN: mittwochs, Einheiten fortlaufend
19.30 Uhr, 90 Minuten
KURSBEITRAG: 10er Block € 150,-, und 5er € 75,-

NEU- Yoga für Kinder Kurs 16:00-16:50, 6-8 Jahre Kurs 17:10-18:00, 9-11 Jahre

WANN: dienstags 19.9., 26.9., 3.10., 10.10.,
17.10. 24.10., und 7.11
KURSBEITRAG: 7er Block € 77,-
Begrenzte Teilnehmeranzahl!

NEU „Meet me, meet you“ ab 12 Jahre

Ein bisschen Yoga, Fantasie, kreatives Gestalten,
Ideen sammeln und verwirklichen.
Zeit zum Plaudern, worüber die Kids reden wollen....
Sinnvolle Zeit verbringen!

WANN: freitags von 17.00 – 19.00 Uhr
15.9., 6.10., 10.11., 1.12. u. 22.12.
KURSBEITRAG: 26,00/Einheit und Kind
Begrenzte Teilnehmeranzahl!

Yoga mit BRIGITTA

Yogalehrerin



YOGA für Erwachsene Mittwochs-Abendkurs

WANN: mittwochs, ab 20.9.2023,
19.15 Uhr 90 Minuten
WO: Multifunktionsraum, Haupteingang VS
KURSLEITERIN: Brigitta Josef, Yogalehrerin

KURSBEITRAG: 10er Block € 150,-
Matte und Decke mitbringen!

Infos und Anmeldung bei der Kursleiterin 0676/6117318



Yoga Nidra mit KARIN

YOGA Nidra für alle 16+ Entspannung, Gelassenheit, Lebensfreude

Tiefenentspannung, Selbstheilungskräfte aktivieren,
den Geist beruhigen, Muskelverspannungen lösen....
WANN: dienstags ab 03.10.2023, 19.00 Uhr,
WO: Multifunktionsraum, Haupteingang VS
KURSLEITERIN: Karin Steinschaden
ENERGIEAUSGLEICH: € 15,-/60 Minuten
Matte und/oder Decke mitbringen!
Infos und Anmeldung bei der Kursleiterin 0676/5043943



Kurse mit PETRA

ZUMBA für Erwachsene

Lateinamerikanische Rhythmen vereint mit
Fitnessübungen. Zumba bedeutet „Bewegung und Spaß“
WANN: montags, ab 18.9.2023,
18 Uhr, 10 Einheiten
WO: Turnsaal Lengsfeld
KURSLEITERIN: Petra Kloiber
KURSBEITRAG: € 90,- /TeilnehmerIn
Mindestens 15 Teilnehmer
Infos und Anmeldung bei der Kursleiterin 0664/8291975

Info-Abend für „VORSORGE Aktiv- Gesundheit für mich“
Programmvorstellung: Mittwoch, 8.11.2023, 18 Uhr,
Campus Lengsfeld, Eingang Volksschule. Infos in der
Gemeindezeitung. Anmeldung für Info-
Abend erbeten unter 0676/841881200

