

. EISENSTADT .
*Tut mir
gut.*
GESUND · LEBEN · WOHLFÜHLEN

2018

PROGRAMM

Jänner – März



EISENSTADT
LANDESHAUPTSTADT



IMPRESSUM:

Herausgeber: Magistrat der Freistadt Eisenstadt, Hauptstraße 35, 7000 Eisenstadt
T: 02682-705-0, H: www.eisenstadt.at

Layout und Gestaltung: b52 – büro52gmbh, 7000 Eisenstadt, büero@b52.at

Druck: DZE – Druckzentrum Eisenstadt, H: www.dze.at

Für den Inhalt verantwortlich: Magistrat der Freistadt Eisenstadt, Geschäftsbereich Generationen

Programm- und Terminänderungen & Tippfehler vorbehalten!

Das Programm erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung männlicher und weiblicher Sprachformen verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichwohl für beiderlei Geschlecht.



■ LIEBE EISENSTÄDTERINNEN UND EISENSTÄDTER!

Eisenstadt ist eine gesunde und lebenswerte Stadt in der die Lebensqualität groß geschrieben wird. Damit dies auch so bleibt, haben wir im Vorjahr damit begonnen unter dem Motto „Eisenstadt tut mir gut“ verstärkt in die kommunale Gesundheitsförderung zu investieren und werden dies auch im neuen Jahr weiterführen.

In diesem Programmheft haben wir einen bunten Überblick über die Angebote der gesundheitsbezogenen Aktivitäten in der Landeshauptstadt zusammen getragen. Wir haben uns dazu entschieden, das Programm vierteljährlich zu veröffentlichen. So können wir Sie zeitnäher über die zahlreichen Veranstaltungen informieren und Ihnen einen genaueren Überblick über die Angebote unserer Partner in den Bereichen Gesundheit, Sport und Ernährung geben.

Die Gesundheit ist unser wichtigstes Gut. Ich bin der Meinung, man kann sich nie genug mit dem Thema Gesundheit in all seinen Facetten auseinandersetzen. Nutzen Sie die Angebote unseres Programms, suchen Sie sich die für Sie passenden Veranstaltungen und Aktivitäten aus.

Ihr

Mag. Thomas Steiner

Bürgermeister der Landeshauptstadt Freistadt Eisenstadt

DIENSTAG | **AB 02.01.2018**

■ **BURGENLÄNDISCHER FAMILIENBUND**

GENERATIONENZENTRUM EISENSTADT | 16:00 – 20:00 UHR

Jeden Dienstag!

Das kostenlose Angebot vom burgenländischen Familienbund erstreckt sich von Ehe- und Familienberatung, Erziehungsberatung, Sexualberatung, Lebensberatung bis hin zur Sozialberatung. Kostenpflichtig ist die Elternberatung vor einvernehmlicher Scheidung nach §95 Abs. 1a AußStrG. Informationen zu Kosten und Zeitaufwand auf Anfrage.

Voranmeldung erforderlich!

Kontakt & Information | Burgenländischer Familienbund | Petra Parsons, BSc, MSc
0699/17 111 876 | www.familienbund.at

MITTWOCH | **AB 03.01.2018**

■ **ERFAHRUNGSUSTAUSCH FÜR ANGEHÖRIGE VON DEMENZPATIENTEN**

GENERATIONENZENTRUM EISENSTADT | 17:00 – 18:30 UHR

Jeden ersten Mittwoch im Monat!

Voranmeldung erbeten!
Kostenfrei!

Kontakt & Information | Dipl. Demenztrainerin Petra Hader | 0664/45 68 973 | petra_hader@hotmail.com

MONTAG | **AB 08.01.2018**

■ **OSTEOPOROSE-GYMNASTIK**

ALLSPORTZENTRUM EISENSTADT | GYMNASTIKSAAL | 09:00 – 10:00 UHR

Kursdauer: 08.01. – 28.05.2018

Regelmäßiges Training stärkt die Muskulatur und somit auch die Knochenstruktur. Dies bewirkt eine Zunahme der Knochendichte. Knochenmasse nimmt durch Training genauso zu wie Muskelmasse.

Einstieg jederzeit möglich!
10 Einheiten € 60,- | € 67,- (Kneipp-Mitglieder|Gäste)

Kontakt & Information | KNEIPP Aktiv-Club Eisenstadt | Iris Nevosad
0699/15 094 050 | eisenstadt@kneippbund.at | eisenstadt.kneippbund.at

■ **SPIELWERGE**

GENERATIONENZENTRUM EISENSTADT | 10:00 – 11:30 UHR

Jeden Montag!

Spielgruppe für Kinder im Alter von ca. 6 Monaten bis zu 3 Jahren, die jeden Montag für 1 Stunde in Begleitung von Müttern, Vätern, Omas, Opas etc. zusammenkommt.

Kostenfrei!

Kontakt & Information | Magistrat der Freistadt Eisenstadt | DSP Selma Jahić, MA
Hauptstraße 35 | 7000 Eisenstadt | 02682/705 512 | selma.jahic@eisenstadt.at | www.eisenstadt.at

■ **ZUMBA 50+**

ALLSPORTZENTRUM EISENSTADT | GYMNASTIKSAAL | 10:15 – 11:15 UHR

Kursdauer: 08.01. – 11.06.2018

Zumba kombiniert Fitnesstraining mit lateinamerikanischen und internationalen Tänzen. Überflüssiges Fett wird verbrannt und in Muskeln umgewandelt. Die Schritte sind leicht erlernbar. Anfänger willkommen!

Einstieg jederzeit möglich!
8 Einheiten € 56,- | € 64,- (Kneipp-Mitglieder|Gäste)

Kontakt & Information | KNEIPP Aktiv-Club Eisenstadt | Iris Nevosad
0699/15 094 050 | eisenstadt@kneippbund.at | eisenstadt.kneippbund.at

■ **SENIORENSCHWIMMEN**

ALLSPORTZENTRUM EISENSTADT | HALLENBAD | 15:00 – 16:00 UHR

Jeden Montag!

Alle Senioren sind herzlich dazu eingeladen, unter professioneller Betreuung durch unseren Trainer Tamás Plangár, schwimmen zu lernen oder einfach nur gemütlich Bahnen zu schwimmen.

Kontakt & Information | Renate Plangár | USC Eisenstadt | 0664/57 70 120 | info@usce.at | www.usce.at

■ WIRBELSÄULENFIT

ALLSPORTZENTRUM EISENSTADT | GYMNASTIKSAAL | 17:45 – 18:45 UHR

Kursdauer: 08.01. – 28.05.2018

Wenig Bewegung und falsche Körperhaltung führen oft zu einseitigen Belastungen der Wirbelsäule. Gezielte Übungen stärken die Muskeln rund um die Wirbelsäule. Gelenke und Bandscheiben werden entlastet.

Einstieg jederzeit möglich!

10 Einheiten € 60,- | € 67,- (Kneipp-Mitglieder|Gäste)

Kontakt & Information | KNEIPP Aktiv-Club Eisenstadt | Iris Nevosad
0699/15 094 050 | eisenstadt@kneippbund.at | eisenstadt.kneippbund.at

■ FIT & GESUND FÜR DAMEN 50+

VOLKSSCHULE ST. GEORGEN | 18:00 – 19:00 UHR

Jeden Montag!

Anmeldung erbeten!

Kosten nach Vereinbarung!

Kontakt & Information | Johanna Pronai | 0676/95 81 222

■ YOGA YOURSELF FREE

YOGARAUM EISENSTADT | 18:30 – 20:00 UHR

Jeden Montag Yoga für alle!

Eine gute Mischung aus Kräftigung, Dehnung, Atemübungen und Meditation zur Beruhigung des Geistes und Tiefenentspannung des Körpers.

Einstieg jederzeit möglich!

€ 130,- 10er Block | € 15,- Einzelstunde

Kontakt & Information | Mag. Iris Enz, MA | Dreifaltigkeitsstr. 84 | 7000 Eisenstadt
0650/94 27 100 | mail@irisenzyoga.at | www.irisenzyoga.at

DIENSTAG | **AB 09.01.2018**

■ SCHWIMMKURSE DES USC EISENSTADT

ALLSPORTZENTRUM EISENSTADT | HALLENBAD

Jeden Dienstag und Donnerstag um 16:00 Uhr, 17:00 Uhr und 18:00 Uhr!

Jeden Samstag um 11:30 Uhr, 12:30 Uhr und 13:30 Uhr!

Der USC Eisenstadt bietet laufend Kinder (-und auch Erwachsenen) Schwimmkurse an.

Anmeldung erbeten!

Kontakt & Information | Renate Plangár | USC Eisenstadt | 0664/57 70 120 | info@usce.at | www.usce.at

■ ÖSTERREICHISCHES ROTES KREUZ

Das Österreichische Rote Kreuz bietet regelmäßig Erste-Hilfe-Kurse mit verschiedenen Schwerpunkten wie Führerscheinkurse und Kindernotfälle an.

Informationen zu den laufenden Kursen unter:

02682/744-90 oder www.erstehilfe.at/kurs-finder

Anmeldung erforderlich!

Kontakt & Information | Österreichisches Rotes Kreuz | Landesverband Burgenland

Henri Dunant-Straße 4 | 7000 Eisenstadt | 02682/744-10 | www.rotekreuz.at/burgenland

■ „STERZ & CO AUS GROSSMUTTERS KÜCHE“

BURGENLÄNDISCHE LANDWIRTSCHAFTSKAMMER | 08:30 – 12:30 UHR

Anmeldung zum Kurs bitte bis eine Woche vorher!

€ 34,-

Kontakt & Information | Ländliches Fortbildungsinstitut (LFI) Burgenland

Esterhazystraße 15 | 7000 Eisenstadt | 02682/702 700 | office@e.lk-bgld.at | www.bgld.lfi.at

■ BABYBAUCHYOGA

GENERATIONENZENTRUM EISENSTADT | 09:00 – 10:15 UHR

Jeden Dienstag!

Yoga in der Schwangerschaft verbessert die Wahrnehmung des Körpers. Das bewusste Atmen und die nach innen gerichtete Konzentration helfen, Veränderungen in der Schwangerschaft bewusst zu erleben und zu genießen.

Anmeldung erforderlich! Matte und Kuscheldecke bitte mitbringen!

Einstieg jederzeit möglich!

5er Block € 70,- | Einzeleinheit € 16,-

Kontakt & Information | Gabriele Krauscher | Herzbewegend Yoga mit Gaby
0664/21 72 017 | gaby@herzbewegend.at | www.herzbewegend.at

■ DEMENZTRAINING MIT PETRA HADER

GENERATIONENZENTRUM EISENSTADT | 09:30 – 11:00 UHR

Jeden Dienstag 09:30 – 11:00 Uhr | Jeden Mittwoch 15:00 – 16:30 Uhr

Demenztraining ist ein ganzheitliches Beschäftigungsprogramm, das Fähigkeiten stärkt, Wertschätzung vermittelt und Freude macht. Je nach Grad der Demenz sind Gedächtnistraining, Biografiearbeit, leichte Gymnastik, Singen u.v.m. Bestandteile einer Trainingseinheit.

Voranmeldung erbeten!

Kostenfrei!

Kontakt & Information | Dipl. Demenztrainerin Petra Hader | 0664/45 68 973 | petra_hader@hotmail.com

■ MAMA & BABYYOGA

GENERATIONENZENTRUM EISENSTADT | 10:30 – 11:45 UHR

Jeden Dienstag!

Beim MamaBabyYoga gilt die besondere Aufmerksamkeit der Rückbildung des Beckenbodens und der Kräftigung des Rückens. Dein Baby ist im Kurs dabei! Für Babys ab der 6. Woche bis zum Krabbelalter.

Anmeldung erforderlich! Matte und Kuscheldecke bitte mitbringen!

Einstieg jederzeit möglich!

5er Block € 70,- | Einzeleinheit € 16,-

Kontakt & Information | Gabriele Krauscher | Herzbewegend Yoga mit Gaby
0664/21 72 017 | gaby@herzbewegend.at | www.herzbewegend.at

■ RÜCKBILDUNGS-YOGA FÜR MAMA & BABY

DIE YOGAMATTE | EISENSTADT | 11:30 – 12:30 UHR

Jeden Dienstag | 5 Einheiten

Dieser Yogakurs ist speziell für die erste Zeit nach der Geburt konzipiert. Der Hauptfokus liegt auf der Rückbildung von Bauch und Beckenboden sowie der Rückenkräftigung.

Bitte um verbindliche Anmeldung unter: you@dieyogamatte.at
€ 70,-

Kontakt & Information | Die Yogamatte | Mag. Daniela Roisz | Hauptstraße 11 | Top 6 | 7000 Eisenstadt
0680/21 51 908 | you@dieyogamatte.at | www.dieyogamatte.at

■ BERATUNG DES BURGENLÄNDISCHEN GEWALTSCHUTZZENTRUMS

GENERATIONENZENTRUM EISENSTADT | 14:00 – 18:00 UHR

Jeden Dienstag von 14:00 – 18:00 Uhr | Jeden Donnerstag von 09:00 – 17:00 Uhr

Kostenlose und vertrauliche Beratung und Unterstützung für Opfer von Gewalt in der Familie und im sozialen Nahraum sowie für Betroffene von Stalking. Auch anonyme Beratung möglich. Rechtliche und psychosoziale Beratung und Unterstützung.

Anmeldung erforderlich!

Kontakt & Information | Gewaltschutzzentrum Burgenland | Mag. Karin Göllly
03352/31420 | goelly@gewaltschutz.at | www.gewaltschutz.at

■ ABENDYOGA

GENERATIONENZENTRUM EISENSTADT | 18:30 – 20:00 UHR

Jeden Dienstag!

Den Tag mit Yoga ausklingen lassen! Yoga löst Verspannungen im Rücken & Nacken, senkt den Blutdruck, lindert Stress, verbessert die Schlafqualität, erhöht die Lebensqualität.

Anmeldung erforderlich! Matte und Kuscheldecke bitte mitbringen!

Einstieg jederzeit möglich!

€ 10,- pro Einheit!

Kontakt & Information | Gabriele Krauscher | Herzbewegend Yoga mit Gaby
0664/21 72 017 | gaby@herzbewegend.at | www.herzbewegend.at

■ WIRBELSÄULENFIT

ALLSPORTZENTRUM EISENSTADT | GYMNASTIKSAAL | 18:45 – 19:45 UHR

Kursdauer: 09.01. – 29.05.2018

Wenig Bewegung und falsche Körperhaltung führen oft zu einseitigen Belastungen der Wirbelsäule. Gezielte Übungen stärken die Muskeln rund um die Wirbelsäule. Gelenke und Bandscheiben werden entlastet.

Einstieg jederzeit möglich!

10 Einheiten € 60,- | € 67,- (Kneipp-Mitglieder|Gäste)

Kontakt & Information | KNEIPP Aktiv-Club Eisenstadt | Iris Nevosad
0699/15 094 050 | eisenstadt@kneippbund.at | eisenstadt.kneippbund.at

■ MINI MED STUDIUM | POLYPHARMAZIE – HÄUFIGE WECHSELWIRKUNGEN ERKENNEN

FESTSAAL DER WIRTSCHAFTSKAMMER BURGENLAND
ROBERT-GRAF-PLATZ-1 | EISENSTADT | 19:00 – 21:00 UHR

Führende Mediziner des Landes referieren in allgemein verständlicher Sprache zu wichtigen Gesundheitsthemen. Im Anschluss an die Vorlesung stehen die Referenten für Fragen der Bevölkerung zur Verfügung.

Kostenfrei!

Kontakt & Information | MINI MED Studium – RMA Gesundheit GmbH
0810/081 060 | organisation@gesund.at | www.minimed.at

■ YOGA FIXE GRUPPE

DIE YOGAMATTE | EISENSTADT | 19:30 – 21:00 UHR

Jeden Dienstag | 10 Einheiten

Manche Menschen benötigen einen fixen Termin für Yoga, um sich regelmäßig Zeit zu nehmen. Dieser Kurs ist genau für Euch konzipiert! 10 bunt gemischte Einheiten in einer geschlossenen Gruppe, mal fordernd, mal sanft. Für Yogis mit zumindest geringen Vorkenntnissen.

Bitte um verbindliche Anmeldung unter: you@dieyogamatte.at
€ 150,-

Kontakt & Information | Die Yogamatte | Mag. Daniela Roisz | Hauptstraße 11 | Top 6 | 7000 Eisenstadt
0680/21 51 908 | you@dieyogamatte.at | www.dieyogamatte.at

■ THAI CHI VORFÜHRUNG & INFOABEND

YOGARAUM ÖJAB STUDENTENHEIM | CAMPUS 2 | EISENSTADT | 19:30 – 21:00 UHR

Kontakt & Information | Healing Ways Union Eisenstadt | Thomas Winger | twinger@stardesign.net

MITTWOCH | **AB 10.01.2018**

■ ZUMBA 50+

ALLSPORTZENTRUM EISENSTADT | GYMNASTIKSAAL | 09:00 – 10:00 UHR

Kursdauer: 10.01. – 13.06.2018

Zumba kombiniert Fitnesstraining mit lateinamerikanischen und internationalen Tänzen. Überflüssiges Fett wird verbrannt und in Muskeln umgewandelt. Die Schritte sind leicht erlernbar. Anfänger willkommen!

Einstieg jederzeit möglich!

8 Einheiten € 56,- | € 64,- (Kneipp-Mitglieder|Gäste)

Kontakt & Information | KNEIPP Aktiv-Club Eisenstadt | Iris Nevosad
0699/15 094 050 | eisenstadt@kneippbund.at | eisenstadt.kneippbund.at

■ GESUNDHEITSGYMNASTIK

VS ST. GEORGEN | 18:00 – 19:00 UHR

Kursdauer: 10.01. – 21.03.2018

Die Gesundheitsgymnastik ist eine ganzheitliche Körperarbeit. Die Aufmerksamkeit gilt dem ganzen Menschen. Vernachlässigte Muskulatur wird gekräftigt und gedehnt.

Einstieg jederzeit möglich!

10 Einheiten € 40,- | € 47,- (Kneipp-Mitglieder|Gäste)

Kontakt & Information | KNEIPP Aktiv-Club Eisenstadt | Iris Nevosad
0699/15 094 050 | eisenstadt@kneippbund.at | eisenstadt.kneippbund.at

■ VORTRAG: MEDITATION FÜR EIN GESUNDES, KONSTRUKTIVES NEUES JAHR

GENERATIONENZENTRUM EISENSTADT | 18:30 – 20:30 UHR

Anmeldung erbeten!

€ 10,- pro Einheit

Kontakt & Information | Mag. Johanna Kern-Flois | Mental-, Intuitions- und Bewusstseinstraining
Kasernenstraße 32 | 7000 Eisenstadt | 0699/17 588 175 | johannadelarte@gmx.at

■ YOGA FÜR SPORTLER

YOGARAUM EISENSTADT | 19:00 – 20:30 UHR

Jeden Mittwoch!

Spezielles Yoga zur Kräftigung, sanfte Dehnung der Muskeln und Faszien, Atemübungen zur Beruhigung des Geistes und Tiefenentspannung des Körpers.

Einstieg jederzeit möglich!

€ 130,- 10er Block | € 15,- Einzelstunde

Kontakt & Information | Mag. Iris Enz, MA | Dreifaltigkeitsstr. 84 | 7000 Eisenstadt
0650/94 27 100 | mail@irisenzyoga.at | www.irisenzyoga.at

■ YOGA FÜR SCHWANGERE

DIE YOGAMATTE | EISENSTADT | 19:30 – 20:45 UHR

Jeden Mittwoch | 5 Einheiten

Mit diesem Kurs darfst Du Dir in der Schwangerschaft etwas Gutes tun. Nütze die Zeit um Deinen Körper zu spüren, zu dehnen und zu kräftigen und so bestmöglich auf die bevorstehende Geburt vorzubereiten.

Bitte um verbindliche Anmeldung unter: you@dieyogamatte.at
€ 75,-

Kontakt & Information | Die Yogamatte | Mag. Daniela Roisz | Hauptstraße 11 | Top 6 | 7000 Eisenstadt
0680/21 51 908 | you@dieyogamatte.at | www.dieyogamatte.at

■ THAI CHI VORFÜHRUNG & INFOABEND

YOGARAUM ÖJAB STUDENTENHEIM | CAMPUS 2 | EISENSTADT | 19:30 – 21:00 UHR

Kontakt & Information | Healing Ways Union Eisenstadt | Thomas Winger | twinger@stardesign.net

DONNERSTAG | AB 11.01.2018

■ GESUNDHEITSGYMNASTIK

GENERATIONENZENTRUM EISENSTADT | 08:50 – 09:50 UHR | 10:00 – 11:00 UHR

Kursdauer: 11.01. – 24.05.2018

Die Gesundheitsgymnastik ist eine ganzheitliche Körperarbeit. Die Aufmerksamkeit gilt dem ganzen Menschen. Vernachlässigte Muskulatur wird gekräftigt und gedehnt.

Einstieg jederzeit möglich!

10 Einheiten € 55,- | € 62,- (Kneipp-Mitglieder|Gäste)

Kontakt & Information | KNEIPP Aktiv-Club Eisenstadt | Iris Nevasad
0699/15 094 050 | eisenstadt@kneippbund.at | eisenstadt.kneippbund.at

■ MUSIKTHERAPIE ZUM KENNENLERNEN | FÜR JUGENDLICHE & ERWACHSENE

ERLEBENSRAUM EISENSTADT | 18:00 – 19:15 UHR

Musiktherapie kann dazu beitragen, Wünsche und Empfindungen bewusst zu machen und zu verändern. Es sind KEINE musikalischen Vorkenntnisse oder „Rhythmusgefühl“ notwendig.

Um Anmeldung wird gebeten unter: susanne.winter@gmx.at
€ 40,-

Kontakt & Information | Mag. Susanne Winter | Musiktherapeutin & Psychotherapeutin i. A.
0660/82 37 337 | susanne.winter@gmx.at

FREITAG | AB 12.01.2018

■ INDIAN BALANCE

ALLSPORTZENTRUM EISENSTADT | GYMNASTIKSAAL | 09:10 – 10:10 UHR

Kursdauer: 12.01. – 27.04.2018

Altes indianisches Wissen vom Fließen der Körperenergien vereinigt mit Tiefenentspannung und intensivem Training für Rücken, Bauch, Beine und Po. Die Wirkung dieses Fitnessprogramms: es beflügelt die Sinne, formt die Figur und bringt Energie.

Einstieg jederzeit möglich!

10 Einheiten € 55,- | € 65,- (Kneipp-Mitglieder|Gäste)

Kontakt & Information | KNEIPP Aktiv-Club Eisenstadt | Iris Nevasad
0699/15 094 050 | eisenstadt@kneippbund.at | eisenstadt.kneippbund.at

■ YOGA FÜR UNSPORTLICHE

DIE YOGAMATTE | EISENSTADT | 14:30 – 15:45 UHR | 18:00 – 19:15 UHR

Jeden Freitag | 8 Einheiten

Dieser Kurs richtet sich an alle Sportmuffel, Menschen mit körperlichen Beschwerden und jene, die sich das letzte Mal in der Schulzeit körperlich betätigt haben. Keine Altersobergrenze!

Bitte um verbindliche Anmeldung unter: you@dieyogamatte.at
€ 125,-

Kontakt & Information | Die Yogamatte | Mag. Daniela Roisz | Hauptstraße 11 | Top 6 | 7000 Eisenstadt
0680/21 51 908 | you@dieyogamatte.at | www.dieyogamatte.at

■ YOGA-GRUNDKURS

DIE YOGAMATTE | EISENSTADT | 16:15 – 17:30 UHR

Jeden Freitag | 8 Einheiten

In diesem Kurs erlernst Du mit besonderer Sorgfalt die wichtigsten Yogapositionen, den Sonnengruß und die elementaren Atem- und Meditationstechniken. Nach diesem Kurs kannst Du alle Yogaeinheiten aus unserem Stundenplan besuchen.

Bitte um verbindliche Anmeldung unter: you@dieyogamatte.at
€ 130,-

Kontakt & Information | Die Yogamatte | Mag. Daniela Roisz | Hauptstraße 11 | Top 6 | 7000 Eisenstadt
0680/21 51 908 | you@dieyogamatte.at | www.dieyogamatte.at

SAMSTAG | AB 13.01.2018

■ MORGENYOGA

GENERATIONENZENTRUM EISENSTADT | 09:00 – 10:30 UHR

Jeden Samstag!

Wir starten erst sanft um körperliche Verspannungen aufzulösen, um dann den Körper durch aktivierende Bewegungen dabei zu unterstützen, ganz wach zu werden. Morgenyoga eignet sich perfekt, um anschließend frisch und beschwingt in den Tag zu starten.

Einstieg jederzeit möglich!
10er Block € 140,- | Einzeleinheit € 16,-

Kontakt & Information | Gabriele Krauscher | Herzbewegend Yoga mit Gaby
0664/21 72 017 | gaby@herzbewegend.at | www.herzbewegend.at

MONTAG | AB 15.01.2018

■ PILATES

GENERATIONENZENTRUM EISENSTADT | 08:45 – 09:45 UHR

Kursdauer: 15.01. – 14.05.2018

Das Beste, was Sie für Ihre Figur, Körperhaltung und Ihre Wirbelsäule tun können. Pilates bietet ausgezeichnete Übungen für einen straffen Bauch, einen starken Rücken und einen trainierten Beckenboden.

Einstieg jederzeit möglich!
10 Einheiten € 70,- | € 80,- (Kneipp-Mitglieder|Gäste)

Kontakt & Information | KNEIPP Aktiv-Club Eisenstadt | Iris Nevasad
0699/15 094 050 | eisenstadt@kneippbund.at | eisenstadt.kneippbund.at

■ KANGATRaining – DU WIRST FIT UND DEIN BABY KUSCHELT MIT!

SPORTUNION BURGENLAND | 09:00 – 10:00 UHR

Kangatraining ist genau auf Deine Bedürfnisse als junge Mama und die Deines Babys abgestimmt: Du wirst sicher und effektiv rundum fit und Dein Baby kuschelt mit Dir und genießt Deine Nähe!

Schnuppern, kostenloser Verleih von Tragehilfen und Einstieg sind jederzeit möglich!
Anmeldung bitte erforderlich!

€ 85,- (8 Wochen-Kurs, aufzubreuchen in 10 Wochen)

Kontakt & Information | Alexandra Probst | 0660/490 81 21 | alex@kangatraining.at | www.kangatraining.at

■ PREKANGA – DEIN KUGELRUNDDES WORKOUT

SPORTUNION BURGENLAND | 10:30 – 11:30 UHR

PreKanga ist das optimale Ausdauer- und Kräftigungstraining während der Schwangerschaft. Mit Tanzelementen, Kräftigungsübungen und Beckenbodengymnastik wird mit Spaß der Körper auf die herausfordernde Zeit der Geburt und danach vorbereitet.

Schnuppern und Einstieg sind jederzeit möglich!
Anmeldung bitte erforderlich!

€ 85,- (8 Wochen-Kurs, aufzubreuchen in 10 Wochen)

Kontakt & Information | Alexandra Probst | 0660/490 81 21 | alex@kangatraining.at | www.kangatraining.at

■ STRESSBEWÄLTIGUNG DURCH ACHTSAMKEIT – MEDITATIONSKURS

PONGRATZHAUS EISENSTADT | 18:30 UHR

Kursdauer bis 12.03.2018

In dem 8-wöchigen mbsr-Kurs (mindfulness based stress reduction) lernen Sie, den Herausforderungen des Lebens mit der Ruhe und Klarheit zu begegnen. Geführte Meditationen, sanfte Körperübungen, kurze Vorträge und Gespräche sind die Basis für mehr Lebensfreude. Erstgespräch obligatorisch!

Anmeldung erbeten!
Kurskosten: € 350,-

Kontakt & Information | Alexandra Haring, mbsr Lehrerin, MSC | aha! Coaching & Kommunikationsberatung
0664/15 14 266 | info@aha-coach.com | www.aha-coach.com

FREITAG | **19.01.2018**■ **ELEMENTAL YOGA THERAPY:
WASSER – BYE BYE FEARS, HELLO LIFE!**

YOGARAUM EISENSTADT | 09:00 – 16:30 UHR

Ängste lösen und wieder in den Fluss des Lebens kommen. Fließe zu Deinem in Dir wohnenden Potential, spüle alte Blockaden aus den Hüften und finde zu Deiner natürlichen Balance.

€ 90,- inkl. veganem Mittagessen

Kontakt & Information | Mag. Iris Enz, MA | Dreifaltigkeitsstr. 84 | 7000 Eisenstadt
0650/94 27 100 | mail@irisenzyoga.at | www.irisenzyoga.at

SAMSTAG | **20.01.2018**■ **FORTBILDUNG: INTENSIV-TAPING-SEMINAR**

SPORTUNION BURGENLAND | 09:00 – 17:00 UHR

Einfach und leicht erlernen Sie in unserem Ein-Tags-Intensiv-Taping-Seminar, wie Sie sich selbst und andere schmerzfrei behandeln können. Nach nur einem Tag können Sie tapen! Keine Voraussetzungen erforderlich! Bitte Schere mitbringen!

Inkludiert Teilnahmezertifikat, Kursskriptum und ausreichend kinesiologisches Tape zum Üben
Meldeschluss: 10.01.2018

€ 99,- für SPORTUNION Mitglieder | € 149,- Normalpreis

Kontakt & Information | Evelin Wilfing, MA | SPORTUNION Burgenland | Neusiedler Straße 58 | 7000 Eisenstadt
02682/62188 | e.wilfing@sportunion-burgenland.at | www.sportunion-burgenland.at

MONTAG | **AB 22.01.2018**■ **PRIFIT MIT BABY**

PRIFIT BEWEGUNGSRAUM | 10:00 – 10:45 UHR

4 Wochen jeden Montag!

Das Mami-Baby-Workout für mehr Wohlbefinden für Mama und Kind nach der Geburt.

Anmeldung unbedingt erforderlich!

€ 60,-

Kontakt & Information | PriFit | GHZ Eisenstadt | Robert Graf-Platz 2/27 | 7000 Eisenstadt
0676/47 46 184 | karin@prifit.at | www.prifit.at

DIENSTAG | **AB 23.01.2018**■ **PRILATES BASIC KURS FÜR FRAUEN**

PRIFIT BEWEGUNGSRAUM | 17:00 – 17:50 UHR

10 Wochen jeden Dienstag!

Das sanfte Training für die Wirbelsäule, Beckenboden, Atmung und tiefliegende Muskelschichten und Beweglichkeit.

Anmeldung unbedingt erforderlich!

€ 140,-

Kontakt & Information | PriFit | GHZ Eisenstadt | Robert Graf-Platz 2/27 | 7000 Eisenstadt
0676/47 46 184 | karin@prifit.at | www.prifit.at

MITTWOCH | **AB 24.01.2018**■ **BECKENBODENTRAINING FÜR FRAUEN**

PRIFIT BEWEGUNGSRAUM | 17:00 – 17:50 UHR

6 Wochen jeden Mittwoch!

Entdecke die Kraft der weiblichen Mitte.

Anmeldung unbedingt erforderlich!

€ 150,-

Kontakt & Information | PriFit | GHZ Eisenstadt | Robert Graf-Platz 2/27 | 7000 Eisenstadt
0676/47 46 184 | karin@prifit.at | www.prifit.at

DONNERSTAG | **25.01.2018**■ **THAI CHI INFOABEND**

SPORTUNION BURGENLAND | 17:30 – 19:00 UHR

Kontakt & Information | Healing Ways Union Eisenstadt | Thomas Winger | twinger@stardesign.net

FREITAG | **26.01.2018**■ **WORKSHOP „ACHTSAMKEIT & MEDITATION“**

GENERATIONENZENTRUM EISENSTADT | 16:00 – 20:00 UHR

Mit den Methoden der Achtsamkeit und Meditation lernen Sie innere Stille zu erfahren und einen guten Kontakt zu sich selbst herzustellen. Dieser Workshop bietet einen Raum für eigene Erfahrungen zur Erlangung innerer Ausgeglichenheit.

Anmeldung erforderlich!

€ 45,- | € 55,- (Kneipp-Mitglieder|Gäste)

Kontakt & Information | KNEIPP Aktiv-Club Eisenstadt | Iris Nevosad
0699/15 094 050 | eisenstadt@kneippbund.at | eisenstadt.kneippbund.at

■ **MEDITATION FÜR FORTGESCHRITTENE**

DIE YOGAMATTE | EISENSTADT | 19:45 – 20:45 UHR

Jeden Freitag | 6 Einheiten

Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich bereits mit dem Thema Meditation beschäftigt haben und einen regelmäßigen Termin zum Meditieren in der Gruppe suchen.

Bitte um verbindliche Anmeldung unter: you@dieyogamatte.at

€ 72,-

Kontakt & Information | Die Yogamatte | Mag. Daniela Roisz | Hauptstraße 11 | Top 6 | 7000 Eisenstadt
0680/21 51 908 | you@dieyogamatte.at | www.dieyogamatte.at

SAMSTAG | **27.01.2018**■ **FORTBILDUNG: VIEL BEWEGUNG MIT WENIG AUFWAND**

EISENSTADT | GENAUER ORT WIRD NOCH BEKANNT GEGEBEN | 09:00 – 13:00 UHR

Zielgruppe: Fortbildung für Bewegungscoaches, ÜbungsleiterInnen, TrainerInnen, PädagogInnen

Dieser Workshop bietet ein umfangreiches Repertoire an Bewegungsspielen mit und ohne Materialien und Geräten.

Inkludiert: umfangreiches Skriptum

Meldeschluss: 14.01.2018

€ 49,- für SPORTUNION Mitglieder & StudentInnen der PH Burgenland | € 59,- Normalpreis

Kontakt & Information | Evelin Wilfing, MA | SPORTUNION Burgenland | Neusiedler Straße 58 | 7000 Eisenstadt
02682/62188 | e.wilfing@sportunion-burgenland.at | www.sportunion-burgenland.at

■ **WORKSHOP: „PRINZESSIN WIRD ERWACHSEN – KÖNIGIN IM EIGENEN REICH“**

DIE YOGAMATTE | EISENSTADT | 13:00 – 19:00 UHR

Tages-Workshop nur für Frauen (jeden Alters), in dem wir gemeinsam hinspüren und experimentieren und unsere Rollen in unserem Leben in verschiedenen Kontexten bewusst wahrnehmen.

Anmeldung erbeten!

€ 90,- pro Person (€ 150,- für 2 Personen)

Kontakt & Information | Dr. Eva Sauberer | Robert Graf Platz 2/13a | 7000 Eisenstadt
0699/12 612 086 | ordination@eva-sauberer.at | www.eva-sauberer.at

DIENSTAG | **30.01.2018**■ **BROTBACKKURS: BROT LIEBT SAUERTEIG**

BURGENLÄNDISCHE LANDWIRTSCHAFTSKAMMER | 08:30 – 13:00 UHR

Tipps und Tricks für die Brotherstellung mit Sauerteig, Backen und Verkostung diverser Brotsorten, Produktinformation, Qualitätskriterien.

Anmeldung zum Kurs bitte bis eine Woche vorher!

€ 36,-

Kontakt & Information | Ländliches Fortbildungsinstitut (LFI) Burgenland
Esterhazystraße 15 | 7000 Eisenstadt | 02682/702 700 | office@e.lk-bgld.at | www.bgld.lfi.at

■ **AKTIVE FUNKTIONSGRUPPE**

CDW PHYSIOTHERAPIE | EISENSTADT | 17:30 – 19:00 UHR

Jeden Dienstag 17:30 Uhr | Jeden Mittwoch 18:30 Uhr

Kleine Trainingsgruppen mit max. 5 Personen werden unter Anleitung eines Physiotherapeuten geführt. Ein Kursblock besteht aus 10 Einheiten.

Kontakt & Information | CDW Physiotherapie OG | Christoph Herneck | Wertheimergasse 8 | 7000 Eisenstadt
0664/75 048 838 | www.cdw-physio.at

DONNERSTAG | **AB 01.02.2018**■ **BURGENLÄNDISCHE VOLKSHOCHSCHULEN EISENSTADT**

Die Burgenländischen Volkshochschulen bieten regelmäßig ein umfangreiches Gesundheits- und Bewegungsprogramm an! Unser Kursangebot ist vielfältig und umfasst unterschiedliche Trainingsarten, z. B. Yoga, Pilates, Wirbelsäulengymnastik, Tanz, etc.

Informationen zu den laufenden Kursen unter 02682/61363 oder www.vhs-burgenland.at
Einstieg jederzeit möglich!

Kontakt & Information | Burgenländische Volkshochschulen | Pfarrgasse 10 | 7000 Eisenstadt
02682/61363 | info@vhs-burgenland.at | www.vhs-burgenland.at

DONNERSTAG | **08.02.2018**■ **ELTERNBERATUNG**

GENERATIONENZENTRUM EISENSTADT | 14:00 – 16:00 UHR

Die Dipl. Sozialarbeiterin Julia Gossy bietet Ihnen Informationen hinsichtlich Ernährung, Gesundheit, Erziehung und Schlaf. Sie wird Ihr Kind abwägen, abmessen und Ihnen die Möglichkeit geben aktuelle Fragen zu stellen.

Kostenfrei!

Kontakt & Information | Magistrat der Freistadt Eisenstadt | Mag. Petra Steindl
Hauptstraße 35 | 7000 Eisenstadt | 02682/705 106 | petra.steindl@eisenstadt.at | www.eisenstadt.at

DIENSTAG | **AB 13.02.2018**■ **RÜCKBILDUNGS-YOGA FÜR MAMA & BABY**

DIE YOGAMATTE | EISENSTADT | 11:30 – 12:30 UHR

Jeden Dienstag | 5 Einheiten

Dieser Yogakurs ist speziell für die erste Zeit nach der Geburt konzipiert. Der Hauptfokus liegt auf der Rückbildung von Bauch und Beckenboden sowie der Rückenkräftigung.

Bitte um verbindliche Anmeldung unter: you@dieyogamatte.at
€ 70,-

Kontakt & Information | Die Yogamatte | Mag. Daniela Roisz | Hauptstraße 11 | Top 6 | 7000 Eisenstadt
0680/21 51 908 | you@dieyogamatte.at | www.dieyogamatte.at

SAMSTAG | **17.02.2018**■ **GRUPPENSELBSTERFAHRUNG MIT DEM VERBUNDENEN ATEM**

DIE YOGAMATTE | EISENSTADT | 12:00 – 14:30 UHR

Eine Selbsterfahrung mit dem verbundenen Atem unterstützt durch genussvolle Musik! Durch das fließende Verbinden der Ein- und Ausatmung können wir uns in unserer Gesamtheit erfahren. Wirkliche Heilung ist immer Selbstheilung und unser Atem kann einer der großen Helfer auf dem Weg zur Aktivierung unserer Selbstheilungskräfte sein.

€ 60,-

Kontakt & Information | Dr. med. Gerhard Kremminger | FA f. Psychiatrie & Psychotherapeutische Medizin
www.praxis-kremminger.at

■ **PARTNER-YOGA-WORKSHOP**

DIE YOGAMATTE | EISENSTADT | 15:15 – 17:15 UHR

Erlebe Yoga gemeinsam mit der besten Freundin, der Tochter, der Kollegin, der Schwester oder dem Partner ...! Geringe Vorkenntnisse sind von Vorteil!

Bitte um verbindliche Anmeldung unter: you@dieyogamatte.at
€ 50,- pro Paar

Kontakt & Information | Die Yogamatte | Mag. Daniela Roisz | Hauptstraße 11 | Top 6 | 7000 Eisenstadt
0680/21 51 908 | you@dieyogamatte.at | www.dieyogamatte.at

DIENSTAG | **AB 20.02.2018**■ **MERIDIANTURNEN**

ALLSPORTZENTRUM EISENSTADT | GYMNASTIKSAAL | 20:00 – 21:00 UHR

Kursdauer: 20.02. – 15.05.2018

Meridiane – die Energielinien unseres Körpers – werden gestärkt, Verspannungen und Blockaden gelöst. Die Übungen kräftigen die Muskulatur und verbessern die Koordination und Körperhaltung.

Einstieg jederzeit möglich!

10 Einheiten € 80,- | € 90,- (Kneipp-Mitglieder|Gäste)

Kontakt & Information | KNEIPP Aktiv-Club Eisenstadt | Iris Nevosad
0699/15 094 050 | eisenstadt@kneippbund.at | eisenstadt.kneippbund.at

MITTWOCH | **AB 21.02.2018**

■ YOGA FÜR SCHWANGERE

DIE YOGAMATTE | EISENSTADT | 19:30 – 20:45 UHR

Jeden Mittwoch | 5 Einheiten

Mit diesem Kurs darfst Du Dir in der Schwangerschaft etwas Gutes tun. Nütze die Zeit, um Deinen Körper zu spüren, zu dehnen und zu kräftigen und so bestmöglich auf die bevorstehende Geburt vorzubereiten.

Bitte um verbindliche Anmeldung unter: you@dieyogamatte.at
€ 75,-

Kontakt & Information | Die Yogamatte | Mag. Daniela Roisz | Hauptstraße 11 | Top 6 | 7000 Eisenstadt
0680/21 51 908 | you@dieyogamatte.at | www.dieyogamatte.at

DONNERSTAG | **22.02.2018**

■ ELTERNBERATUNG & STILLBERATUNG

GENERATIONENZENTRUM EISENSTADT | 14:00 – 16:00 UHR

Die Dipl. Sozialarbeiterin Julia Gossy bietet Ihnen Informationen hinsichtlich Ernährung, Gesundheit, Erziehung und Schlaf. Dr. Diana König gibt Ihnen professionelle Hilfestellung und Informationen rund ums Stillen.

Kostenfrei!

Kontakt & Information | Magistrat der Freistadt Eisenstadt | Mag. Petra Steindl
Hauptstraße 35 | 7000 Eisenstadt | 02682/705 106 | petra.steindl@eisenstadt.at | www.eisenstadt.at

■ VORTRAG: „MENSCHEN HEILEN KRANKHEITEN – KRANKHEITEN HEILEN MENSCHEN“

WIFI EISENSTADT | 18:00 – 20:00 UHR

Was ist Gesundheit – was ist Krankheit? Woran erkenne ich Heilsames und welche Rolle habe ich selbst darin? Spannende und vielleicht ungewohnte Gedankenexkursion zu uns allen bekannten Themen.

Eintritt frei!

Kontakt & Information | Dr. Eva Sauberer | Robert Graf Platz 2/13a | 7000 Eisenstadt
0699/12 612 086 | ordination@eva-sauberer.at | www.eva-sauberer.at

■ WAS KINDER JETZT BRAUCHEN – ELTERNABEND FÜR KINDERPHYSIOTHERAPIE

PRAXIS FÜR INNOVATIVE KÖRPERTHERAPIE BRÜCKNER | 19:00 UHR

Telefonische Anmeldung erbeten unter: 0660/15 55 777
Kostenfrei!

Kontakt & Information | Praxis für innovative Physiotherapie Brückner | Esterházystraße 37 | 7000 Eisenstadt
0660/15 55 777 | brueckner.physio@gmail.com | www.physiotherapie-brueckner.com

FREITAG | **23.02.2018**

■ WORKSHOP „ACHTSAMKEIT & MEDITATION“

GENERATIONENZENTRUM EISENSTADT | 16:00 – 20:00 UHR

Mit den Methoden der Achtsamkeit und Meditation lernen Sie innere Stille zu erfahren und einen guten Kontakt zu sich selbst herzustellen. Dieser Workshop bietet einen Raum für eigene Erfahrungen zur Erlangung innerer Ausgeglichenheit.

Anmeldung erforderlich!
€ 45,- | € 55,- (Kneipp-Mitglieder|Gäste)

Kontakt & Information | KNEIPP Aktiv-Club Eisenstadt | Iris Nevasad
0699/15 094 050 | eisenstadt@kneippbund.at | eisenstadt.kneippbund.at

SONNTAG | **25.02.2018**

■ EISENSTÄDTER STADTSCHIMEISTERSCHAFT 2018

ST. CORONA/WECHSEL | SIMASLIFTE | 09:00 – 15:00 UHR

Anmeldung (unter Angaben von Name, Jahrgang, E-Mail, Telefonnummer, Bustransfer: ja/nein) unter: ÖTK Eisenstadt | Johann-Sebastian-Bach-Gasse 5/4/16 | 7000 Eisenstadt oder per Mail: eisenstadt@oetk.at

Gratis Bustransfer von Eisenstadt nach St. Corona auf Anfrage möglich!

Kontakt & Information: ÖTK Eisenstadt | Johann-Sebastian-Bach-Gasse 5/4/16 | 7000 Eisenstadt
eisenstadt.oetk.at | www.oetk-eisenstadt.at

■ THAI CHI INFOABEND

SPORTUNION BURGENLAND | 17:30 – 19:00 UHR

Kontakt & Information | Healing Ways Union Eisenstadt | Thomas Winger | twinger@stardesign.net

MITTWOCH | 28.02.2018

■ GRUPPE: TRAUERRAUM – NACH DEM TOD EINES NAHESTEHENDEN MENSCHEN MEINEN WEG IN DER TRAUER FINDEN

PONGRATZHAUS EISENSTADT | 16:00 - 18:30 UHR

Sterben und Tod eines nahestehenden Menschen bedeuten oft einen schmerzlichen Verlust. Das Leben hat sich verändert. Es ist herausfordernd mit den wechselnden Gefühlen und Bedürfnissen umzugehen. Die Gruppe trifft sich siebenmal. Dabei werden wesentliche Aspekte des Trauerns durch verschiedene methodische Zugänge erschlossen.

Anmeldung erforderlich!

€ 98,- für 7 Treffen inkl. Materialien

Kontakt & Information | Mag. Elsbeth Sitzwohl | Klinische Psychologin, Gesundheitspsychologin
0680/30 35 096 | info@praxis-sitzwohl.at | www.praxis-sitzwohl.at
Mag. Alexandra Moritz | Theologin & Psychotherapeutin i.A.u.S. | Pastoralamt Diözese Eisenstadt
St. Rochusstraße 21 | 7000 Eisenstadt | 0676/880 708 171 | alexandra.moritz@martinus.at | www.martinus.at

SAMSTAG | 03.03.2018

■ ANMELDUNG SCHWIMMKURSE ESU

EINGANGSHALLE ALLSPORTZENTRUM EISENSTADT | 09:00 – 11:00 UHR

Der ESU startet die Frühjahrs-Schwimmkurse 2018 für Kinder ab 4 Jahren und Erwachsene.

Kursbeginn:

Samstag | 10.03.2018 | 8:30 Uhr, 9:30 Uhr und 10:30 Uhr

Montag | 12.03.2018 | 16:00 Uhr, 17:00 Uhr, 18:00 Uhr, 19:00 Uhr und 20:00 Uhr

Mittwoch | 14.03.2018 | 16:00 Uhr, 17:00 Uhr, 18:00 Uhr, 19:00 Uhr und 20:00 Uhr

Die Kurse finden Samstag, Montag oder Mittwoch (1mal pro Woche) statt!

Kontakt & Information | Maria Machhörndl | ESU Eisenstädter Schwimm-Union
0664/78 24 292 | schwimmkurs@schwimmeneisenstadt.at | www.schwimmeneisenstadt.at

■ FORTBILDUNG: INTENSIV-FLOSSING-SEMINAR

SPORTUNION BURGENLAND | 09:00 – 17:00 UHR

Einfach und leicht erlernen Sie in unserem Ein-Tages-Intensiv-Flossing-Seminar, wie Sie sich selbst und andere natürlich und schmerzfrei behandeln können.

Inkludiert Teilnahmezertifikat und Kurskriptum

Meldeschluss: 25.02.2018

€ 119,- für SPORTUNION-Mitglieder | € 149,- Normalpreis

Kontakt & Information | Evelin Wilfing, MA | SPORTUNION Burgenland | Neusiedler Straße 58 | 7000 Eisenstadt
02682/62188 | e.wilfing@sportunion-burgenland.at | www.sportunion-burgenland.at

■ FRÜHLINGSPUTZ-YOGA WORKSHOP

YOGARAUM EISENSTADT | 09:00 – 16:30 UHR

Entgiften – frei machen – neu aufblühen! Aktiviere mit Yoga den Energiefluss Deiner Meridiane. Mentaltraining & Meditationen lösen alte Blockaden. Du erfährst wie Du Dich mit Yoga & Ernährung ganz natürlich auf den Frühling einstimmen kannst.

Auch für Yoga-Unerfahrene geeignet!

€ 90,- | inkl. veganem Mittagessen

Kontakt & Information | Mag. Iris Enz, MA | Dreifaltigkeitsstr. 84 | 7000 Eisenstadt
0650/94 27 100 | mail@irisenzyoga.at | www.irisenzyoga.at

MONTAG | **05.03.2018**■ **ANMELDUNG SCHWIMMKURSE ESU**

EINGANGSHALLE ALLSPORTZENTRUM EISENSTADT | 09:00 – 11:00 UHR

Der ESU startet die Frühjahrs-Schwimmkurse 2018 für Kinder ab 4 Jahren und Erwachsene.
Kursbeginn:

Samstag | 10.03.2018 | 8:30 Uhr, 9:30 Uhr und 10:30 Uhr

Montag | 12.03.2018 | 16:00 Uhr, 17:00 Uhr, 18:00 Uhr, 19:00 Uhr und 20:00 Uhr

Mittwoch | 14.03.2018 | 16:00 Uhr, 17:00 Uhr, 18:00 Uhr, 19:00 Uhr und 20:00 Uhr

Die Kurse finden Samstag, Montag oder Mittwoch (1mal pro Woche) statt!

Kontakt & Information | Maria Machhörndl | ESU Eisenstädter Schwimm-Union

0664/78 24 292 | schwimmkurs@schwimmeneisenstadt.at | www.schwimmeneisenstadt.at

DIENSTAG | **06.03.2018**■ **KANGA ON WHEEL – OUTDOOR TRAINING**

SCHLOSSPARK EISENSTADT | TREFFPUNKT PARKPLATZ PARKBAD | 09:30 – 10:30 UHR

Outdoor Training mit Deinem Baby im Kinderwagen oder der Tragehilfe. Der ideale Sport nach der Schwangerschaft, wenn Du gerne im Freien trainierst.

Schnuppern, kostenloser Verleih von Tragehilfen und Einstieg sind jederzeit möglich!

Anmeldung bitte erforderlich!

€ 85,- (8 Wochen- Kurs, aufzubrauchen in 10 Wochen)

Kontakt & Information | Alexandra Probst | 0660/49 08 121 | alex@kangatraining.at | www.kangatraining.at

■ **VORTRAG: ÜBER MEDITATION UND MENTALTRAINING
GLÜCK ERLEBEN**

KASERNENSTRASSE 32 | TOP 2 IM EG | 10:00 UHR

Anmeldung erbeten!

€ 10,- pro Einheit

Kontakt & Information | Mag. Johanna Kern-Flois | Mental-, Intuitions- und Bewusstseinstaining

Kasernenstraße 32 | 7000 Eisenstadt | 0699/17 588 175 | johannadelarte@gmx.at

DONNERSTAG | **08.03.2018**■ **ELTERNBERATUNG**

GENERATIONENZENTRUM EISENSTADT | 14:00 – 16:00 UHR

Die Dipl. Sozialarbeiterin Julia Gossy bietet Ihnen Informationen hinsichtlich Ernährung, Gesundheit, Erziehung und Schlaf. Sie wird Ihr Kind abwägen, abmessen und Ihnen die Möglichkeit geben aktuelle Fragen zu stellen.

Kostenfrei!

Kontakt & Information | Magistrat der Freistadt Eisenstadt | Mag. Petra Steindl

Hauptstraße 35 | 7000 Eisenstadt | 02682/705 106 | petra.steindl@eisenstadt.at | www.eisenstadt.at

FREITAG | **AB 09.03.2018**■ **YOGA FÜR UNSPORTLICHE**

DIE YOGAMATTE | EISENSTADT | 14:30 – 15:45 UHR | 18:00 – 19:15 UHR

Jeden Freitag | 8 Einheiten

Dieser Kurs richtet sich an alle Sportmuffel, Menschen mit körperlichen Beschwerden und jene, die sich das letzte Mal in der Schulzeit körperlich betätigt haben. Keine Altersobergrenze!

Bitte um verbindliche Anmeldung unter: you@dieyogamatte.at

€ 125,-

Kontakt & Information | Die Yogamatte | Mag. Daniela Roisz | Hauptstraße 11 | Top 6 | 7000 Eisenstadt

0680/21 51 908 | you@dieyogamatte.at | www.dieyogamatte.at

■ **YOGA-GRUNDKURS**

DIE YOGAMATTE | EISENSTADT | 16:15 – 17:30 UHR

Jeden Freitag | 8 Einheiten

In diesem Kurs erlernst Du mit besonderer Sorgfalt die wichtigsten Yogapositionen, den Sonnengruß und die elementaren Atem- und Meditationstechniken. Nach diesem Kurs kannst Du alle Yogaeinheiten aus unserem Stundenplan besuchen.

Bitte um verbindliche Anmeldung unter: you@dieyogamatte.at

€ 130,-

Kontakt & Information | Die Yogamatte | Mag. Daniela Roisz | Hauptstraße 11 | Top 6 | 7000 Eisenstadt

0680/21 51 908 | you@dieyogamatte.at | www.dieyogamatte.at

SAMSTAG | 10.03.2018

■ **FORTBILDUNG: KID-FIT-FUN BEWEGUNGSLIEDER & KINDERGARTENHITS**

SPORTUNION BURGENLAND | 09:30 – 17:00 UHR

Ein praxisorientierter Tagesworkshop mit theoretischen Inputs.

Inkludiert umfangreiches Skriptum

Meldeschluss: 03.03.2018

€ 99,- für SPORTUNION Mitglieder | € 119,- Normalpreis

Kontakt & Information | Evelin Wilfing, MA | SPORTUNION Burgenland | Neusiedler Straße 58 | 7000 Eisenstadt
02682/62188 | ewilfing@sportunion-burgenland.at | www.sportunion-burgenland.at

SONNTAG | AB 11.03.2018

■ **HEALING SPACE – YIN YOGA & MEDITATION**

YOGARAUM EISENSTADT | 18:00 – 20:00 UHR

1x im Monat, Sonntags! Weitere Termine: www.iriszenyoga.at

Den Körper und die Seele sanft von alten Blockaden befreien. Zuerst werden mit sanftem Yoga Energiestaus in Muskeln, Faszien und Organen gelöst und anschließend in einer angeleiteten Meditation tief sitzende, blockierende mentale Muster transformiert.

€ 25,-

Kontakt & Information | Mag. Iris Enz, MA | Dreifaltigkeitsstr. 84 | 7000 Eisenstadt
0650/94 27 100 | mail@iriszenyoga.at | www.iriszenyoga.at

MONTAG | 12.03.2018

■ **KANGATRaining – DU WIRST FIT UND DEIN BABY KUSCHELT MIT!**

SPORTUNION BURGENLAND | 09:00 – 10:00 UHR

Kangatraining ist genau auf Deine Bedürfnisse als junge Mama und die Deines Babys abgestimmt: Du wirst sicher und effektiv rundum fit und Dein Baby kuschelt mit Dir und genießt Deine Nähe!

Schnuppern, kostenloser Verleih von Tragehilfen und Einstieg sind jederzeit möglich!

Anmeldung bitte erforderlich!

€ 85,- (8 Wochen-Kurs, aufzubrauchen in 10 Wochen)

Kontakt & Information | Alexandra Probst | 0660/49 08 121 | alex@kangatraining.at | www.kangatraining.at

■ **PREKANGA – DEIN KUGELRUNDES WORKOUT**

SPORTUNION BURGENLAND | 10:30 – 11:30 UHR

PreKanga ist das optimale Ausdauer- und Kräftigungstraining während der Schwangerschaft. Mit Tanzelementen, Kräftigungsübungen und Beckenbodengymnastik wird mit Spaß der Körper auf die herausfordernde Zeit der Geburt und danach vorbereitet.

Schnuppern und Einstieg sind jederzeit möglich!

Anmeldung bitte erforderlich!

€ 85,- (8 Wochen-Kurs, aufzubrauchen in 10 Wochen)

Kontakt & Information | Alexandra Probst | 0660/49 08 121 | alex@kangatraining.at | www.kangatraining.at

MITTWOCH | 14.03.2018

■ **GRUPPE: TRAUERRAUM – NACH DEM TOD EINES NAHESTEHENDEN MENSCHEN MEINEN WEG IN DER TRAUER FINDEN**

PONGRATZHAUS EISENSTADT | 16:00 - 18:30 UHR

Sterben und Tod eines nahestehenden Menschen bedeuten oft einen schmerzlichen Verlust. Das Leben hat sich verändert. Es ist herausfordernd mit den wechselnden Gefühlen und Bedürfnissen umzugehen. Die Gruppe trifft sich siebenmal. Dabei werden wesentliche Aspekte des Trauerns durch verschiedene methodische Zugänge erschlossen.

Anmeldung erforderlich!

€ 98,- für 7 Treffen inkl. Materialien

Kontakt & Information | Mag. Elsbeth Sitzwohl | Klinische Psychologin | Gesundheitspsychologin
0680/30 35 096 | info@praxis-sitzwohl.at | www.praxis-sitzwohl.at
Mag. Alexandra Moritz | Theologin & Psychotherapeutin i.A.u.S. | Pastoralamt Diözese Eisenstadt
St. Rochusstraße 21 | 7000 Eisenstadt | 0676/880 708 171 | alexandra.moritz@martinus.at | www.martinus.at■ **VORTRAG: MEHR URVERTRAUEN UND SICHERHEIT DURCH MEDITATION**

GENERATIONENZENTRUM EISENSTADT | 18:30 – 20:30 UHR

Anmeldung erbeten!

€ 10,- pro Einheit

Kontakt & Information | Mag. Johanna Kern-Flois | Mental-, Intuitions- und Bewusstseinstaining
Kasernenstraße 32 | 7000 Eisenstadt | 0699/17 588 175 | johannadelarte@gmx.at

DONNERSTAG | 15.03.2018

■ „LEBENSMITTELQUALITÄT – WAS IST DAS?“

Vortrag von Fr. Dipl. Päd. Ing. Friederike Schmitl, Bgld. Landwirtschaftskammer

GENERATIONENZENTRUM EISENSTADT | 17:00 – 18:30 UHR

Veranstaltung zum Themenschwerpunkt 2018 „Frauen – die Gesundheitsmanager der Familie“

Freier Eintritt!

Kontakt & Information | GR Waltraud Bachmaier | ÖVP Frauen Eisenstadt
0664/87 90 203 | oevp-frauen-eisenstadt@kabelplus.at | www.oevp-frauen-eisenstadt.at

■ ELTERNBILDUNGSSEMINAR: „WENN MONSTER, RÄUBERTÖCHTER & SUPERHÉLDEN ANGST HABEN“

RATHAUS EISENSTADT | GEMEINDERATSSAAL | 19:00 – 20:30 UHR

Wie Eltern ihre Kinder bei Ängsten begleiten, verstehen und unterstützen können.
Mit Mag. Manuela Laszlo & Mag. Daniela Zeitler-Neuhauser

Freier Eintritt!

Kontakt & Information | Magistrat der Freistadt Eisenstadt | Hauptstraße 35 | 7000 Eisenstadt
02682/705 106 | petra.steindl@eisenstadt.at | www.eisenstadt.at

FREITAG | 16.03.2018

■ WORKSHOP „ACHTSAMKEIT & MEDITATION“

GENERATIONENZENTRUM EISENSTADT | 16:00 – 20:00 UHR

Mit den Methoden der Achtsamkeit und Meditation lernen Sie innere Stille zu erfahren und einen guten Kontakt zu sich selbst herzustellen. Dieser Workshop bietet einen Raum für eigene Erfahrungen zur Erlangung innerer Ausgeglichenheit.

Anmeldung erforderlich!
€ 45,- | € 55,- (Kneipp-Mitglieder|Gäste)

Kontakt & Information | KNEIPP Aktiv-Club Eisenstadt | Iris Nevosad
0699/15 094 050 | eisenstadt@kneippbund.at | eisenstadt.kneippbund.at

■ MEDITATION FÜR ANFÄNGER

DIE YOGAMATTE | EISENSTADT | 19:45 – 20:45 UHR

Jeden Freitag | 5 Einheiten

Du bist gestresst und es fällt Dir schwer, abzuschalten? Du möchtest mehr Kreativität, Freude und Gelassenheit in Dein Leben holen und Dein wahres Potential zum Vorschein bringen? Erlerne die Grundtechniken der Meditation in 5 Einheiten.

Bitte um verbindliche Anmeldung unter: you@dieyogamatte.at
€ 65,-

Kontakt & Information | Die Yogamatte | Mag. Daniela Roisz | Hauptstraße 11 | Top 6 | 7000 Eisenstadt
0680/21 51 908 | you@dieyogamatte.at | www.dieyogamatte.at

SAMSTAG | 17.03.2018

■ YOGA & SOULFOOD – DETOX IM FRÜHLING

YOGARAUM EISENSTADT | 09:00 – 13:00 UHR

Gesundheit ist der Sonnenschein der Seele. Entdecke wie Du Dich mit Yoga, Atmung, Meditation und Ernährung glücklich und gesund machen kannst! Du erfährst die Grundlagen einer gesunden, natürlichen Ernährung, die wir dann bei gemeinsamem Kochen und Essen genießen.

€ 55,-

Kontakt & Information | Mag. Iris Enz, MA | Dreifaltigkeitsstr. 84 | 7000 Eisenstadt
0650/94 27 100 | mail@irisenzyoga.at | www.irisenzyoga.at

■ ACHTSAMKEITS-SCHNUPPERWORKSHOP – EINTAUCHEN, IN DIE WELT DER ACHTSAMKEIT

EISENSTADT | 09:30 – 13:30 UHR

In diesem Halbtagesworkshop können Sie wohltuende Übungen aus bewährten und wissenschaftlich erforschten Achtsamkeits-Methoden ausprobieren z.B. mbsr (mindfulness based stress reduction) und msc (mindful selfcompassion). Sie praktizieren Meditation, erfahren mehr über die Hintergründe von Achtsamkeit und erhalten Anregungen für Ihre individuelle Achtsamkeitspraxis.

Anmeldung erbeten!
€ 60,-

Kontakt & Information | Alexandra Haring, mbsr Lehrerin, MSC | aha! Coaching & Kommunikationsberatung
0664/15 14 266 | info@aha-coach.com | www.aha-coach.com

DIENSTAG | **AB 20.03.2018**■ **RÜCKBILDUNGS-YOGA FÜR MAMA & BABY**

DIE YOGAMATTE | EISENSTADT | 11:30 – 12:30 UHR

Jeden Dienstag | 5 Einheiten

Dieser Yogakurs ist speziell für die erste Zeit nach der Geburt konzipiert. Der Hauptfokus liegt auf der Rückbildung von Bauch und Beckenboden sowie der Rückenkräftigung.

Bitte um verbindliche Anmeldung unter: you@dieyogamatte.at
€ 70,-

Kontakt & Information | Die Yogamatte | Mag. Daniela Roisz | Hauptstraße 11 | Top 6 | 7000 Eisenstadt
0680/21 51 908 | you@dieyogamatte.at | www.dieyogamatte.at

■ **QUER DURCH DEN GEMÜSEGARTEN**

RUSTERSTRASSE 103/105 | EISENSTADT | URBAN GARDENING | 16:30 UHR

Der biologische Gemüsegarten ist zentrales Thema des Nachmittags. Erhalten Sie viele Tipps und Infos wie Sie den Gemüsegarten ganz ohne Pestizide und chemisch synthetische Düngemittel gesund und in Schuss halten können – vom Kompost über Mischkultur bis hin zu Fruchtfolge und Pflanzenstärkung.

Anmeldung erbeten! Bei Schlechtwetter findet die Veranstaltung nicht statt!

Kontakt & Information | Magistrat der Freistadt Eisenstadt | Sigrid Bayer, BA | Hauptstraße 35 | 7000 Eisenstadt
02682/705 112 | sigrid.bayer@eisenstadt.at | www.eisenstadt.at

DONNERSTAG | **22.03.2018**■ **ELTERNBERATUNG & STILLBERATUNG**

GENERATIONENZENTRUM EISENSTADT | 14:00 – 16:00 UHR

Die Dipl. Sozialarbeiterin Julia Gossy bietet Ihnen Informationen hinsichtlich Ernährung, Gesundheit, Erziehung und Schlaf. Dr. Diana König gibt Ihnen professionelle Hilfestellung und Informationen rund ums Stillen.

Kostenfrei!

Kontakt & Information | Magistrat der Freistadt Eisenstadt | Mag. Petra Steindl
Hauptstraße 35 | 7000 Eisenstadt | 02682/705 106 | petra.steindl@eisenstadt.at | www.eisenstadt.at

■ **„LEBENSMITTELKENNZEICHNUNG – AUGEN AUF BEIM LEBENSMITTELKAUF!“**

Vortrag von Fr. Dipl. Päd. Ing. Friederike Schmitl, Bgld. Landwirtschaftskammer

GENERATIONENZENTRUM EISENSTADT | 17:00 – 18:30 UHR

Veranstaltung zum Themenschwerpunkt 2018 „Frauen – die Gesundheitsmanager der Familie“

Freier Eintritt!

Kontakt & Information | GR Waltraud Bachmaier | ÖVP Frauen Eisenstadt
0664/87 90 203 | oevp-frauen-eisenstadt@kabelplus.at | www.oevp-frauen-eisenstadt.at

FREITAG | **23.03.2018**■ **AUSBILDUNG: ÜBUNGSLEITER GESUNDHEITS-FIT-SPORT**

SPORTUNION BURGENLAND | 15:00 UHR

Modul 1: 23.03.- 25.03.2018 | Modul 2: 20.04. – 22.04.2018

Zielgruppe: Personen mit und ohne Vorbildung, die Interesse an Sport mit Erwachsenen im Gesundheitsbereich haben. Der Kurs schließt mit einer schriftlichen Prüfung und einem Lehrauftritt ab.

Inkludiert die Teilnahme an allen Kursteilen, Kursunterlagen, Prüfungsgebühr und Zertifikat
Meldeschluss: 16.03.2018

€ 199,- für SPORTUNION Mitglieder | € 299,- Normalpreis

Kontakt & Information | Evelin Wilfing, MA | SPORTUNION Burgenland | Neusiedler Straße 58 | 7000 Eisenstadt
02682/62188 | e.wilfing@sportunion-burgenland.at | www.sportunion-burgenland.at

MITTWOCH | 28.03.2018

■ GRUPPE: TRAUERRAUM – NACH DEM TOD EINES NAHESTEHENDEN MENSCHEN MEINEN WEG IN DER TRAUER FINDEN

PONGRATZHAUS EISENSTADT | 16:00 - 18:30 UHR

Sterben und Tod eines nahestehenden Menschen bedeuten oft einen schmerzlichen Verlust. Das Leben hat sich verändert. Es ist herausfordernd mit den wechselnden Gefühlen und Bedürfnissen umzugehen. Die Gruppe trifft sich siebenmal. Dabei werden wesentliche Aspekte des Trauerns durch verschiedene methodische Zugänge erschlossen.

Anmeldung erforderlich!
€ 98,- für 7 Treffen inkl. Materialien

Kontakt & Information | Mag. Elsbeth Sitzwohl | Klinische Psychologin | Gesundheitspsychologin
0680/30 35 096 | info@praxis-sitzwohl.at | www.praxis-sitzwohl.at
Mag. Alexandra Moritz | Theologin & Psychotherapeutin i.A.u.S. | Pastoralamt Diözese Eisenstadt
St. Rochusstraße 21 | 7000 Eisenstadt | 0676/880 708 171 | alexandra.moritz@martinus.at | www.martinus.at

■ YOGA FÜR SCHWANGERE

DIE YOGAMATTE | EISENSTADT | 19:30 – 20:45 UHR

Jeden Mittwoch | 5 Einheiten

Mit diesem Kurs darfst Du Dir in der Schwangerschaft etwas Gutes tun. Nütze die Zeit, um Deinen Körper zu spüren, zu dehnen und zu kräftigen und so bestmöglich auf die bevorstehende Geburt vorzubereiten.

Bitte um verbindliche Anmeldung unter: you@dieyogamatte.at
€ 75,-

Kontakt & Information | Die Yogamatte | Mag. Daniela Roisz | Hauptstraße 11 | Top 6 | 7000 Eisenstadt
0680/21 51 908 | you@dieyogamatte.at | www.dieyogamatte.at

NOTIZEN

Area with horizontal dotted lines for notes.



EISENSTADT
LANDESHAUPTSTADT