



EISENSTADT
LANDESHAUPTSTADT

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

2020

PROGRAMM

Juli - Dezember



Eisenstadt.
Die kleinste
Großstadt der Welt.



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!**

2020 ist die Situation für uns alle durch Corona eine ganz andere geworden. Wir leben mit Maßnahmen, die zur Eindämmung einer Pandemie unverzichtbar geworden sind und uns alle privat und beruflich vor große Herausforderungen stellen.

Corona hat uns aber auch gezeigt, worauf es wirklich ankommt. Noch nie war uns so bewusst wie heute, wie wichtig die eigene und die Gesundheit der Lieben ist. Und noch nie war uns so sehr bewusst, dass man auch selbst einen Betrag leisten kann. Das tut auch die Stadt Eisenstadt seit Jahren. Eisenstadt ist eine lebenswerte Stadt mit hoher Lebensqualität und wir möchten, dass Sie gesund bleiben. Mit „Eisenstadt tut mir gut“ investieren wir seit 2017 in die kommunale Gesundheitsförderung und schaffen für Sie und alle anderen Eisenstädter und Eisenstädterinnen Angebote, das eigene Wohlbefinden zu verbessern und Gesundheitspotenziale zu stärken.

In dieser Broschüre haben wir einen bunten Überblick der gesundheitsbezogenen Aktivitäten in der Landeshauptstadt für das zweite Halbjahr zusammen getragen. Das Programmheft wird Sie halbjährlich in digitaler und gedruckter Form über die zahlreichen Veranstaltungen informieren und Ihnen einen Überblick über die Angebote unserer Partner in den Bereichen Gesundheit, Sport und Ernährung geben.

Nutzen Sie die Angebote unseres Programms, suchen Sie sich die für Sie passenden Veranstaltungen und Aktivitäten aus und

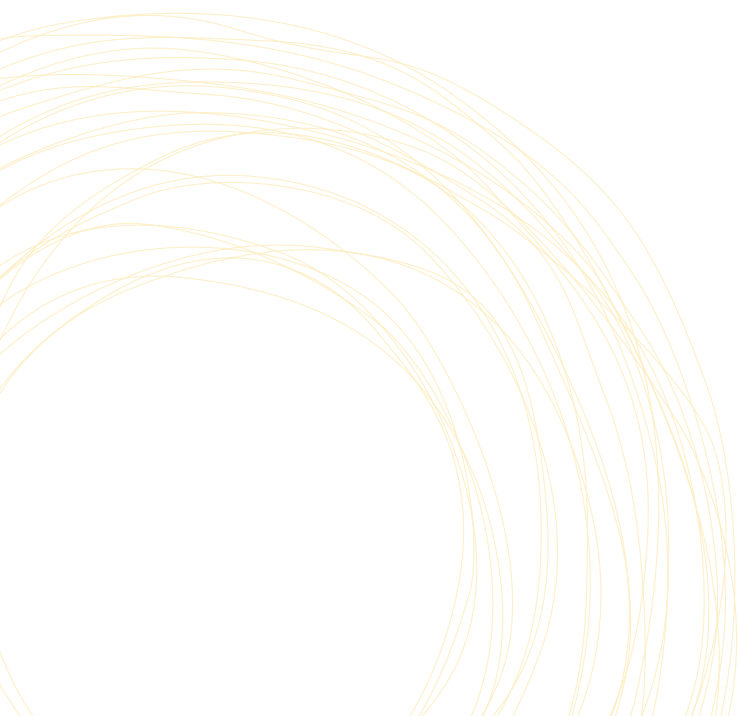
bleiben Sie gesund, Ihr

Mag. Thomas Steiner

Bürgermeister der Landeshauptstadt Freistadt Eisenstadt

INHALTSVERZEICHNIS

■ YOGA & MEDITATION	5-13
■ SENIOREN	14-16
■ FORTBILDUNG	17-23
■ BEWEGUNG	24-36
■ FRISCHLUFT	37
■ ERNÄHRUNG	38
■ FAMILIE	39-41
■ DARÜBER HINAUS	42-43



ELEMENTE-YOGA

SUNSHINE RAUM 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 mit jeweils bestimmtem Fokus auf ein Element der TCM und dem Meridiansystem des Körpers.

Einstieg jederzeit möglich!

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

Kontakt & Information | Mag. Iris Enz, MA | Dreifaltigkeitsstr. 84 | 7000 Eisenstadt | 0650/942 71 00
mail@irisenzyoga.at | www.irisenzyoga.at

MAMA & BABY YOGA

SUNSHINE RAUM EISENSTADT | 09:30 – 10:30 UHR

DIENSTAGS | KURS mit 6 Einheiten!

Entspannung und Spaß für Mama & Baby! Der Hauptfokus liegt auf der Rückbildung der geschwächten Beckenboden- und Bauchmuskulatur.

Kontakt & Information | Mag. Iris Enz, MA | Dreifaltigkeitsstr. 84 | 7000 Eisenstadt | 0650/942 71 00
mail@irisenzyoga.at | www.irisenzyoga.at

YOGA FÜR SCHWANGERE

SUNSHINE RAUM EISENSTADT | 16:00 -17:15 UHR

DIENSTAGS | KURS mit 6 Einheiten!

Eine entspannte Schwangerschaft ist die beste Vorbereitung auf eine entspannte Geburt und ein glückliches Baby. Mit einfachen Atem- und Körperübungen bereitest Du Dich auf die Veränderung des Körpers sowie auf die Geburt vor.

Kontakt & Information | Mag. Iris Enz, MA | Dreifaltigkeitsstr. 84 | 7000 Eisenstadt | 0650/942 71 00
mail@irisenzyoga.at | www.irisenzyoga.at

YOGA IM GENERATIONENZENTRUM MIT GABRIELE KRAUSCHER

GENERATIONENZENTRUM EISENSTADT | 18:30 – 20:00 UHR

Jeden DIENSTAG!

Achtsam, ruhig & tief in Deinen Abend.

Eine ruhige und erdende Asanapraxis mit Yin Yoga Elementen, Atemübungen und langen Entspannungsphasen. Wir lassen den Tag mit lang gehaltenen Asanas ausklingen.

Anmeldung erforderlich! Matte und Kuscheldecke bitte mitbringen!

Einstieg jederzeit möglich!

€ 18,- pro Einheit!

Kontakt & Information | Gabriele Krauscher | Herzbewegend Yoga mit Gaby | 0664/217 20 17
gaby@herzbewegend.at | www.herzbewegend.at

YOGA THERAPIE NACH DEN ELEMENTEN

SUNSHINE RAUM EISENSTADT | 17:00 – 18:20 UHR

Jeden MITTWOCH!

Achtsam & sanft. Für Yoga-Anfänger und alle, die den Fokus auf Mobilisierung des Bewegungsapparates, der Faszienlockerung, Vitalität und Tiefenentspannung legen wollen.

Einstieg jederzeit möglich!

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

Kontakt & Information | Mag. Iris Enz, MA | Dreifaltigkeitsstr. 84 | 7000 Eisenstadt | 0650/942 71 00
mail@irisenzyoga.at | www.irisenzyoga.at

YOGA VINYASA FLOW

SUNSHINE RAUM EISENSTADT | 18:30 – 20:00 UHR

Jeden MITTWOCH!

Es erwarten dich fließende Vinyasa Sequenzen, die Dich körperlich herausfordern und mental stärken. Die Einheit beginnt schweißtreibend und anspruchsvoll und endet mit sanfter Dehnung und Tiefenentspannung.

Einstieg jederzeit möglich!

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

Kontakt & Information | Mag. Iris Enz, MA | Dreifaltigkeitsstr. 84 | 7000 Eisenstadt | 0650/942 71 00
mail@irisenzyoga.at | www.irisenzyoga.at

YOGA FRESH MORNING FLOW

SUNSHINE RAUM EISENSTADT | 08:30 – 10:00 UHR

Jeden **DONNERSTAG!**

Starte frisch in den Tag mit energetisierenden Yoga- & Atemübungen. Eine abgerundete Praxis für Körper, Geist und Seele. Für alle Levels geeignet!

Einstieg jederzeit möglich!

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

Kontakt & Information | Mag. Iris Enz, MA | Dreifaltigkeitsstr. 84 | 7000 Eisenstadt | 0650/942 71 00
mail@irisenzyoga.at | www.irisenzyoga.at

YOGA IM GENERATIONENZENTRUM MIT GABRIELE KRAUSCHER

GENERATIONENZENTRUM EISENSTADT | 09:00 – 10:30 UHR

Jeden **SAMSTAG!**

Der perfekte Start in Dein Wochenende! Achtsam führst Du Deinen Körper durch eine Asanapraxis, die Dir einfach rundum gut tut. Bereite Dich auf Deinen Tag vor oder lass einfach die Anstrengungen der Woche hinter Dir und lebe genussvoll im Hier & Jetzt.

Anmeldung erforderlich! Matte und Kuscheldecke bitte mitbringen!

Einstieg jederzeit möglich!

€ 18,- pro Einheit!

Kontakt & Information | Gabriele Krauscher | Herzbewegend Yoga mit Gaby | 0664/217 20 17
gaby@herzbewegend.at | www.herzbewegend.at

SAMSTAG | **11.07.2020**

1 DAY YOGA RETREAT: ELEMENT FEUER

SUNSHINE RAUM EISENSTADT | 09:00 – 16:30 UHR

Wofür brennst du, wo verbrennst du? Löse mentale und körperliche Blockaden für mehr Freiheit und Lebenslust! Mit gezieltem Yoga, Atemübungen und Mentaltraining. Wir erwecken unsere feurige Kraft und Kreativität, öffnen neue Perspektiven und unser Herz. Fokus: Herz & Dünndarm

€ 120,- inkl. vegetarischem Mittagessen

Kontakt & Information | Mag. Iris Enz, MA | Dreifaltigkeitsstr. 84 | 7000 Eisenstadt | 0650/942 71 00
mail@irisenzyoga.at | www.irisenzyoga.at

SONNTAG | **12.07.2020**

■ LUNA SPACE – FRAUENKREIS & YIN YOGA

SUNSHINE RAUM EISENSTADT | 19:00 – 21:00 UHR

Im Jahreskreis von 13 Vollmonden treffen wir uns im Frauenkreis, um je einen der 13 Archetypen der Frau passend in uns zu erwecken und die Kraft des Archetypens in unseren Alltag zu integrieren. Durch gemeinsames Meditieren, Yogieren, Reden und Zuhören schaffen wir Raum, um die urweibliche Kraft in uns wieder ins Fließen zu bringen.

€ 25,-

Kontakt & Information | Mag. Iris Enz, MA | Dreifaltigkeitsstr. 84 | 7000 Eisenstadt | 0650/942 71 00
mail@irisenzyoga.at | www.irisenzyoga.at

DONNERSTAG | **23.07.2020**

■ HEALING SPACE – KLANG YIN YOGA & GEFÜHRTE TIEFENENTSPANNUNG

SUNSHINE RAUM EISENSTADT | 18:00 – 20:00 UHR

Wir bringen Körper & Seele zum Schwingen und lassen angestaute Energie wieder frei fließen – für Körper & Herz. Mit sanftem Yoga, Meditationen und Klängen lösen wir Energieblockaden in Muskeln, Faszien und Organen.

€ 25,-

Kontakt & Information | Mag. Iris Enz, MA | Dreifaltigkeitsstr. 84 | 7000 Eisenstadt | 0650/942 71 00
mail@irisenzyoga.at | www.irisenzyoga.at

DIENSTAG | **01.09. – 06.09.2020**

■ DYNAMIC THAI MASSAGE KURS

SUNSHINE RAUM EISENSTADT

Dynamische Thai Massage integriert Techniken der Osteopathie. Der richtige Mix von sanftem „Shaken“ und oszillierende Bewegungen helfen dem Nervensystem zu entspannen, kreieren Mobilität und bringen uns in Kontakt mit dem Element Wasser. Als Weiterbildung für Masseur*innen und Bodyworker jeder Art geeignet!

€ 790,- Kurs & Essen

Kontakt & Information | Mag. Iris Enz, MA | Dreifaltigkeitsstr. 84 | 7000 Eisenstadt | 0650/942 71 00
mail@irisenzyoga.at | www.irisenzyoga.at

MITTWOCH | **02.09.2020**

■ **BEWUSST ATMEN – EINFACH SINGEN – BESSER LEBEN**

HAUS DER BEGEGNUNG | KALVARIENBERGPLATZ 11 | 17:00 – 19:00 UHR

Freude im Herzen, mehr Luft zum Atmen und ein Liedchen auf den Lippen sind unsere Begleiter. 2 Stunden zum freien Durchatmen und gemeinsamen Singen als Kraftquelle und für die Gesundheit an Körper, Geist und Seele. Mit neuen Liedern und kreativen Elementen richtet sich dieses Seminar sowohl an alle, die diese Methode schon kennen, als auch an interessierte Neue!

Anmeldung erbeten bis 30. August 2020!

€ 25,-

Kontakt & Information | Haus der Begegnung | Kalvarienbergplatz 11 | 7000 Eisenstadt | 02682/632 90
bildungshaus@hdb-eisenstadt | www.hdb-eisenstadt.at

FREITAG | **AB 18.09.2020**

■ **ACHTSAMES YOGA BELEBEND FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE**

GENERATIONENZENTRUM EISENSTADT | 09:30 – 11:00 UHR

Den Körper in Schwung und den Geist zur Ruhe bringen.
Die Kombination aus körperlichen Übungen, Atemtechniken und Entspannung löst Verspannungen des Körpers und der Seele. Der Körper wird beweglicher und kräftiger, die Seele gelassener und ruhiger.

Keine Vorkenntnisse erforderlich!

Einstieg jederzeit auf Anfrage möglich!

Anmeldung erforderlich unter 0664/2557 77 3

€ 130,- | € 150,- (Kneipp-Mitglieder|Gäste)

Kontakt & Information | KNEIPP Aktiv-Club Eisenstadt | Iris Nevosad | 0699/1509 40 50
eisenstadt@kneippbund.at | eisenstadt.kneippbund.at

SAMSTAG | 19.09.2020**■ WORKSHOP ART OF TOUCH: LEBER – KÖNIGIN DER ORGANE**

SUNSHINE RAUM EISENSTADT | 09:00 – 13:00 UHR

Für alle Masseur/Bodyworker jeder Art. Erfahre die Prinzipien von Osteothai – die Integration osteopathischer Prinzipien in die Thai Yoga Massage speziell für die Leber. Lerne, wie du Vitalität in der Leber kreieren kannst und wie sie mit Knie & Schulter, Herz & Zwerchfell zusammenhängt.

€ 60,-

Kontakt & Information | Mag. Iris Enz, MA | Dreifaltigkeitsstr. 84 | 7000 Eisenstadt | 0650/942 71 00
mail@irisenzyoga.at | www.irisenzyoga.at

SONNTAG | 20.09.2020**■ HEALING SPACE – YIN YOGA MIT LIVE MUSIK**

SUNSHINE RAUM EISENSTADT | 18:00 – 20:00 UHR

Wir bringen Körper & Seele zum Schwingen und lassen angestaute Energie wieder frei fließen. Mit sanftem Yoga, Meditationen und Klängen lösen wir Energieblockaden in Muskeln, Faszien und Organen. Christine von Ayensi Music begleitet uns mit sanften Piano-Klängen und herzöffnenden Mantra-Gesängen.

€ 35,-

Kontakt & Information | Mag. Iris Enz, MA | Dreifaltigkeitsstr. 84 | 7000 Eisenstadt | 0650/942 71 00
mail@irisenzyoga.at | www.irisenzyoga.at

DIENSTAG | AB 22.09.2020

■ ACHTSAMKEIT & MEDITATION

GENERATIONENZENTRUM EISENSTADT | 10:15 – 11:15 UHR

Wer atmet, kann auch meditieren!

Mit Achtsamkeit und Meditation das Leben bewusster leben und innere Stille erfahren. Achtsamkeit ermöglicht uns bewusst im Hier & Jetzt zu sein und das Leben im Augenblick zu genießen. Durch Meditation können wir unsere Gedanken besänftigen und innerlich zur Ruhe kommen und entspannen. Es wird ein breites Spektrum an Achtsamkeits- und Meditationsformen praktiziert.

Keine Vorkenntnisse erforderlich!

Einstieg jederzeit auf Anfrage möglich!

Anmeldung erforderlich unter 0664/2557 77 3

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

Kontakt & Information | KNEIPP Aktiv-Club Eisenstadt | Iris Nevasad | 0699/1509 40 50
eisenstadt@kneippbund.at | eisenstadt.kneippbund.at

DIENSTAG | AB 22.09.2020

■ ACHTSAMES YOGA BELEBEND FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

GENERATIONENZENTRUM EISENSTADT | 16:30 – 18:00 UHR

Den Körper in Schwung und den Geist zur Ruhe bringen.

Die Kombination aus körperlichen Übungen, Atemtechniken und Entspannung löst Verspannungen des Körpers und der Seele. Der Körper wird beweglicher und kräftiger, die Seele gelassener und ruhiger.

Keine Vorkenntnisse erforderlich!

Einstieg jederzeit auf Anfrage möglich!

Anmeldung erforderlich unter 0664/2557 77 3

€ 130,- | € 150,- (Kneipp-Mitglieder|Gäste)

Kontakt & Information | KNEIPP Aktiv-Club Eisenstadt | Iris Nevasad | 0699/1509 40 50
eisenstadt@kneippbund.at | eisenstadt.kneippbund.at

MITTWOCH | **23.09.2020**

■ KLANGREISE. EINE MEDITATION MIT KLANGSCHALEN MIT MAG. SYBILLE RÖTZER

VOLKSBILDUNGSWERK EISENSTADT | 18:00 UHR

Termine: 23.09.2020 | 14.10.2020 | 04.11.2020 | 25.11.2020 | 16.12.2020

Eine Meditation, die von den wohltuenden Tönen der Klangschalen unterstützt wird. Einfach kurz abschalten, an gar nichts denken und bei sich sein. Körper, Geist und Seele kommen zur Ruhe.

Bitte Unterlage, Kopfkissen & Decke mitbringen!

Anmeldung erbeten unter: office@volksbildungswerk.at | 02682/62282

Einstieg jederzeit möglich!

€ 8,- pro Einzelstunde

Kontakt & Information | Mag. Sybille Rötzer | 0699/1504 79 45

MITTWOCH | **AB 23.09.2020**

■ ACHTSAMKEIT & MEDITATION

GENERATIONENZENTRUM EISENSTADT | 18:30 – 20:00 UHR

Wer atmet, kann auch meditieren!

Mit Achtsamkeit und Meditation das Leben bewusster leben und innere Stille erfahren.

Achtsamkeit ermöglicht uns bewusst im Hier & Jetzt zu sein und das Leben im Augenblick zu genießen. Durch Meditation können wir unsere Gedanken besänftigen und innerlich zur Ruhe kommen und entspannen. Es wird ein breites Spektrum an Achtsamkeits- und Meditationsformen praktiziert.

Keine Vorkenntnisse erforderlich!

Einstieg jederzeit auf Anfrage möglich!

Anmeldung erforderlich unter 0664/2557 77 3

€ 130,- | € 150,- (Kneipp-Mitglieder|Gäste)

Kontakt & Information | KNEIPP Aktiv-Club Eisenstadt | Iris Nevosad | 0699/1509 40 50
eisenstadt@kneippbund.at | eisenstadt.kneippbund.at

FREITAG | **09.10.2020**

SINGING CIRCLE – SONGS FOR THE SOUL

SUNSHINE RAUM EISENSTADT | 19:00 – 20:30 UHR

Im Singing Circle singen wir mit Instrumentenbegleitung Mantren und Kraftlieder aus den unterschiedlichsten Traditionen. Sie alle haben gemeinsam: Sie holen Dich aus dem Gedankenstrudel raus, lassen Deinen Geist ruhig werden und bringen Dich in Verbindung mit Deiner ureigensten inneren Musik.

€ 15,-

Kontakt & Information | Mag. Iris Enz, MA | Dreifaltigkeitsstr. 84 | 7000 Eisenstadt | 0650/942 71 00
 mail@irisenzyoga.at | www.irisenzyoga.at

SONNTAG | **25.10.2020**

HEALING SPACE – KLANG YIN YOGA & GEFÜHRTE TIEFENENTSPANNUNG

SUNSHINE RAUM EISENSTADT | 18:00 – 20:00 UHR

Wir bringen Körper & Seele zum Schwingen und lassen angestaute Energie wieder frei fließen. Mit sanftem Yoga, Meditationen und Klängen lösen wir Energieblockaden in Muskeln, Faszien und Organen.

€ 25,-

Kontakt & Information | Mag. Iris Enz, MA | Dreifaltigkeitsstr. 84 | 7000 Eisenstadt | 0650/942 71 00
 mail@irisenzyoga.at | www.irisenzyoga.at

MITTWOCH | **18.11.2020**

BEWUSST ATMEN – EINFACH SINGEN – BESSER LEBEN

HAUS DER BEGEGNUNG | KALVARIENBERGPLATZ 11 | 17:00 – 19:00 UHR

Freude im Herzen, mehr Luft zum Atmen und ein Liedchen auf den Lippen sind unsere Begleiter. 2 Stunden zum freien Durchatmen und gemeinsamen Singen als Kraftquelle und für die Gesundheit an Körper, Geist und Seele. Mit neuen Liedern und kreativen Elementen richtet sich dieses Seminar sowohl an alle, die diese Methode schon kennen, als auch an interessierte Neue!

Anmeldung erbeten bis 16. November 2020!

€ 25,-

Kontakt & Information | Haus der Begegnung | Kalvarienbergplatz 11 | 7000 Eisenstadt | 02682/63290
 bildungshaus@hdb-eisenstadt | www.hdb-eisenstadt.at

■ SENIORENSCHWIMMEN

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

Jeden MONTAG ab September!

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 | 0664/577 01 20 | info@usce.at | www.usce.at

DONNERSTAG | AB 10.09.2020

■ LIMA – BEWEGUNG MIT SPASS FÜR SENIOREN & SENIORINNEN

HAUS DER BEGEGNUNG | KALVARIENBERGPLATZ 11 | 16:30 – 17:30 UHR

Jeden DONNERSTAG!

LIMA steht für „Lebensqualität im Alter“ und wird hier als spezieller Bewegungs-Kurs angeboten. Es ist ein flottes Training für Körper und Geist, bei dem Spaß und Freude im Vordergrund stehen und es keinerlei Leistungsdruck gibt. Unterschiedlichste Bewegungsübungen im Sitzen, Stehen und Gehen steigern die körperliche und geistige Fitness.

Bequeme Kleidung sowie Turn- oder Gymnastikschuhe sind von Vorteil.

€ 5,- (eine Schnupperstunde ist gratis)

Kontakt & Information | Haus der Begegnung | Kalvarienbergplatz 11 | 7000 Eisenstadt | 02682/632 90
bildungshaus@hdb-eisenstadt | www.hdb-eisenstadt.at

FREITAG | AB 11.09.2020

■ LIMA – BEWEGUNGS- & GEDÄCHTNISTRAINING FÜR SENIOREN & SENIORINNEN

HAUS DER BEGEGNUNG | KALVARIENBERGPLATZ 11 | 09:30 – 11:00 UHR

Jeden FREITAG!

LIMA bedeutet „Lebensqualität im Alter“ und ist eine flotte Kombination aus Gedächtnis- und Bewegungsübungen. In den Trainingseinheiten wird gemeinsam ohne Druck getanzt, gegrübelt, viel gelacht, Neues ausprobiert, Vergessenes zurückgeholt und der ganze Körper mit kreativen Übungen bewegt.

€ 7,- (eine Schnupperstunde ist gratis)

Kontakt & Information | Haus der Begegnung | Kalvarienbergplatz 11 | 7000 Eisenstadt | 02682/632 90
bildungshaus@hdb-eisenstadt | www.hdb-eisenstadt.at

*Vorbehaltlich der Inbetriebnahme und Öffnung der Städtischen Einrichtung.

MONTAG | **21.09.2020**

■ **OFFENES KAMINGESPRÄCH FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE**

HAUS DER BEGEGNUNG | KALVARIENBERGPLATZ 11 | 19:00 UHR

Über das Angebot des Landes Burgenland pflegende Angehörige anzustellen und auszubilden!

Als einziges österreichisches Bundesland bietet das Burgenland Menschen, die in der Familie Betreuungsarbeit leisten, fachliche und wirtschaftliche Unterstützung an. Wir wollen uns von kompetenter Seite umfassend informieren lassen, wie immer allgemein verständlich und praxisnah.

Freie Spenden sind erbeten.

Kontakt & Information | Haus der Begegnung | Kalvarienbergplatz 11 | 7000 Eisenstadt | 02682/632 90
bildungshaus@hdb-eisenstadt | www.hdb-eisenstadt.at

MITTWOCH | **18.11.2020**

■ **DEMENZ „ICH BIN NOCH IMMER ICH – AUCH WENN ICH ES NICHT MEHR WEISS“**

HAUS DER BEGEGNUNG | KALVARIENBERGPLATZ 11 | 19:00 UHR

Was macht es mit mir, wenn ich Fähigkeiten vergesse oder verlerne, meinen Alltag nicht mehr alleine bewältigen kann, mich in einer für mich veränderten und dadurch „fremden Welt“ zurechtfinden muss und meine Erinnerungen verschwommen sind?

Das Ziel des Seminars ist es, Empathie und Feingefühligkeit in der Begleitung von Menschen mit Demenz zu verfeinern und eine bedürfnisorientierte Haltung zu festigen.

€ 50,-

Kontakt & Information | Haus der Begegnung | Kalvarienbergplatz 11 | 7000 Eisenstadt | 02682/632 90
bildungshaus@hdb-eisenstadt | www.hdb-eisenstadt.at

MITTWOCH | **20.11.2020**

■ **INFORMATIONSVORANSTALTUNG „WAS IST UND KANN DEMENZTRAINING?“**

GENERATIONENZENTRUM EISENSTADT | 18:00 UHR

Kostenfrei! Voranmeldung erbeten!

Kontakt & Information | Dipl. Demenztrainerin Petra Hader | 0664/456 89 73 | petra_hader@hotmail.com

DIENSTAG | **AB 24.11.2020**

■ **DEMENZTRAINING MIT PETRA HADER**

GENERATIONENZENTRUM EISENSTADT

Jeden DIENSTAG 10:00 – 11:30 UHR!

Jeden MITTWOCH 14:00 – 15:30 UHR!

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

Kostenfrei!

Voranmeldung erbeten!

Kontakt & Information | Dipl. Demenztrainerin Petra Hader | 0664/456 89 73 | petra_hader@hotmail.com

■ **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

SONNTAG | **16.08.2020**

■ **SEIFENWERKSTATT FÜR ERWACHSENE**

ART & DANCE CONNECTION | ST. ROCHUSSTRASSE 30
 EISENSTADT | 14:00 – 17:00 UHR

Wir zaubern aus Naturkräutern und aus hochwertigen, heilenden Rohstoffen unsere persönliche Seife. Dieser kreative Prozess tut nicht nur unserer Seele, sondern auch unserer Haut gut. Zusätzlich erfährt ihr Wissenswertes über die verwendeten Kräuter. Die Seifen dürfen natürlich mit nach Hause genommen werden. Für Erwachsene gibt es die Möglichkeit, neben der festen Seife auch flüssige Seife herzustellen.

Anmeldung erforderlich!

€ 48,- (inkl. Material, Skriptum & Verpflegung)

Kontakt & Information | Bettina Kalcher-Tuma | Dipl. Montessori- & Waldorfpädagogin | 0664/12 33 513
info@in-nartura.at | www.in-natura.at

SAMSTAG | 29.08 - 30.08.2020**■ NORDIC WALKING GUIDE**

SPORTUNION BURGENLAND | NEUSIEDLER STR. 58 | EISENSTADT | 09:00 – 17:00 UHR

Zielgruppe: Übungsleiter, Instruktoeren, Sportlehrer, Sportstudenten

Der Sport, der einfach zu lernen, unkompliziert in der Ausübung, individuell und äußerst effektiv in der Umsetzung ist. Lerne auch Du alles in Theorie und Praxis über diese Sportart und werde selbst zum Nordic Walking Kursleiter. Diese zweitägige Ausbildung zeigt Dir, wie es gelingt, andere Personen für Nordic Walking zu begeistern.

Anmeldung bis: 20. August 2020!

€ 185,- für SPORTUNION Mitglieder | € 295,- Normalpreis

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

SAMSTAG | 05.09.2020**■ INTENSIV-TAPING-SEMINAR**

SPORTUNION BURGENLAND | NEUSIEDLER STR. 58 | EISENSTADT | 09:00 – 17:00 UHR

Einfach und leicht erlernen Sie in unserem Ein-Tages-Intensiv-Taping-Seminar, wie Sie sich selbst und andere schmerzfrei behandeln können. Keine Voraussetzungen erforderlich!

Bitte Schere mitbringen!

Anmeldung bis: 28. August 2020!

€ 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

FREITAG | **18.09. - 20.09.2020**

■ ÜBUNGSLEITERAUSBILDUNG FITNESS & GESUNDHEITSSPORT

SPORTUNION BURGENLAND | NEUSIEDLER STR. 58 | EISENSTADT

Basismodul: 18.09. – 20.09.2020 | Spezialmodul: 02.10. – 04.10.2020

Zielgruppe: Personen mit und ohne Vorbildung, die Interesse an Sport mit Erwachsenen und Senioren im Gesundheitsbereich haben. Diese Ausbildung besteht aus einem Basismodul und einem Praxismodul. Im Basismodul werden theoretische Grundkenntnisse in den Bereichen Organisation des Sports, Methodik/Didaktik/Pädagogik, Sportbiologie, Trainingslehre und sportbezogene Praxis gelehrt. Im Praxismodul werden praxisorientierte Einheiten vorgestellt.

Ein Nachweis eines Erste Hilfe-Zertifikats in Form von mind. 4 Stunden ist zu erbringen!

Für den Besuch des Praxismoduls ist ein absolviertes Basismodul inkl. Prüfung notwendig. Für den Abschluss sind die Abgabe eines Stundenbilds inkl. Notfallplan, ein praktischer Lehrauftritt und der Nachweis von 2 Stunden Hospitation in einem Verein erforderlich.

Anmeldung bis: 06. Septmeber 2020!

€ 99,- & € 150,- für SPORTUNION Mitglieder | € 150,- & 255,- Normalpreis

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

FREITAG | **02.10.2020**

■ BODYWEIGHT TRAINING WORKSHOP

SPORTUNION BURGENLAND | NEUSIEDLER STR. 58 | EISENSTADT | 16:00 – 20:00 UHR

Der Worskshop besteht aus einem knapp einstündigen Theorieteil, in dem du die wichtigsten Trainingsmethoden vorgestellt und Hintergrundinfos dazu bekommst, warum Bodyweight Training so effektiv ist. Im Praxisteil wird das Gelernte erprobt und Trainingsmethoden und Übungen gleich umgesetzt.

Anmeldung bis: 25. September 2020!

€ 49,- für SPORTUNION Mitglieder | € 69,- Normalpreis

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

SAMSTAG | 03.10.2020

■ RÜCKEN-FIT

SPORTUNION BURGENLAND | NEUSIEDLER STR. 58 | EISENSTADT | 14:30 – 17:30 UHR

Um körperliche Leistungsfähigkeit zu erreichen und zu erhalten ist es notwendig, den Rücken und den ganzen Körper zu stärken. Ein ausgewogenes, effektives und gezieltes Rückentraining erfüllt diese Forderungen besonders gut. Dieser Workshop bietet ein umfangreiches Repertoire an Übungen zur Steigerung der Mobilität und Stabilisierung der Wirbelsäule.

Anmeldung bis: 25. September 2020!

€ 39,- für SPORTUNION Mitglieder | € 49,- Normalpreis

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

DIENSTAG | 13.10.2020

■ MINI MED STUDIUM NEUE EFFEKTIVE THERAPIEN BEI CHRONISCHEN HAUTERKRANKUNGEN: NEURODERMITIS, PSORIASIS & URTICARIA

FESTSAAL HAUS DER BEGEGNUNG | KALVARIENBERGPLATZ 11
EISENSTADT | 19:00 – 20:30 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 | 0810/081060
organisation@gesund.at | www.minimed.at

SAMSTAG | **31.10.2020**

■ **MIT KRÄUTERN, WURZELN & GEWÜRZEN
DAS IMMUNSYSTEM STÄRKEN**

PONGRATZHAUS | EISENSTADT | 14:00 – 17:00 UHR

Damit man erst gar nicht krank wird, erfährt man bei diesem Workshop welche Kräuter, Wurzeln und Gewürze das Immunsystem auf natürliche Weise stärken. Um vorzubeugen oder zu heilen stellen, wir gemeinsam wertvolle Pflanzenmedizin für die Hausapotheke her.

Anmeldung erforderlich!

€ 35,- (inkl. Skriptum & Produkte)

Kontakt & Information | Silvia Penias | Zertifizierte Kräuterpädagogin | 0664/51 32 006
info@natuerlich-silvia.at | www.natuerlich-silvia.at

DIENSTAG | **03.11.2020**

■ **MINI MED STUDIUM
MODERNE GEFÄSSCHIRURGIE: ALTBEWÄHRTES UND NEUES**

FESTSAAL HAUS DER BEGEGNUNG | KALVARIENBERGPLATZ 11
EISENSTADT | 19:00 – 20:30 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 | 0810/081060
organisation@gesund.at | www.minimed.at

FREITAG | **13.11. - 15.11.2020**

■ ÜBUNGSLEITERINNEN SPEZIALMODUL KINDERSPORT

SPORTUNION BURGENLAND | NEUSIEDLER STR. 58 | EISENSTADT | 14:30 – 20:00 UHR

Zielgruppe: Personen mit und ohne Vorbildung, die Interesse an Sport mit Kindern und Jugendlichen haben. In diesem Spezialmodul werden praxisorientierte Einheiten zu den Bereichen Bewegungsspiele und Gerätelandschaften, Turnbasics im Geräteturnen sowie Sichern und Helfen, Koordinationstraining, kindgerechtes Ausdauer-Krafttraining, Ballspiele, usw. vorgestellt.

Für den Besuch des Spezialmoduls ist ein absolviertes Basismodul inkl. Prüfung notwendig. Für den Abschluss ist die Abgabe eines Stundenbilds inkl. Notfallplan, ein praktischer Lehrauftritt und der Nachweis von 2 Stunden Hospitation in einem Verein erforderlich.

Anmeldung bis: 06. November 2020!

€ 150,- für SPORTUNION Mitglieder | € 255,- Normalpreis

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

DIENSTAG | **17.11.2020**

■ MINI MED STUDIUM STREIKENDE GELENKE: ERSTE HILFE UND LANGFRISTIGE MASSNAHMEN DURCH GELENKERSATZ

FESTSAAL HAUS DER BEGEGNUNG | KALVARIENBERGPLATZ 11
EISENSTADT | 19:00 – 20:30 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 | 0810/081060
organisation@gesund.at | www.minimed.at

DIENSTAG | **01.12.2020**

■ **MINI MED STUDIUM
WEGE AUS DER DEPRESSION: WELCHE
BEHANDLUNGSMETHODEN DIE PSYCHE
INS GLEICHGEWICHT BRINGEN**

FESTSAAL HAUS DER BEGEGNUNG | KALVARIENBERGPLATZ 11
EISENSTADT | 19:00 – 20:30 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 | 0810/081060
organisation@gesund.at | www.minimed.at

■ BABYSCHWIMMEN

ALLSPORTZENTRUM EISENSTADT* | HALLENBAD

Die Union Eisenstädter Babyswim Association (EBA) veranstaltet jeden Monat neue Anfängerkurse mit einer gratis Schnupperstunde.

Kontakt & Information | Union Eisenstädter Babyswim Association | Mag. Anitra Boszotta | 0699/125 23 888
anitra@austrianbabyswim.at | www.austrianbabyswim.at

■ GEBURTSVORBEREITENDE SCHWANGERSCHAFTSGYMNASTIK

HEBAMMENRAUM | CHRISTIANE PRÜCKLER | 17:00 - 18:00 UHR

Der Kurs bietet Unterstützung, um gesund und mit gutem Körpergefühl die Schwangerschaft zu genießen und oft auch Beschwerden zu lindern. Dehnungs- und Entspannungsübungen, sowie Möglichkeiten zur Schmerzlinderung während der Geburt durch Atmung und Bewegung werden erklärt, wobei die unterschiedlichen Gebärpositionen ebenfalls einfließen.

Nähere Informationen und aktuelle Termine auf www.hebammenraum.at

Kontakt & Information | Hebammenraum | Christiane Prückler | Hebamme & DGKS | Esterhazystraße 35
7000 Eisenstadt | 0650/20 33 003 | christiane@hebammenraum.at | www.hebammenraum.at

■ RÜCKBILDUNGSGYMNASTIK

HEBAMMENRAUM | CHRISTIANE PRÜCKLER | 09:00 - 10:00 UHR

Im Kurs werden Wahrnehmungs-, Kräftigungs- und Dehnungsübungen für Beckenboden, Bauch – und Rückenmuskulatur gezeigt. Da die Übungen in den einzelnen Kurseinheiten sehr ähnlich sind, sind auch unregelmäßige Besuche möglich – so oft es gut tut. Der Kurs findet ohne Kinder statt, um ein konzentriertes Üben zu ermöglichen.

Nähere Informationen und aktuelle Termine auf www.hebammenraum.at

Kontakt & Information | Hebammenraum | Christiane Prückler | Hebamme & DGKS | Esterhazystraße 35
7000 Eisenstadt | 0650/20 33 003 | christiane@hebammenraum.at | www.hebammenraum.at

MONTAG | **AB 07.09.2020**

■ FIT & GESUND FÜR DAMEN 50+

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

Jeden MONTAG ab September!

Anmeldung erbeten! Kosten nach Vereinbarung!

Kontakt & Information | Johanna Pronai | 0676/958 12 22

*Vorbehaltlich der Inbetriebnahme und Öffnung der Städtischen Einrichtung.

MONTAG | **AB 06.07. – 09.07.2020**

■ **TESTWOCHE AM BECKENBODEN TRAINER**

PRIFIT BEWEGUNGSRAUM

Testtage: 06.07. – 09.07.2020 | 03.08. – 06.08.2020 | 07.09. – 10.09.2020
05.10. – 08.10.2020 | 02.11. – 05.11.2020 | 07.12. – 10.12.2020

Testen Sie gratis unseren einzigartigen Beckenboden Trainer. Noch nie war aktives Beckenboden-Training so einfach & effektiv!

Anmeldung unbedingt erforderlich!

Kontakt & Information | PriFit | Karin Prior | GHZ Eisenstadt | Robert Graf-Platz 2/27 | 7000 Eisenstadt
0676/474 61 84 | karin@prifit.at | www.prifit.at

MONTAG | **AB 06.07.2020**

■ **KANGATRaining – DEIN WORKOUT IN GEBORGENHEIT**

DAS (DANCE STATION AUSTRIA) | OSTERGASSL 2 | EISENSTADT | 09:30 – 10:30 UHR

Das Training findet bei Schönwetter im Schlosspark statt! Bei Schlechtwetter und ab November findet das Training Indoor statt!

Kangatraining ist das optimale Workout, um nach der Geburt wieder sicher & effektiv rundum fit zu werden. Dein Baby kuschelt dabei mit dir und genießt es. Schonung und Stärkung des Beckenbodens, Dehnung & Stärkung der Muskelgruppen, die im Alltag mit Baby gebraucht werden, sowie Tanzelemente und der Austausch mit anderen Mamas sorgen dafür, dass du dich rundum wohl fühlst und fit wirst – es macht einfach Spaß!

Schnuppern und Einstieg sind jederzeit möglich! Anmeldung bitte erforderlich!

€ 65,- (5 Wochen-Kurs, aufzubauchen in 7 Wochen)

€ 95,- (8 Wochen-Kurs, aufzubauchen in 10 Wochen)

Kontakt & Information | Rebecca Hirschler | 0660/252 43 34 | rebecca@kangatraining.at
www.kangatraining.info

MONTAG | **AB 06.07.2020**

■ **SPORTKLETTERN – KLETTERTREFF FÜR ERWACHSENE**

ALLSPORTZENTRUM | KLETTERWAND | AB 18:00 UHR

Alle, die Spaß am Klettern in einer Gruppe haben, die nicht immer einen Seilpartner auftreiben können und ihre Seil- und Sicherungstechnik verbessern wollen, sind beim offenen Klettertreff genau richtig. Die Teilnehmer klettern eigenverantwortlich mit eigener Ausrüstung, können sich aber Tipps und Unterstützung holen. Es ist lediglich der eigene Eintritt zu zahlen. Eine Mitgliedschaft beim ÖAV ist nicht erforderlich!

Kontakt & Information | Alpenverein, Sektion Burgenland | Ernst Reiter | 0680/305 94 67 | ernst@resdac.at
www.alpenverein.at/burgenland

DIENSTAG | **AB 07.07.2020**

■ **SPORTKLETTERN – INTENSIV-KLETTERKURSE FÜR KINDER**

ALLSPORTZENTRUM | KLETTERWAND

Kletterkurs, Mini Anfänger (6-8 Jahre): 07.07.– 10.07.2020 | 4 Einheiten | 09:00 – 10:30 UHR

Kletterkurs, Kinder Anfänger (9-12 Jahre): 07.07. – 10.07.2020 | 4 Einheiten | 10:40 – 12:10 UHR

Kletterkurs, Mini Fortgeschritten (6-8 Jahre): 14.07. – 17.07.2020 | 4 Einheiten | 09:00 – 10:30 UHR

Kletterkurs, Kinder Fortgeschritten (9-12 Jahre): 14.07. – 17.07.2020 | 4 Einheiten | 10:40 – 12:10 UHR

Klettern statt Computerspiele. Klettern ist gesund. Fast alle Muskelgruppen, Sehnen und Bänder werden dabei gebraucht und der Bewegungsapparat wird gefördert. Die Kinder und Jugendlichen werden spielerisch an die Bewegungsart „Klettern“ herangeführt. Neben der Förderung der natürlichen Bewegungskompetenz und dem Ausbauen von Gleichgewichtssinn, Beweglichkeit und Körperkoordination, steht die Erwerbung grundlegender Klettertechniken im Vordergrund. Auch die Kenntnisse der Seil- und Sicherungstechnik werden weiter trainiert und optimiert.

Aus versicherungstechnischen Gründen ist eine Mitgliedschaft beim Österreichischen Alpenverein erforderlich! Anmeldung unter: <https://www.alpenverein.at/burgenland>
€ 40,- inkl. Eintritt, Trainer, Verleihmaterial

Kontakt & Information | Alpenverein, Sektion Burgenland | Sarah Pinter | 0664/750 51 331
sarahpinter.burgenland@sektion.alpenverein.at | www.alpenverein.at/burgenland

DIENSTAG | **AB 11.08.2020**

■ SPORTKLETTERN – INTENSIV-KLETTERKURSE FÜR KINDER

ALLSPORTZENTRUM | KLETTERWAND

Kletterkurs, Mini Anfänger (6-8 Jahre): 11.08.– 15.08.2020 | 4 Einheiten | 09:00 – 10:30 UHR

Kletterkurs, Kinder Anfänger (9-12 Jahre): 11.08. – 15.08.2020 | 4 Einheiten | 10:40 – 12:10 UHR

Kletterkurs, Mini Fortgeschritten (6-8 Jahre): 25.08. – 28.08.2020 | 4 Einheiten | 09:00 – 10:30 UHR

Kletterkurs, Kinder Fortgeschritten (9-12 Jahre): 25.08. – 28.08.2020 | 4 Einheiten | 10:40 – 12:10 UHR

Klettern statt Computerspiele. Klettern ist gesund. Fast alle Muskelgruppen, Sehnen und Bänder werden dabei gebraucht und der Bewegungsapparat wird gefördert. Die Kinder und Jugendlichen werden spielerisch an die Bewegungsart „Klettern“ herangeführt. Neben der Förderung der natürlichen Bewegungsbegabung und dem Ausbauen von Gleichgewichtssinn, Beweglichkeit und Körperkoordination, steht die Erwerbung grundlegender Klettertechniken im Vordergrund. Auch die Kenntnisse der Seil- und Sicherungstechnik werden weiter trainiert und optimiert.

Aus versicherungstechnischen Gründen ist eine Mitgliedschaft beim Österreichischen Alpenverein erforderlich! Anmeldung unter: <https://www.alpenverein.at/burgenland>
€ 40,- inkl. Eintritt, Trainer, Verleihmaterial

Kontakt & Information | Alpenverein, Sektion Burgenland | Sarah Pinter | 0664/750 51 331
sarahpinter.burgenland@sektion.alpenverein.at | www.alpenverein.at/burgenland

MONTAG | **AB 24.08.2020**

■ BEWEGTE KIDS WOCHEN

E_CUBE | ZIELGERADE 1 | EISENSTADT | 07:30 – 16:30 UHR

Die Sommersport-Abenteuer-Woche für coole Kids!

Sommerwochen: 24.08. – 28.08. | 31.08. – 04.09.

Super viel Bewegung, neue coole Sportarten & mega lässige Spiele für Kinder im Alter von 5 – 14 Jahren. Anmeldung unter: www.holdhausnord.at
€ 239,- pro Woche/Kind (€ 60,- Zuschuss für alle Eisenstädter Kinder)

Kontakt & Information | Mag. Patrizia Holdhaus | Holdhaus & Nord GmbH | Triesterstrasse 10/1/141
2352 Wr. Neudorf | 0664/400 26 00 | www.holdhausnord.at

DIENSTAG | **AB 01.09.2020**

■ SPORTKLETTERN – INTENSIV-KLETTERKURSE FÜR JUGENDLICHE

ALLSPORTZENTRUM | KLETTERWAND

Jugendliche Anfänger (13-16 Jahre): 01.09.– 04.09.2020 | 4 Einheiten | 09:00 – 10:30 UHR

Jugendliche Fortgeschritten (13-16 Jahre): 01.09. – 04.09.2020 | 4 Einheiten | 10:40 – 12:10 UHR

Klettern statt Computerspiele. Klettern ist gesund. Fast alle Muskelgruppen, Sehnen und Bänder werden dabei gebraucht und der Bewegungsapparat wird gefördert. Die Kinder und Jugendlichen werden spielerisch an die Bewegungsart „Klettern“ herangeführt. Neben der Förderung der natürlichen Bewegungsbegabung und dem Ausbauen von Gleichgewichtssinn, Beweglichkeit und Körperkoordination, steht die Erwerbung grundlegender Klettertechniken im Vordergrund. Auch die Kenntnisse der Seil- und Sicherungstechnik werden weiter trainiert und optimiert.

Aus versicherungstechnischen Gründen ist eine Mitgliedschaft beim Österreichischen Alpenverein erforderlich! Anmeldung unter: <https://www.alpenverein.at/burgenland>
€ 40,- inkl. Eintritt, Trainer, Verleihmaterial

Kontakt & Information | Alpenverein, Sektion Burgenland | Sarah Pinter | 0664/750 51 331
sarahpinter.burgenland@sektion.alpenverein.at | www.alpenverein.at/burgenland

DIENSTAG | **AB 01.09.2020**

■ SPORTKLETTERN – KLETTERKURSE FÜR ERWACHSENE

ALLSPORTZENTRUM | KLETTERWAND

Kletterkurs Erwachsene Anfänger: 8 Einheiten | 19:00 – 20:30 UHR

Kletterkurs Erwachsene Fortgeschrittene: 8 Einheiten | 17:30 – 19:00 UHR

Jeden DIENSTAG!

Du weißt bereits, dass Klettern ein verdammt cooler Sport ist und möchtest nun den ersten Schritt in Richtung selbstständiges Seilklettern an Kunswänden setzen. Hier lernst du die wichtigsten Knoten und das richtige Handling mit dem Sicherungsgerät.

Aus versicherungstechnischen Gründen ist eine Mitgliedschaft beim Österreichischen Alpenverein erforderlich!

€ 120,- inkl. Eintritt, Trainer, Verleihmaterial

Kontakt & Information | Alpenverein, Sektion Burgenland | Sarah Pinter | 0664/750 51 331
sarahpinter.burgenland@sektion.alpenverein.at | www.alpenverein.at/burgenland

DONNERSTAG | **AB 10.09.2020**

■ **SPORTKLETTERN – INTENSIV-KLETTERKURSE FÜR KINDER**

ALLSPORTZENTRUM | KLETTERWAND

Kletterkurs Mini Anfänger (6-8 Jahre): 7 Einheiten | 14:00 – 15:30 UHR

Kletterkurs Mini Fortgeschritten (6-8 Jahre): 7 Einheiten | 15:30 – 17:00 UHR

Jeden DONNERSTAG!

Klettern statt Computerspiele. Klettern ist gesund. Fast alle Muskelgruppen, Sehnen und Bänder werden dabei gebraucht und der Bewegungsapparat wird gefördert. Die Kinder und Jugendlichen werden spielerisch an die Bewegungsart „Klettern“ herangeführt. Neben der Förderung der natürlichen Bewegungsbegabung und dem Ausbauen von Gleichgewichtssinn, Beweglichkeit und Körperkoordination, steht die Erwerbung grundlegender Klettertechniken im Vordergrund. Auch die Kenntnisse der Seil- und Sicherungstechnik werden weiter trainiert und optimiert.

Aus versicherungstechnischen Gründen ist eine Mitgliedschaft beim Österreichischen Alpenverein erforderlich! Anmeldung unter: <https://www.alpenverein.at/burgenland>
€ 70,- inkl. Eintritt, Trainer, Verleihmaterial

Kontakt & Information | Alpenverein, Sektion Burgenland | Sarah Pinter | 0664/750 51 331
sarahpinter.burgenland@sektion.alpenverein.at | www.alpenverein.at/burgenland

MONTAG | **AB 14.09.2020**

■ **OSTEOPOROSE-GYMNASTIK**

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

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

Kontakt & Information | KNEIPP Aktiv-Club Eisenstadt | Iris Nevsad | 0699/1509 40 50
eisenstadt@kneippbund.at | eisenstadt.kneippbund.at

MONTAG | AB 14.09.2020**ZUMBA 50+**

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

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

Einstieg jederzeit möglich! Anmeldung erforderlich!
8 Einheiten € 60,- | € 68,- (Kneipp-Mitglieder|Gäste)

Kontakt & Information | KNEIPP Aktiv-Club Eisenstadt | Iris Nevsad | 0699/1509 40 50
eisenstadt@kneippbund.at | eisenstadt.kneippbund.at

MONTAG | AB 14.09.2020**FIT MIT BABY**

PRIFIT BEWEGUNGSRAUM | 10:15 – 11:00 UHR

4 Wochen immer MONTAGS!

Das Workout für mehr Wohlbefinden von Mama & Kind nach der Geburt.

Anmeldung unbedingt erforderlich! Mindestteilnehmerzahl 6 Personen.
Keine Vorkenntnisse nötig.
€ 60,-

Kontakt & Information | PriFit | Karin Prior | GHZ Eisenstadt | Robert Graf-Platz 2/27 | 7000 Eisenstadt
0676/474 61 84 | karin@prifit.at | www.prifit.at

MONTAG | AB 14.09.2020**FIT MIT BABY**

PRIFIT BEWEGUNGSRAUM | 10:15 – 11:00 UHR

4 Wochen immer MONTAGS!

Das Workout für mehr Wohlbefinden von Mama & Kind nach der Geburt.

Anmeldung unbedingt erforderlich! Mindestteilnehmerzahl 6 Personen.
Keine Vorkenntnisse nötig.
€ 60,-

Kontakt & Information | PriFit | Karin Prior | GHZ Eisenstadt | Robert Graf-Platz 2/27 | 7000 Eisenstadt
0676/474 61 84 | karin@prifit.at | www.prifit.at

*Vorbehaltlich der Inbetriebnahme und Öffnung der Städtischen Einrichtung.

MONTAG | **AB 14.09.2020**

■ **WIRBELSÄULENFIT**

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

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

Kontakt & Information | KNEIPP Aktiv-Club Eisenstadt | Iris Nevasad | 0699/1509 40 50
eisenstadt@kneippbund.at | eisenstadt.kneippbund.at

DIENSTAG | **AB 15.09.2020**

■ **PRILATES ANFÄNGERKURS FÜR FRAUEN**

PRIFIT BEWEGUNGSRAUM | 17:00 – 17:50 UHR

10 Wochen immer DIENSTAGS!

Das sanfte Training für mehr Beweglichkeit und Stärkung von Bauch, Rücken und Arme.

Anmeldung unbedingt erforderlich! Mindestteilnehmerzahl 6 Personen.

Keine Vorkenntnisse nötig. Für alle Fitnesslevels geeignet.

€ 150,-

Kontakt & Information | PriFit | Gerry Prior | GHZ Eisenstadt | Robert Graf-Platz 2/27 | 7000 Eisenstadt
0676/501 06 47 | info@prifit.at | www.prifit.at

DIENSTAG | **AB 15.09.2020**

■ **WIRBELSÄULENFIT**

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

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

Kontakt & Information | KNEIPP Aktiv-Club Eisenstadt | Iris Nevasad | 0699/1509 40 50
eisenstadt@kneippbund.at | eisenstadt.kneippbund.at

*Vorbehaltlich der Inbetriebnahme und Öffnung der Städtischen Einrichtung.

DIENSTAG | **AB 15.09.2020**

■ QIGONG

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

QiGong bietet fernöstliche Übungen, die Körper und Geist gesund erhalten.

Einstieg jederzeit möglich! Anmeldung erforderlich!
10 Einheiten € 80,- | € 90,- (Kneipp-Mitglieder|Gäste)

Kontakt & Information | KNEIPP Aktiv-Club Eisenstadt | Iris Nevasad | 0699/1509 40 50
eisenstadt@kneippbund.at | eisenstadt.kneippbund.at

DIENSTAG | **AB 15.09.2020**

■ AQUA FITNESS

ALLSPORTZENTRUM EISENSTADT* | HALLENBAD

Jeden DIENSTAG um 20:00 UHR!

Jeden SONNTAG um 18:30 UHR!

Ein Ganzkörpertraining, welches im Flachwasser in Brusthöhe oder im Tiefwasser mit verschiedenen Geräten (Schwimmnudel, Handschuhe, Gürtel) durchgeführt wird.

Keine Voranmeldung erforderlich! Einstieg jederzeit möglich!

€ 65,- 10er Block

Kontakt & Information | Fit for Power | Ulrike Enzi | 0664/248 36 44 | info@fitforpower.at | www.fitforpower.at

MITTWOCH | **AB 16.09.2020**

■ ZUMBA 50+

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

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

Einstieg jederzeit möglich! Anmeldung erforderlich!
8 Einheiten € 60,- | € 68,- (Kneipp-Mitglieder|Gäste)

Kontakt & Information | KNEIPP Aktiv-Club Eisenstadt | Iris Nevasad | 0699/1509 40 50
eisenstadt@kneippbund.at | eisenstadt.kneippbund.at

DONNERSTAG | **AB 17.09.2020**

■ **BECKENBODENTRAINING FÜR FRAUEN**

PRIFIT BEWEGUNGSRAUM | 17:00 – 17:50 UHR

6 Wochen immer DONNERSTAGS!

Entdecke die Kraft der weiblichen Mitte. Rückbildung & Vorbeugung.

Anmeldung unbedingt erforderlich! Mindestteilnehmerzahl 6 Personen.

Keine Vorkenntnisse nötig. Für alle Fitnesslevels geeignet.

€ 150,-

Kontakt & Information | PriFit | Karin Prior | GHZ Eisenstadt | Robert Graf-Platz 2/27 | 7000 Eisenstadt
0676/474 61 84 | karin@prifit.at | www.prifit.at

FREITAG | **AB 18.09.2020**

■ **INDIAN BALANCE**

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

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! Anmeldung erforderlich!

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

Kontakt & Information | KNEIPP Aktiv-Club Eisenstadt | Iris Nevosad | 0699/1509 40 50
eisenstadt@kneippbund.at | eisenstadt.kneippbund.at

MONTAG | **AB 21.09.2020**

■ **PILATES**

GENERATIONENZENTRUM EISENSTADT | 08:45 – 09:45 UHR

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! Anmeldung erforderlich!

10 Einheiten € 70,- | € 80,- (Kneipp-Mitglieder|Gäste)

Kontakt & Information | KNEIPP Aktiv-Club Eisenstadt | Iris Nevosad | 0699/1509 40 50
eisenstadt@kneippbund.at | eisenstadt.kneippbund.at

*Vorbehaltlich der Inbetriebnahme und Öffnung der Städtischen Einrichtung.

DIENSTAG | **AB 22.09.2020**

■ PILATES

GENERATIONENZENTRUM EISENSTADT | 09:00 – 10:00 UHR

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! Anmeldung erforderlich!
10 Einheiten € 70,- | € 80,- (Kneipp-Mitglieder|Gäste)

Kontakt & Information | KNEIPP Aktiv-Club Eisenstadt | Iris Nevasad | 0699/1509 40 50
eisenstadt@kneippbund.at | eisenstadt.kneippbund.at

DONNERSTAG | **AB 24.09.2020**

■ GESUNDHEITSGYMNASTIK

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

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

Einstieg jederzeit möglich! Anmeldung erforderlich!
10 Einheiten € 55,- | € 62,- (Kneipp-Mitglieder|Gäste)

Kontakt & Information | KNEIPP Aktiv-Club Eisenstadt | Iris Nevasad | 0699/1509 40 50
eisenstadt@kneippbund.at | eisenstadt.kneippbund.at

DIENSTAG | **AB 29.09.2020**

■ SCHWIMMKURSE DES USC EISENSTADT

ALLSPORTZENTRUM EISENSTADT* | HALLENBAD

Jeden DIENSTAG & DONNERSTAG 16:00 UHR | 17:00 UHR | 18:00 UHR!

Jeden SAMSTAG 11:30 UHR | 12:30 UHR | 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

*Vorbehaltlich der Inbetriebnahme und Öffnung der Städtischen Einrichtung.

MITTWOCH | **AB 30.09.2020**

■ **GESUNDHEITSGYMNASTIK**

VS ST. GEORGEN | 18:00 – 19:00 UHR

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

Einstieg jederzeit möglich! Anmeldung erforderlich!
10 Einheiten € 45,- | € 52,- (Kneipp-Mitglieder|Gäste)

Kontakt & Information | KNEIPP Aktiv-Club Eisenstadt | Iris Nevasad | 0699/1509 40 50
eisenstadt@kneippbund.at | eisenstadt.kneippbund.at

MONTAG | **AB 12.10.2020**

■ **FIT MIT BABY**

PRIFIT BEWEGUNGSRAUM | 10:15 – 11:00 UHR

4 Wochen immer MONTAGS!

Das Workout für mehr Wohlbefinden von Mama & Kind nach der Geburt.

Anmeldung unbedingt erforderlich! Mindestteilnehmerzahl 6 Personen.
Keine Vorkenntnisse nötig.

€ 60,-

Kontakt & Information | PriFit | Karin Prior | GHZ Eisenstadt | Robert Graf-Platz 2/27 | 7000 Eisenstadt
0676/474 61 84 | karin@prifit.at | www.prifit.at

DONNERSTAG | **AB 05.11.2020**

■ **BECKENBODENTRAINING FÜR FRAUEN**

PRIFIT BEWEGUNGSRAUM | 17:00 – 17:50 UHR

6 Wochen immer DONNERSTAGS!

Entdecke die Kraft der weiblichen Mitte. Rückbildung & Vorbeugung.

Anmeldung unbedingt erforderlich! Mindestteilnehmerzahl 6 Personen.
Keine Vorkenntnisse nötig. Für alle Fitnesslevels geeignet.

€ 150,-

Kontakt & Information | PriFit | Karin Prior | GHZ Eisenstadt | Robert Graf-Platz 2/27 | 7000 Eisenstadt
0676/474 61 84 | karin@prifit.at | www.prifit.at

MONTAG | **AB 09.11.2020**

■ **FIT MIT BABY**

PRIFIT BEWEGUNGSRAUM | 10:15 – 11:00 UHR

4 Wochen immer MONTAGS!

Das Workout für mehr Wohlbefinden von Mama & Kind nach der Geburt.

Anmeldung unbedingt erforderlich! Mindestteilnehmerzahl 6 Personen.

Keine Vorkenntnisse nötig.

€ 60,-

Kontakt & Information | PriFit | Karin Prior | GHZ Eisenstadt | Robert Graf-Platz 2/27 | 7000 Eisenstadt
0676/474 61 84 | karin@prifit.at | www.prifit.at

DIENSTAG | **AB 24.11.2020**

■ **PRILATES ANFÄNGERKURS FÜR FRAUEN**

PRIFIT BEWEGUNGSRAUM | 17:00 – 17:50 UHR

10 Wochen immer DIENSTAGS!

Das sanfte Training für mehr Beweglichkeit und Stärkung von Bauch, Rücken und Arme.

Anmeldung unbedingt erforderlich! Mindestteilnehmerzahl 6 Personen.

Keine Vorkenntnisse nötig. Für alle Fitnesslevels geeignet.

€ 150,-

Kontakt & Information | PriFit | Gerry Prior | GHZ Eisenstadt | Robert Graf-Platz 2/27 | 7000 Eisenstadt
0676/501 06 47 | info@prifit.at | www.prifit.at

SAMSTAG | **17.10.2020**

■ HERBSTLICHE KRÄUTERWANDERUNG

ALTER FUSSBALLPLATZ | ST. GEORGEN | 14:00 – 17:00 UHR

Entdecken Sie mit Silvia Penias die Welt der wilden Kräuter. Erfahren Sie Wissenswertes über die heildende Wirkung und auch geschmackvolle Seite unserer heimischen Wildkräuter. Wir sammeln herbstliche Wildfrüchte und Kräuter.

Anmeldung erforderlich!

€ 18,- (inkl. Skriptum & kleiner Jause)

Kontakt & Information | Silvia Penias | Zertifizierte Kräuterpädagogin | 0664/51 32 006
info@natürlich-silvia.at | www.natuerlich-silvia.at

SAMSTAG | **29.08.2020**

■ **WORKSHOP ZUM THEMA NACHHALTIG & GESUND LEBEN**

ART & DANCE CONNECTION | ST. ROCHUSTSTRASSE 30 | 14:00 – 17:00 UHR

Thema: Warum vegan? Warum vegetarisch?

Wir wollen uns in diesem Workshop unsere Gewohnheiten anschauen, diese kritisch hinterfragen, Rezepte besprechen, eine einfache, gesunde Jause zubereiten und gemeinsam verkosten.

Anmeldung erbeten!

€ 35,- (inkl. Skriptum & Verkostung)

Kontakt & Information | Bettina Kalcher-Tuma | Dipl. Montessori- & Waldorfpädagogin | 0664/12 33 513
info@in-nartura.at | www.in-natura.at

SAMSTAG | **15.08.2020**

SEIFENWERKSTATT FÜR KINDER VON 6 – 14 JAHREN

ART & DANCE CONNECTION | ST. ROCHUSTSTRASSE 30 | 14:00 – 16:00 UHR

Wir zaubern aus Naturkräutern und aus hochwertigen, heilenden Rohstoffen unsere persönliche Seife. Dieser kreative Prozess tut nicht nur unserer Seele, sondern auch unserer Haut gut. Zusätzlich erfahrt ihr Wissenswertes über die verwendeten Kräuter. Die Seifen dürfen natürlich mit nach Hause genommen werden. Für die teilnehmenden Kinder biete ich einen märchenhaften Abschluss des gemeinsamen Nachmittags.

Anmeldung erbeten!

€ 35,- (inkl. Material, kindgerechtes Skriptum & Verpflegung)

Kontakt & Information | Bettina Kalcher-Tuma | Dipl. Montessori- & Waldorfpädagogin | 0664/12 33 513
info@in-nartura.at | www.in-natura.at

DONNERSTAG | **AB 03.09.2020**

ELTERNBERATUNG & STILLBERATUNG

GENERATIONENZENTRUM EISENSTADT | 14:00 – 16:00 UHR

Termine: 03.09.2020 | 24.09.2020 | 05.11.2020 | 10.12.2020

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

Dr. Diana König gibt Ihnen professionelle Hilfestellungen und Informationen rund ums Stillen. Kostenfrei!

Kontakt & Information | Magistrat der Freistadt Eisenstadt | Tanja Untermayer | Hauptstraße 35
7000 Eisenstadt | 02682/705106 | tanja.untermayer@eisenstadt.at | www.eisenstadt.at

MONTAG | **AB 07.09.2020**

SPIELWERGE

GENERATIONENZENTRUM EISENSTADT | 10:00 – 11:00 UHR

Jeden MONTAG während der Schulzeit!

Kostenfreie 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. Angebot gilt nur für Familien mit Hauptwohnsitz in Eisenstadt!

Kontakt & Information | Magistrat der Freistadt Eisenstadt | Viktoria Strommer, MA | Hauptstraße 35
7000 Eisenstadt | 02682/705512 | viktorija.strommer@eisenstadt.at | www.eisenstadt.at

MONTAG | **AB 07.09.2020**

■ FAMILIEN-, PAAR- & EINZELBERATUNG

GENERATIONENZENTRUM EISENSTADT | 16:00 – 18:00 UHR

Kostenlose und vertrauliche Beratung.

Anmeldung erforderlich unter: 0676/837 30 326

Kontakt & Information | Caritas Burgenland | Mag. Wolfgang Zöttl | w.zoettl@caritas-burgenland.at
www.caritas-burgenland.at

MONTAG | **14.09.2020**

■ GESCHWISTERSTREIT & EIFERSUCHT

HAUS DER BEGEGNUNG | KALVARIENBERGPLATZ 11 | 19:00 – 20:30 UHR

Seminarreihe in 3 Teilen. Termine: 14.09.2020 | 21.09.2020 | 05.10.2020

Für Eltern-, Stief- und Großeltern von Kindern im Alter von 1 – 16 Jahren.

Ziel dieser Seminarreihe ist die Stärkung der elterlichen Erziehungskompetenz und die Entlastung des Erziehungs- & Familienalltags.

Anmeldung bis: 09. September 2020!

Freie Spenden sind erbeten!

Kontakt & Information | Haus der Begegnung | Kalvarienbergplatz 11 | 7000 Eisenstadt | 02682/632 90
bildungshaus@hdb-eisenstadt | www.hdb-eisenstadt.at

DONNERSTAG | **AB 08.10.2020**

■ ELTERNBERATUNG

GENERATIONENZENTRUM EISENSTADT | 14:00 – 16:00 UHR

Termine: 08.10.2020 | 22.10.2020 | 26.11.2020

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 | Tanja Untermayer | Hauptstraße 35
7000 Eisenstadt | 02682/705106 | tanja.untermayer@eisenstadt.at | www.eisenstadt.at

FREITAG | **09.10.2020**

■ **DUMBA – EINFACH ELEFANTENSTARK! MUSIKNACHMITTAG**

HAUS DER BEGEGNUNG | KALVARIENBERGPLATZ 11

Elementares Musizieren für Eltern und Kinder

Musikgruppe Trallala: Für Eltern und Kinder von 3 bis 6 Jahre | 15:00 – 16:00 UHR

Wir singen und tanzen, wir probieren und improvisieren. Wir spielen mit Instrumenten, der Stimme und dem Körper. Wir drücken uns aus mit Musik und verwandeln Geschichten in Musik.

Musikzwerge: Für Eltern und Kinder bis 3 Jahre | 16:15 – 17:15 UHR

Ein musikalischer Raum für Kinder und Erwachsene. Schon ganz junge Kinder sind dabei, sie hören, beobachten, erleben und machen mit, wenn sie dazu bereit sind.

Anmeldung bis 04. Oktober 2020!

Freie Spende.

Kontakt & Information | Haus der Begegnung | Kalvarienbergplatz 11 | 7000 Eisenstadt | 02682/632 90
 bildungshaus@hdb-eisenstadt | www.hdb-eisenstadt.at

DIENSTAG | **10.11.2020**

■ **BURNOUT-VORBEUGUNG FÜR ELTERN UND GROSSELTERN**

HAUS DER BEGEGNUNG | KALVARIENBERGPLATZ 11 | 19:00 – 20:30 UHR

Seminarreihe in 3 Teilen. Termine: 10.11.2020 | 17.11.2020 | 24.11.2020

Eingeladen sind Eltern-, Stief- & Großeltern von Kindern im Alter von 0 – 18 Jahren.

In der Familie und im Beruf kann Freude und Erfüllung erlebt werden, aber diese Lebensbereiche sind auch Orte der Belastung, Anstrengung und Auseinandersetzung mit Konflikten. Kommt es zu einem Burn-out, sind Bereiche massiv davon betroffen, sinnvolle Vorbeugemaßnahmen daher wichtig und wesentlich. Kraft tanken in der Familie statt Überforderung.

Anmeldung bis: 04. November 2020!

Freie Spenden sind erbeten!

Kontakt & Information | Haus der Begegnung | Kalvarienbergplatz 11 | 7000 Eisenstadt | 02682/632 90
 bildungshaus@hdb-eisenstadt | www.hdb-eisenstadt.at

■ ROTES KREUZ BURGENLAND

Das Rote Kreuz Burgenland 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! Rabatte für Mitglieder des Roten Kreuzes Burgenland

Kontakt & Information | Österreichisches Rotes Kreuz | Landesverband Burgenland
Henri Dunant-Straße 4 | 7000 Eisenstadt | 02682/744-0 | www.rotekreuz.at/burgenland

DIENSTAG | **AB 06.07.2020**

■ BERATUNG DES BURGENLÄNDISCHEN GEWALTSCHUTZZENTRUMS

GENERATIONENZENTRUM EISENSTADT

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 Göllý | 03352/31420
goelly@gewaltschutz.at | www.gewaltschutz.at

MITTWOCH | **AB 23.09.2020**

■ **TRAUERGRUPPE – NACH DEM TOD EINES NAHESTEHENDEN MENSCHEN MEINEN WEG IN DER TRAUER FINDEN**

PONGRATZHAUS | EISENSTADT | 14:00 – 15:30 UHR

Termine: 23.09.2020 | 28.10.2020 | 25.11.2020 | 16.12.2020 | 27.01.2021

Die Trauergruppe ist offen für Menschen, die um einen Menschen nach dessen Tod trauern. Die Trauer um einen nahestehenden Menschen ist oft schmerzhaft und intensiv. Die Welt ist nicht mehr dieselbe. Viele Anforderungen, Gefühle und Fragen brechen auf, die auch verwirrend sein können. Die fünf Gruppentreffen bieten die Möglichkeit, sich mit dem Geschehen auseinander zu setzen und nach Wegen in der veränderten Situation zu suchen. Im geschützten Rahmen der Gruppe findet Erfahrungsaustausch statt, der oft als unterstützend für das aktive Gestalten des Lebens erlebt wird.

Nach der Anmeldung findet ein verbindliches, persönliches Kennenlerngespräch statt.

Anmeldung erbeten bis 09. September 2020

Kosten: Freiwilliger Beitrag!

Kontakt & Information | Mag. Alexandra Moritz | Theologin & Psychotherapeutin i.A.u.S. | 0676/880 70 81 91
a.moritz@bnet.at



EISENSTADT
LANDESHAUPTSTADT