



**EISENSTADT**  
LANDESHAUPTSTADT

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

# 2020

PROGRAMM

**Jänner - Juni**



**Eisenstadt.**  
Die kleinste  
Großstadt der Welt.



#### IMPRESSUM:

Herausgeber: Magistrat der Freistadt Eisenstadt, Hauptstraße 35, 7000 Eisenstadt  
T: 02682-705-0, H: [www.eisenstadt.at](http://www.eisenstadt.at)

Layout und Gestaltung: b52 – büro52gmbh, 7000 Eisenstadt, [büero@b52.at](mailto:büero@b52.at)

Druck: DZE – Druckzentrum Eisenstadt, H: [www.dze.at](http://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 auch heuer wieder unter dem Motto „Eisenstadt tut mir gut“ verstärkt in die kommunale Gesundheitsförderung investiert und zahlreiche Angebote in diesem Programmheft zusammen gefasst.

In dieser Broschüre haben wir einen bunten Überblick über die Angebote der gesundheitsbezogenen Aktivitäten in der Landeshauptstadt für das erste 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.

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

INHALTSVERZEICHNIS

<b>■ YOGA &amp; MEDITATION</b> .....	<b>5-14</b>
<b>■ SENIOREN</b> .....	<b>15-17</b>
<b>■ FORTBILDUNG</b> .....	<b>18-22</b>
<b>■ BEWEGUNG</b> .....	<b>23-37</b>
<b>■ FRISCHLUFT</b> .....	<b>38</b>
<b>■ ERNÄHRUNG</b> .....	<b>39</b>
<b>■ FAMILIE</b> .....	<b>40-41</b>
<b>■ DARÜBER HINAUS</b> .....	<b>42-43</b>

**ELEMENTE-YOGA**

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 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

**Jeden DIENSTAG!**

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

**Jeden DIENSTAG!**

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 &amp; 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 SOFT & SLOW**

SUNSHINE RAUM EISENSTADT | 17:20 – 18:45 UHR

**Jeden MITTWOCH!**

Achtsam &amp; 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.atMITTWOCH | **AB 08.01.2020****YOGA SWING**

FREURAUM EISENSTADT | KURZKURSE 18:00 – 18:25 UHR &amp; 18:30 – 18:55 UHR

**Jeden MITTWOCH!**

Yoga swing ist eine ganzheitliche Heilbewegungsform aus der Sanasofie. Sanasofie ist eine Gewahrseinsarbeit am Atem, am Bewegen, am Formen und am Zulassen. Sie wirkt durch Erkunden und Erfahren des eigenen Körpers und dessen gestaltende Ausdruckskraft heilsam auf Leib und Seele.

Anmeldung erforderlich!

€ 20,- pro Einheit

Kontakt &amp; Information | Gisela Szolderits-Soós, dipl. GT | 0664/486 88 13 | gisi@taobrunnen.at

**YOGA VINYASA FLOW**

SUNSHINE RAUM 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!

€ 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- &amp; 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 &amp; 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

**SUNDAY MOOD – YOGA MIT GABRIELE KRAUSCHER**

GENERATIONENZENTRUM EISENSTADT | 17:00 – 18:30 UHR

**Jeden zweiten SONNTAG im Monat!**

Yoga für alle! Entspannen, loslassen, dem Körper Gutes tun.

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**SONNTAG | 12.01.2020****HEALING SPACE – YIN YOGA & SOUND JOURNEY**

SUNSHINE RAUM EISENSTADT | 16:00 – 19:00 UHR

**Termine: 12.01.2020 | 23.02.2020 | 15.03.2020 | 10.04.2020 | 17.05.2020**

Tauche ein in einen (Klang-)Raum der besonderen Art: Yoga mit Live Musik & Klangreise! Wir bringen Körper & Seele zum Schwingen und lassen angestaute Energie wieder frei fließen. Zuerst werden mit sanftem Yoga Energieblockaden in Muskeln, Faszien und Organen gelöst. Mit der Sound Journey tauchst du tief in dich selbst und schaffst Raum, um blockierende Muster zu transformieren.

€ 40,-

Kontakt & Information | Mag. Iris Enz, MA | Dreifaltigkeitsstr. 84 | 7000 Eisenstadt | 0650/942 71 00  
mail@irisenzyoga.at | www.irisenzyoga.at**DIENSTAG | 14.01.2020****ACHTSAMKEIT & MEDITATION**

GENERATIONENZENTRUM EISENSTADT | 16:00 – 18:00 UHR

**Termine: 14.01.2020 | 28.01.2020 | 11.02.2020 | 18.02.2020 | 10.03.2020**

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 möglich!

Anmeldung bitte unter 0664/2557 77 3

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

Kontakt & Information | KNEIPP Aktiv-Club Eisenstadt | Iris Nevsad | 0699/1509 40 50  
eisenstadt@kneippbund.at | eisenstadt.kneippbund.at**DONNERSTAG | 16.01.2020****KLANGREISE. EINE MEDITATION MIT KLANGSCHALEN MIT MAG. SYBILLE RÖTZER**

VOLKSBILDUNGSWERK EISENSTADT | 18:00 UHR

**Termine: 16.01.2020 | 20.02.2020 | 19.03.2020 | 16.04.2020**

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 &amp; Decke mitbringen!

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

Einstieg jederzeit möglich!

€ 8,- pro Einzelstunde

Kontakt &amp; Information | Mag. Sybille Rötzer | 0664/326 15 89

SAMSTAG | **18.01.2020****EINFÜHRUNGS-WORKSHOP: ART OF TOUCH**

SUNSHINE RAUM EISENSTADT | 14:00 – 18:00 UHR

Nuad, Energiearbeit – tauche tiefer in die Kunst der Berührung! Lerne die Basics der achtsamen Berührung, wie du Faszien, Muskeln, Organe und Energieflüsse im Körper wahrnehmen kannst. Erfahre die Prinzipien von Osteothai – die Integration osteopathischer Prinzipien in die Thai Yoga Massage.

€ 60,-

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

SAMSTAG | **25.01.2020****WATER RHYTHM-1-DAY-RETREAT**

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

Ein Tag für Dich! Fließe zu Deiner Urkraft! Yoga mit Live Sounds, Elemental Yoga Therapy – Theorie & Praxis zu den Meridianen nach TCM – Fokus Wasserelement: Niere & Blase, Hüfte, Becken, unterer Rücken. Resonanzcoaching & Mentaltraining, um Ängste zu lösen und eine neue Richtung zu bekommen.

€ 120,- inkl. vegetarischem Mittagessen

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

FREITAG | **31.01. – 02.02.2020****REIKI TRAINING LEVEL 1 & 2**

SUNSHINE RAUM EISENSTADT

Lerne Lebensenergie zu balancieren und aktivieren! Reiki wirkt auf natürliche Weise bei allem, wo die Lebensenergie niedrig und blockiert ist: Müdigkeit, Stress, psychische Blockaden wie Angst, Phobien, Wut ... Es balanciert die inneren Kräfte, kann körperliche Schmerzen lindern.

€ 450,- für 3 Tage

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

SAMSTAG | **AB 01.02.2020****EINTAUCHEN IN DIE ACHTSAMKEIT – MBSR & MSC SCHNUPPERWORKSHOP**

EISENSTADT | 09:30 UHR – 12:30 UHR

Termine: **01.02.2020 | 07.03.2020 | 16.05.2020**

Einen Vormittag lang in die Welt der Achtsamkeit und des Selbst-Mitgefühls eintauchen, Meditationen und Bewegungsübungen ausprobieren, Fragen stellen, sich austauschen. An diesem Halbtage erfahren Sie mehr über die Hintergründe der beiden Programme, wie Sie gezielt und nachhaltig Stress reduzieren und mit sich selbst im Alltag besser umgehen.

Anmeldung erforderlich!

€ 30,- pro Termin

Kontakt & Information: Alexandra Haring, Mbsr- & Msc-Lehrerin | aha! Coaching & Kommunikationsberatung  
0664/151 42 66 | info@aha-coach.com | www.aha-coach.com

MITTWOCH | **19.02.2020****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 14. Feber 2020!

€ 25,-

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

SAMSTAG | **29.02.2020****WORKSHOP ART OF TOUCH – BAUCH & INNERE ORGANE**

SUNSHINE RAUM EISENSTADT | 14:00 – 18:00 UHR

Osteothai, Nuad. Entdecke die Welt der inneren Organe, wo sie liegen, wie sie sich anfühlen, wie sie mit der Wirbelsäule zusammenhängen und wie Verspannungen/Verklebungen sanft gelöst werden können. Osteopathische Prinzipien werden in die Thai Yoga Massage integriert.

€ 60,-

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

SAMSTAG | **21.03.2020****FRÜHLINGSPUTZ-YOGA WORKSHOP**

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

Entgiften – frei machen – neu aufblühen! Frühling steht für Neuanfang. Der alte geistige und körperliche „Winterspeck“ darf gehen. 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, um Verstimmungen und Allergien zu vermeiden.

€ 120,- inkl. vegetarischem Mittagessen

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

FREITAG | **27.03. – 29.03.2020****FORTBILDUNG FÜR YOGALEHRER: TUNE UP YOUR YOGA CLASS!**

SUNSHINE RAUM EISENSTADT

Kursdauer bis 27.05.2019 | Tag der Stille am 11.05.2019

Lerne, wie Du Klänge gezielt in Deine Yogaklassen integrieren kannst und in welchen Yogapositionen welche Klänge am besten passen. Entdecke Grundlagen der Sound Therapy, wie Du mit Klängen eine bestimmte Atmosphäre erzeugst. Klangschalen, Trommeln, Sansula, Gong und andere Klänge werden zum Einsatz kommen.

€ 320,-

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

MONTAG | **AB 20.04.2020****MBSR-8-WOCHENKURS**

EISENSTADT | 18:30 UHR – 21:00 UHR

Kursdauer bis 15.06.2020 | Tag der Stille am 30.06.2020 von 10:00 UHR – 16:30 UHR!

In dem bewährten 8-Wochen- mbsr-Kurs (mindfulness based stress reduction) lernen Sie den Herausforderungen des Lebens mit mehr Ruhe und Klarheit zu begegnen. Geleitete Meditationen, sanfte Körperübungen, kurze Vorträge und der Austausch mit der Gruppe sind die Basis für mehr Lebensfreude.

Eine Teilnahme ist nur nach telefonischem Erstgespräch und Anmeldung möglich.

Anmeldung bis: 23. März 2020!

Kurskosten für 8 Abende und 1 Ganztage, Meditationsanleitungen auf mp3 &amp; Handouts: € 420,-

Kontakt & Information: Alexandra Haring, Mbsr- & Msc-Lehrerin | aha! Coaching & Kommunikationsberatung  
0664/151 42 66 | info@aha-coach.com | www.aha-coach.com

SAMSTAG | **16.05.2020****WORKSHOP ART OF TOUCH – UNTERER RÜCKEN**

SUNSHINE RAUM EISENSTADT | 14:00 – 18:00 UHR

Osteothai, Nuad. Lerne einfache Übungen und Berührungen, um die Verspannungen im unteren Rücken, der umliegenden Muskulatur, den Hüften zu lösen. Osteopathische Prinzipien werden in die Thai Yoga Massage integriert.

€ 60,-

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

MITTWOCH | **20.05.2020**■ **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. Mai 2020!

€ 25,-

Kontakt & Information | Haus der Begegnung | Kalvarienbergplatz 11 | 7000 Eisenstadt | 02682/632 90  
bildungshaus@hdb-eisenstadt | www.hdb-eisenstadt.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 | 0664/577 01 20 | info@usce.at | www.usce.at

DIENSTAG | **AB 07.01.2020**■ **DEMENTZTRAINING MIT PETRA HADER**

GENERATIONENZENTRUM EISENSTADT

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.

Kostenfrei! Voranmeldung erbeten!

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

MITTWOCH | **AB 08.01.2020**■ **ERFAHRUNGSUSTAUSCH FÜR ANGEHÖRIGE VON DEMENZPATIENTEN**

GENERATIONENZENTRUM EISENSTADT | 17:00 – 18:30 UHR

Jeden **ersten MITTWOCH im Monat!**

Kostenfrei! Voranmeldung erbeten!

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



DONNERSTAG | **AB 09.01.2020**■ **LIMA – BEWEGUNG MIT SPASS FÜR SENIOREN**

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 10.01.2020**■ **LIMA – BEWEGUNGS- & GEDÄCHTNISTRaining FÜR SENIOREN**

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.

€ 6,50,- (eine Schnupperstunde ist gratis)

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

DONNERSTAG | **23.01.2020**■ **KFV-KURZWORKSHOP „STOLPERFALLE MENSCH“**

GENERATIONENZENTRUM EISENSTADT | 18:00 – 20:00 UHR

Workshop für Senioren zu Sturzprävention im Alltag. Bei diesem Workshop setzen sich Senioren mit den Veränderungen im Alter auseinander. Moderiert von geschulten Trainern lernen Sie, wie Sie Ihre Stärken fördern und Schwächen ausbalancieren können. Oberstes Ziel ist die Aufrechterhaltung der Mobilität.

Kostenfrei! Anmeldung erforderlich!

Kontakt & Information | Obmann des Seniorenbeirats: Hans Skarits | 0664/878 98 17 | hans.skarits@aon.at

MONTAG | **25.05.2020**■ **OFFENES KAMINGESPRÄCH FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE ÜBER DAS ANGEBOT DES LANDES BURGENLAND PFLEGENDE ANGEHÖRIGE ANZUSTELLEN UND AUSZUBILDEN**

HAUS DER BEGEGNUNG | KALVARIENBERGPLATZ 11 | 19:00 UHR

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

## 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](http://www.vhs-burgenland.at)

Einstieg jederzeit möglich!

Kontakt & Information | Burgenländische Volkshochschulen | Pfarrgasse 10 | 7000 Eisenstadt | 02682/61363  
[info@vhs-burgenland.at](mailto:info@vhs-burgenland.at) | [www.vhs-burgenland.at](http://www.vhs-burgenland.at)

## DIENSTAG | 14.01.2020

### MINI MED STUDIUM DEMENZ: WISSEN & TIPPS IM UMGANG FÜR ANGEHÖRIGE

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](mailto:organisation@gesund.at) | [www.minimed.at](http://www.minimed.at)

## SAMSTAG | 14.03.2020

### 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: 06. März 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](mailto:e.wilfing@sportunion-burgenland.at) | [www.sportunion-burgenland.at](http://www.sportunion-burgenland.at)

## SAMSTAG | 14.03.2020

### FRÜHJAHRSPUTZ MIT WILDKRÄUTERN

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

Entdecken Sie mit Silvia Penias die Welt der wilden Kräuter. Entschlacken, entgiften und Blutreinigung mit Wildkräutern. Seit jeher werden Wildkräuter im Frühling dazu benutzt den Körper zu entgiften und zu entschlacken. Dadurch bringen wir unseren Stoffwechsel auf Trab und wecken unsere Lebensgeister. Lernen Sie in diesem Workshop verschiedene Kräuter- und Heilanwendungen mit Tees, Tinkturen, Säften und Bädern kennen.

Anmeldung erforderlich!

€ 28,- (inkl. Skriptum & Produkte)

Kontakt & Information | Silvia Penias | Zertifizierte Kräuterpädagogin | 0664/51 32 006  
[www.naturerlich-silvia.at](http://www.naturerlich-silvia.at)

## DIENSTAG | 17.03.2020

### 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](mailto:organisation@gesund.at) | [www.minimed.at](http://www.minimed.at)

FREITAG | **20.03. - 22.03.2020****■ ÜBUNGSLEITERAUSBILDUNG FITNESS & GESUNDHEITSSPORT**

SPORTUNION BURGENLAND | NEUSIEDLER STR. 58 | EISENSTADT

**Basismodul: 20.03. – 22.03.2020 | Spezialmodul: 24.04. – 26.04.2020**

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.

Für den Abschluss des Praxismoduls ist die Abgabe eines Stundenbilds inkl. Notfallplan, ein praktischer Lehrauftritt und der Nachweis von 3 Stunden Hospitation in einem Verein erforderlich.

Anmeldung bis: 17. April 2020!

€ 249,- für SPORTUNION Mitglieder | € 375,- 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 | **31.03.2020****■ MINI MED STUDIUM  
DEMENTZ ALS STRESSFAKTOR IN DER FAMILIE: WIE SICH  
PFLEGENDE ANGEHÖRIGE VOR DEM AUSBRENNEN  
SCHÜTZEN KÖNNEN**

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 | **24.04.2020****■ BODYWEIGHT TRAINING WORKSHOP**

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

Der Workshop 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: 17. April 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 | **25.04.2020****■ 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: 17. April 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

## SAMSTAG &amp; SONNTAG | 16. &amp; 17.05.2020

## ■ 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: 08. Mai 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 | 20.06.2020

## ■ „BRENNESSEL EIN ECHTER ALLESKÖNNER“

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

Bei diesem Workshop entdecken wir, wie vielseitig die Brennnessel ist. Gemeinsam werden wir die Brennnessel in den Vordergrund stellen und mit ihr etwas Gutes für die Gesundheit und unsere Schönheit tun. Aber auch das Zubereiten von geschmackvollen Speisen und Stärkungsmitteln für unsere Pflanzen kommt nicht zu kurz.

Anmeldung erforderlich!

€ 28,- (inkl. Skriptum &amp; Produkte)

Kontakt & Information | Silvia Penias | Zertifizierte Kräuterpädagogin | 0664/51 32 006  
www.naturerlich-silvia.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

## MONTAG | 06.01.2020

## ■ GEBURTSVORBEREITENDE SCHWANGERSCHAFTSGYMNASTIK

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

Termine: 06. & 20.01.2020 | 03. & 17.02.2020 | 02., 16. & 30.03.2020 | 20.04.2020  
04. & 18.05.2020 | 08. & 22.06.2020 | 06. & 20.07.2020

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.

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

## MONTAG

## ■ FIT &amp; GESUND FÜR DAMEN 50+

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

Jeden MONTAG!

Anmeldung erbeten! Kosten nach Vereinbarung!

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

DIENSTAG | **07.01.2020**■ **BABY TREFF**

HEBAMMENRAUM | CHRISTIANE PRÜCKLER | 10:00 - 11:30 UHR

Termine: 07. & 21.01.2020 | 04. & 18.02.2020 | 03., 17. & 31.03.2020 | 21.04.2020  
05. & 19.05.2020 | 09. & 23.06.2020 | 07. & 21.07.2020

Der Baby Treff findet jeden 2. Dienstag statt und bietet Austausch und Information für Mütter mit Kindern von 0 bis 12 Monaten. Als Hebamme begleite ich Euch fachlich und stelle verschiedene Themen wie Stillen, Beikost, sowie Beckenbodengymnastik für die Frau während unserer gemeinsamen Vormittagszeit vor.

Kontakt & Information | Hebammenraum | Christiane Prückler | Hebamme & DGKS | Esterhazystraße 35  
7000 Eisenstadt | 0650/20 33 003 | christiane@hebammenraum.at | www.hebammenraum.atDIENSTAG | **AB 07.01.2020**■ **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 Nevosad | 0699/1509 40 50  
eisenstadt@kneippbund.at | eisenstadt.kneippbund.atDIENSTAG | **AB 07.01.2020**■ **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 Nevosad | 0699/1509 40 50  
eisenstadt@kneippbund.at | eisenstadt.kneippbund.atDIENSTAG | **07.01.2020**■ **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 &amp; Information | Fit for Power | Ulrike Enzi | 0664/248 36 44 | info@fitforpower.at | www.fitforpower.at

MITTWOCH | **AB 08.01.2020**■ **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 € 56,- | € 64,- (Kneipp-Mitglieder|Gäste)Kontakt & Information | KNEIPP Aktiv-Club Eisenstadt | Iris Nevosad | 0699/1509 40 50  
eisenstadt@kneippbund.at | eisenstadt.kneippbund.atMITTWOCH | **AB 08.01.2020**■ **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 Nevosad | 0699/1509 40 50  
eisenstadt@kneippbund.at | eisenstadt.kneippbund.at

DONNERSTAG | **AB 09.01.2020**■ **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

DONNERSTAG | **AB 09.01.2020**■ **GET MOVIN – GESUND BEWEGEN**

VOLKSSCHULE ST. GEORGEN | 19:00 – 20:00 UHR

Gesundheitsorientiertes Bewegungs- und Ausdauertraining mit Aspekten aus dem Faszientraining, der Spiraldynamik und dem allgemeinen Kraft- und Ausdauertraining in Kombination mit Entspannungs- und Atemübungen.

Anmeldung erbeten!  
€ 120,- für 10 Einheiten

Kontakt & Information | Elisabeth Sedlak | Osteopathin & Physiotherapeutin | 0664/145 04 08  
praxis@elisedlak.at

FREITAG | **AB 10.01.2020**■ **INDIAN BALANCE**

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

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 Nevasad | 0699/1509 40 50  
eisenstadt@kneippbund.at | eisenstadt.kneippbund.at

SAMSTAG | **11.01.2020**■ **RÜCKBILDUNGSGYMNASTIK**

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

Termine: **11. & 25.01.2020** | **08. & 22.02.2020** | **07. & 21.03.2020** | **25.04.2020**  
**09. & 23.05.2020** | **13. & 27.06.2020** | **11. & 25.07.2020**

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.

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

MONTAG | **AB 13.01.2020**■ **PILATES**

GENERATIONENZENTRUM EISENSTADT | 08:45 – 09:45 UHR

Termine: **10.02.2019** | **10.03.2019** | **07.04.2019** | **05.05.2019** | **16.06.2019**

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

MONTAG | **AB 13.01.2020**■ **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 Nevasad | 0699/1509 40 50  
eisenstadt@kneippbund.at | eisenstadt.kneippbund.at

MONTAG | **AB 13.01.2020**■ **KANGATRaining – DEIN WORKOUT IN GEBORGENHEIT**

DAS (DANCE STATION AUSTRIA) | OSTERGASSEL 2 | EISENSTADT | 10:00 – 11:00 UHR

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 wohlfühlst und fit wirst – es macht einfach Spaß!

Schnuppern und Einstieg sind jederzeit möglich! Anmeldung bitte erforderlich!  
€ 65,- (5 Wochen-Kurs, aufzubrauchen in 7 Wochen)  
€ 95,- (8 Wochen-Kurs, aufzubrauchen in 10 Wochen)

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

MONTAG | **AB 13.01.2020**■ **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 € 56,- | € 64,- (Kneipp-Mitglieder|Gäste)

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

MONTAG | **AB 13.01.2020**■ **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 13.01.2020**■ **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 14.01.2020**■ **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 Nevasod | 0699/1509 40 50  
eisenstadt@kneippbund.at | eisenstadt.kneippbund.at

DIENSTAG | **AB 14.01.2020**■ **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

DONNERSTAG | **AB 16.01.2020**■ **BECKENBODENTRAINING FÜR FRAUEN**

PRIFIT BEWEGUNGSRAUM | 17:00 – 17:50 UHR

**6 Wochen immer MITTWOCHS!**

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 10.02.2020**■ **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 09.03.2020**■ **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 24.03.2020**■ **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



DONNERSTAG | **AB 26.03.2020**■ **BECKENBODENTRAINING FÜR FRAUEN**

PRIFIT BEWEGUNGSRAUM | 17:00 – 17:50 UHR

**6 Wochen immer DONNERSTAGS!**

Entdecke die Kraft der weiblichen Mitte. Rückbildung &amp; 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.atMONTAG | **AB 30.03.2020**■ **SPORTKLETTERN - SCHNUPPERTAGE FÜR ERWACHSENE & JUGENDLICHE (AB 16 JAHRE)**

ALLSPORTZENTRUM | KLETTERWAND | 17:00 – 20:00 UHR

Termine: 30.03.2020 | 06.04.2020 | 20.04.2020 | 27.04.2020

Für alle angehenden Kletterer bietet der Alpenverein an mehreren Tagen die Möglichkeit, unter professioneller Anleitung die Faszination klettern selbst zu erleben. Leihhausrüstung (Klettergurt, Kletterschuhe, Seil &amp; Sicherungsgeräte) werden dabei gratis zur Verfügung gestellt.

Eine Mitgliedschaft beim ÖAV ist nicht erforderlich!

Freier Eintritt!

Kontakt & Information | Alpenverein, Sektion Burgenland | Ernst Reiter | 0680/305 94 67  
ernst@resdac.at www.alpenverein.at/burgenlandSAMSTAG | **AB 18.04.2020**■ **SPORTKLETTERN - SCHNUPPERTAGE KINDER & JUGENDLICHE (6 – 15 JAHRE)**

ALLSPORTZENTRUM | KLETTERWAND | 13:00 – 16:00 UHR

Termine: 18.04.2020 | 25.04.2020

Für alle angehenden Kletterer bietet der Alpenverein an mehreren Tagen die Möglichkeit, unter professioneller Anleitung die Faszination klettern selbst zu erleben. Leihhausrüstung (Klettergurt, Kletterschuhe, Seil &amp; Sicherungsgeräte) werden dabei gratis zur Verfügung gestellt.

Eine Mitgliedschaft beim ÖAV ist nicht erforderlich!

Freier Eintritt!

Kontakt & Information | Alpenverein, Sektion Burgenland | Ernst Reiter | 0680/305 94 67 | ernst@resdac.at  
www.alpenverein.at/burgenlandMONTAG | **AB 20.04.2020**■ **FIT MIT BABY**

PRIFIT BEWEGUNGSRAUM | 10:15 – 11:00 UHR

**4 Wochen immer MONTAGS!**

Das Workout für mehr Wohlbefinden von Mama &amp; 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 23.04.2020**■ **SPORTKLETTERN – KLETTERKURSE FÜR KINDER & JUGENDLICHE**

ALLSPORTZENTRUM | KLETTERWAND

**Kletterkurs Kinder Anfänger:** jeden DONNERSTAG 14:00 – 15:30 UHR**Kletterkurs Kinder Fortgeschrittene:** jeden DONNERSTAG 15:30 – 17:00 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!

€ 80,- inkl. Eintritt, Trainer, Verleihmaterial

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

SAMSTAG | **AB 25.04.2020**■ **SPORTKLETTERN – KLETTERKURSE FÜR FAMILIEN**

ALLSPORTZENTRUM | KLETTERWAND | 10:00 – 11:30 UHR

**Jeden SAMSTAG!**

Hier lernen und üben die Teilnehmer alles Wichtige, damit Kinder „toprope“ klettern und Erziehungsberechtigte sie sichern können.

Aus versicherungstechnischen Gründen ist eine Mitgliedschaft beim Österreichischen Alpenverein erforderlich!

€ 75,- pro Eltern-Kind Paar, inkl. Eintritt, Trainer, Verleihmaterial

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

SAMSTAG | **AB 25.04.2020**■ **SPORTKLETTERN – KLETTERKURS FÜR KINDER (ANFÄNGER)**

ALLSPORTZENTRUM | KLETTERWAND | 11:30 – 13:00 UHR

**Jeden SAMSTAG!**

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!

€ 80,- 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 28.04.2020**■ **SPORTKLETTERN – KLETTERKURSE FÜR ERWACHSENE**

ALLSPORTZENTRUM | KLETTERWAND

**Kletterkurs Erwachsene Anfänger:** jeden DIENSTAG 19:00 – 20:30 UHR!**Kletterkurs Erwachsene Fortgeschrittene:** jeden DIENSTAG 17:30 – 19:00 UHR!

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!

€ 150,- 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 04.05.2020**■ **SPORTKLETTERN – KLETTERTREFF FÜR ERWACHSENE**

ALLSPORTZENTRUM | KLETTERTREFF | 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

DONNERSTAG | **AB 07.05.2020**■ **BECKENBODENTRAINING FÜR FRAUEN**

PRIFIT BEWEGUNGSRAUM | 17:00 – 17:50 UHR

**6 Wochen immer DONNERSTAGS!**

Entdecke die Kraft der weiblichen Mitte. Rückbildung &amp; 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 18.05.2020**■ **FIT MIT BABY**

PRIFIT BEWEGUNGSRAUM | 10:15 – 11:00 UHR

**4 Wochen immer MONTAGS!**

Das Workout für mehr Wohlbefinden von Mama &amp; 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 02.06.2020**■ **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

MONTAG | **AB 15.06.2020**■ **FIT MIT BABY**

PRIFIT BEWEGUNGSRAUM | 10:15 – 11:00 UHR

**4 Wochen immer MONTAGS!**

Das Workout für mehr Wohlbefinden von Mama &amp; 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

SONNTAG | **26.04.2020****■ DIE WILDEN AM WEGESRAND - KRÄUTERWANDERUNG**

UNTERER PARKPLATZ GLORIETTE | EISENSTADT | 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 frische Frühlingskräuter, verarbeiten diese zu einem Aufstrich den wir gemeinsam verkosten und stellen Kräuteressig her.

Anmeldung erforderlich!

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

Kontakt &amp; Information | Silvia Penias | Zertifizierte Kräuterpädagogin | 0664/51 32 006

[www.natuerlich-silvia.at](http://www.natuerlich-silvia.at)DONNERSTAG | **27.02.2020****■ KOCHKURS: RAFFINIERT LEICHTE WOHLFÜHLKÜCHE, DIE SCHMECKT**

HAUS DER BEGEGNUNG | KALVARIENBERGPLATZ 11 | 15:00 – 17:00 UHR

Jeder möchte sich gesund ernähren, jeder möchte gesund sein und gesund bleiben. Doch oft fehlt es einem an Ideen, welche Gerichte man nun kochen könnte, die leicht umzusetzen sind, raffiniert und gleichzeitig auch noch schmecken könnten. Lisa Kerschbaumer, Ernährungswissenschaftlerin, wird Ihnen dabei helfen und Ihnen zahlreiche Tipps geben, wie eine leichte Wohlfühlküche aussehen kann.

Anmeldung erbeten bis 21. Feber 2020!

Freie Spenden sind erbeten!

Kontakt &amp; Information | Haus der Begegnung | Kalvarienbergplatz 11 | 7000 Eisenstadt | 02682/632 90

[bildungshaus@hdb-eisenstadt](mailto:bildungshaus@hdb-eisenstadt) | [www.hdb-eisenstadt.at](http://www.hdb-eisenstadt.at)

DONNERSTAG | **AB 09.01.2020**■ **ELTERNBERATUNG**

GENERATIONENZENTRUM EISENSTADT | 14:00 – 16:00 UHR

Termine: 09.01.2020 | 23.01.2020 | 06.02.2020 | 27.02.2020 | 05.03.2020 | 26.03.2020  
02.04.2020 | 30.04.2020 | 14.05.2020 | 28.05.2020 | 04.06.2020 | 25.06.2020 | 23.07.2020

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.atDONNERSTAG | **AB 09.01.2020**■ **STILLBERATUNG**

GENERATIONENZENTRUM EISENSTADT | 14:30 – 16:00 UHR

Termine: 09.01.2020 | 27.02.2020 | 05.03.2020 | 02.04.2020  
14.05.2020 | 04.06.2020 | 23.07.2020

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.atMONTAG | **AB 13.01.2020**■ **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 | DSPin Selma Jahić, MA | Hauptstraße 35  
7000 Eisenstadt | 02682/705512 | selma.jahic@eisenstadt.at | www.eisenstadt.atMONTAG | **AB 13.01.2020**■ **FAMILIEN-, PAAR- & EINZELBERATUNG**

GENERATIONENZENTRUM EISENSTADT | 16:00 – 18:00 UHR

Kostenlose und vertrauliche Beratung.  
Anmeldung erforderlich unter: 0676/837 30 326Kontakt & Information | Caritas Burgenland | Mag. Wolfgang Zöttl | w.zoettl@caritas-burgenland.at  
www.caritas-burgenland.atFREITAG | **17.04.2020**■ **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 13. April 2020!

Freie Spende.

Kontakt & Information | Haus der Begegnung | Kalvarienbergplatz 11 | 7000 Eisenstadt | 02682/632 90  
bildungshaus@hdb-eisenstadt | www.hdb-eisenstadt.atDIENSTAG | **12.05.2020**■ **PUBERTÄT – CHAOS & KONFLIKT ODER AUFBRUCH & CHANCE?**

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

Seminarreihe in 3 Teilen. Termine: 12.05.2020 | 19.05.2020 | 26.05.2020

Für Eltern-, Stief- und Großeltern von Kindern im Alter von 8 – 15 Jahren

Anmeldung bis: 07. Mai 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](http://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](http://www.rotekreuz.at/burgenland)

## DIENSTAG | AB 07.01.2020

### ■ 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 Göllly | 03352/31420  
[goelly@gewaltschutz.at](mailto:goelly@gewaltschutz.at) | [www.gewaltschutz.at](http://www.gewaltschutz.at)

## DONNERSTAG | AB 23.01.2020

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

HAUS DER BEGEGNUNG | KALVARIENBERGPLATZ 11 | 14:00 UHR

Termine: 23.01.2020 | 19.02.2020 | 25.03.2020

Termine Beginn 18:00 UHR: 15.04.2020 | 20.05.2020 | 24.06.2020

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. Der Einstieg in die monatlichen Gruppentreffen ist nach Anmeldung zu jedem Termin möglich.

Kostenfrei!

Kontakt & Information | Mag. Alexandra Moritz | Theologin & Psychotherapeutin i.A.u.S. | Pastoralamt Diözese Eisenstadt | St. Rochusstraße 21 | 7000 Eisenstadt | 0676/880 70 81 71 | [alexandra.moritz@martinus.at](mailto:alexandra.moritz@martinus.at) | [www.martinus.at](http://www.martinus.at)



**EISENSTADT**  
LANDESHAUPTSTADT