



EISENSTADT
LANDESHAUPTSTADT

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

2019

PROGRAMM

Jänner - Juni



IMPRESSUM:

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

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

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

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

Programm- und Terminänderungen & Tippfehler vorbehalten!

Das Programm erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

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



■ LIEBE EISENSTÄDTERINNEN UND EISENSTÄDTER!

Eisenstadt ist eine gesunde und lebenswerte Stadt in der die Lebensqualität groß geschrieben wird. Damit dies auch so bleibt, haben wir auch heuer 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

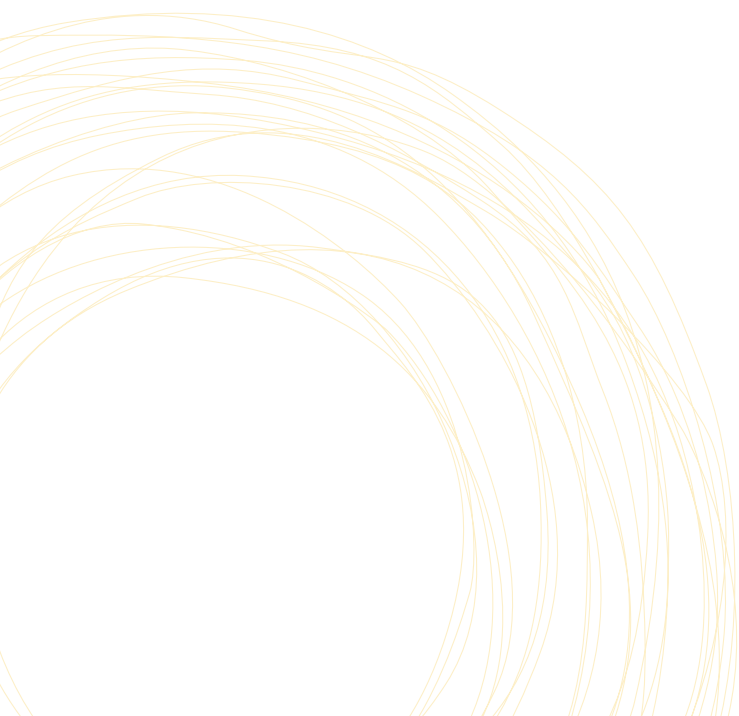
A handwritten signature in black ink that reads "Thomas Steiner". The signature is written in a cursive, flowing style.

Mag. Thomas Steiner

Bürgermeister der Landeshauptstadt Freistadt Eisenstadt

INHALTSVERZEICHNIS

■ YOGA & MEDITATION	5-18
■ SENIOREN	19-20
■ FORTBILDUNG	21-23
■ BEWEGUNG	24-34
■ FRISCHLUFT	35-36
■ ERNÄHRUNG	37
■ FAMILIE	38-39
■ DARÜBER HINAUS	40-43



■ YOGA IM GENERATIONENZENTRUM MIT GABRIELE KRAUSCHER

GENERATIONENZENTRUM EISENSTADT

Jeden DIENSTAG von 18:30 – 20:00 UHR!

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!

€ 17,- pro Einheit!

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

■ YOGA IM GENERATIONENZENTRUM MIT GABRIELE KRAUSCHER

GENERATIONENZENTRUM EISENSTADT

Jeden SAMSTAG von 09:00 – 10:30 UHR!

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!

€ 17,- pro Einheit!

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

■ YOGA FÜR SCHWANGERE

SUNSHINE RAUM EISENSTADT

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

MAMA & BABY YOGA

SUNSHINE RAUM EISENSTADT

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

MONTAG | AB 07.10.2019

YOGA YOURSELF FREE

YOGARAUM EISENSTADT | 18:30 – 20:00 UHR

Jeden MONTAG Yoga für alle!

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

Einstieg jederzeit möglich!

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

MITTWOCH | AB 09.01.2019

YOGA SOFT & SLOW

SUNSHINE RAUM EISENSTADT | 17:20 – 18:45 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

MITTWOCH | **AB 09.01.2019**

■ **YOGA FÜR SPORTLER**

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

DONNERSTAG | **AB 10.01.2019**

■ **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

FREITAG | **11.01.2019**

■ **WORKSHOP „ACHTSAMKEIT & MEDITATION 1“**

GENERATIONENZENTRUM EISENSTADT | 17:00 – 19:00 UHR

Termine: **11.01.2019** | **25.01.2019** | **08.02.2019** | **22.02.2019** | **08.03.2019**

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

Im Anschluss an die Kurseinheiten wird eine Zen-Meditation angeboten!

Anmeldung erforderlich!

€ 80,- | € 90,- (Kneipp-Mitglieder|Gäste), inkl. Zen-Meditation € 85,- | € 95,-

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

SAMSTAG | **19.01.2019**

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

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

Ängste lösen und wieder in den Fluss des Lebens kommen. Fließe zu Deinem in Dir wohnenden Potential, spüle alte Blockaden aus den Hüften und finde zu Deiner natürlichen Balance. Fokus: Nieren & Blasen Energie, Beruhigung des Nervensystems, Hormonsystem, Work-Life-Balance.

€ 90,- inkl. veganem Mittagessen

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

MONTAG | **AB 21.01.2019**

■ MBSR-8-WOCHENKURS

PONGRATZHAUS EISENSTADT | 18:30 UHR – 21:00 UHR

Kursdauer bis 18.03.2019 | Tag der Stille am 09.03.2019

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.

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

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

DONNERSTAG | **24.01.2019**

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

VOLKSBILDUNGSWERK EISENSTADT | 18:00 UHR

Termine: 21.02.2019 | 21.03.2019 | 18.04.2019 | 16.05.2019 | 13.06.2019

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
€ 10,- pro Einzelstunde

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

SAMSTAG | 26.01.2019**MBSR SCHNUPPERWORKSHOP**

PONGRATZHAUS EISENSTADT | 09:30 UHR – 12:30 UHR

Mehr über achtsamkeitsbasierte Stressreduktion (mbsr) erfahren und ausgewählte Methoden erproben. Einen Vormittag lang in die Welt der Achtsamkeit eintauchen, Meditationen und Bewegungsübungen ausprobieren, Fragen stellen, sich austauschen. Sie erfahren mehr über die Hintergründe von Achtsamkeit und wie Sie sie praktisch in Ihren Alltag integrieren können.

Anmeldung erforderlich!

€ 30,-

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

SAMSTAG | 26.01.2019**ACHTSAMKEIT & MEDITATION – EIN NACHMITTAG FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE**

GENERATIONENZENTRUM EISENSTADT | 14:00 – 18:00 UHR

Mit den Methoden der Achtsamkeit und Meditation lernen Sie Ihr Leben aufmerksamer und bewusster zu leben und innere Stille und Freude zu erfahren. Dieser Nachmittag bietet Raum zum Kennenlernen von verschiedenen Meditationstechniken und Sie finden rasch Ihre persönlich bevorzugte Meditationsform.

Anmeldung erforderlich!

€ 30,- | € 35,- (Kneipp-Mitglieder|Gäste)

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

SAMSTAG | **26.01.2019**

■ **SHIATSU FÜR DEN HAUSGEBRAUCH**

GENERATIONENZENTRUM EISENSTADT | 16:00 – 19:00 UHR

Eintauchen in die Kunst der achtsamen Berührung. Wir werden gezielt auf Nacken-Schulter-Rücken eingehen. Komm mit Deinem Partner, Deinem Kind, einer Freundin ...

Anmeldung erforderlich! Matte und Kuscheldecke bitte mitbringen! Einstieg jederzeit möglich!
€ 50,- pro Paar

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

MITTWOCH | **30.01.2019**

■ **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.

Dieses Seminar ist auch für alle, die sich selbst für unmusikalisch halten, bestens geeignet. Anmeldung erbeten bis 25. Jänner 2019!

€ 25,-

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

FREITAG | **15.02.2019**

■ **ACHTSAMKEIT & MEDITATION – EIN NACHMITTAG FÜR
KÖRPER, GEIST UND SEELE**

GENERATIONENZENTRUM EISENSTADT | 16:00 – 20:00 UHR

Mit den Methoden der Achtsamkeit und Meditation lernen Sie Ihr Leben aufmerksamer und bewusster zu leben und innere Stille und Freude zu erfahren. Dieser Nachmittag bietet Raum zum Kennenlernen von verschiedenen Meditationstechniken und Sie finden rasch Ihre persönlich bevorzugte Meditationsform.

Anmeldung erforderlich!

€ 30,- | € 35,- (Kneipp-Mitglieder|Gäste)

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

SAMSTAG | **16.02.2019**

■ **PARTNERYOGA**

GENERATIONENZENTRUM EISENSTADT | 16:00 – 18:30 UHR

In diesem Workshop praktizieren wir einfache Asanas mit unserem Partner (Freundin, Kind ...) und erfahren dabei eine ganz achtsame Beziehung zum Yogapartner. Ein Workshop wo auch sehr viel gelacht wird.

Anmeldung erforderlich! Matte und Kuscheldecke bitte mitbringen! Einstieg jederzeit möglich!

€ 50,- pro Paar

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

SAMSTAG | **23.02.2019**

■ **MBSR SCHNUPPERWORKSHOP**

PONGRATZHAUS EISENSTADT | 09:30 UHR – 12:30 UHR

Mehr über achtsamkeitsbasierte Stressreduktion (mbsr) erfahren und ausgewählte Methoden erproben.

Einen Vormittag lang in die Welt der Achtsamkeit eintauchen, Meditationen und Bewegungsübungen ausprobieren, Fragen stellen, sich austauschen. Sie erfahren mehr über die Hintergründe von Achtsamkeit und wie Sie sie praktisch in Ihren Alltag integrieren können.

Anmeldung erforderlich!

€ 30,-

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

SAMSTAG | **16.03.2019**

■ **YIN YOGA IM JAHRESZEITENZYKLUS**

GENERATIONENZENTRUM EISENSTADT | 16:00 – 18:30 UHR

Frühling: Element Holz/Meridiane Leber und Gallenblase

Mit einer abgestimmten Yin-Yoga-Sequenz wollen wir uns mit der Kraft des Frühlings für Neues öffnen.

Anmeldung erforderlich! Matte und Kuscheldecke bitte mitbringen! Einstieg jederzeit möglich!

€ 30,-

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

MONTAG | **AB 25.03.2019**

■ MBSR-8-WOCHENKURS

PONGRATZHAUS EISENSTADT | 18:30 UHR – 21:00 UHR

Kursdauer bis 27.05.2019 | Tag der Stille am 11.05.2019

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.

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

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

FREITAG | **29.03.2019**

■ WORKSHOP „ACHTSAMKEIT & MEDITATION 2“

GENERATIONENZENTRUM EISENSTADT | 17:00 – 19:00 UHR

Termine: 29.03.2019 | 12.04.2019 | 17.05.2019 | 31.05.2019 | 14.06.2019

Mit den Methoden der Achtsamkeit und Meditation lernen Sie Ihr Leben aufmerksamer und bewusster zu leben und innere Stille und Freude zu erfahren. Dieser Workshop bietet einen Raum für eigene Erfahrungen zur Erlangung innerer Ausgeglichenheit.

Im Anschluss an die Kurseinheiten wird eine Zen-Meditation angeboten!

Anmeldung erforderlich!

€ 80,- | € 90,- (Kneipp-Mitglieder|Gäste), inkl. Zen-Meditation € 85,- | € 95,-

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

SAMSTAG | 30.03.2019

FRÜHLINGSPUTZ-YOGA WORKSHOP

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

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

Auch für Yoga-Unerfahrene geeignet!
€ 90,- inkl. veganem Mittagessen

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

SAMSTAG | 06.04.2019

ACHTSAMKEIT & MEDITATION – EIN NACHMITTAG FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

GENERATIONENZENTRUM EISENSTADT | 14:00 – 18:00 UHR

Mit den Methoden der Achtsamkeit und Meditation lernen Sie Ihr Leben aufmerksamer und bewusster zu leben und innere Stille und Freude zu erfahren. Dieser Nachmittag bietet Raum zum Kennenlernen von verschiedenen Meditationstechniken und Sie finden rasch Ihre persönlich bevorzugte Meditationsform.

Anmeldung erforderlich!
€ 30,- | € 35,- (Kneipp-Mitglieder|Gäste)

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

SAMSTAG | 13.04.2019

ENTSCHLACKEN MIT YOGA

GENERATIONENZENTRUM EISENSTADT | 16:00 – 18:30 UHR

Viele Yogaposen fördern die Durchblutung und damit die Funktionstüchtigkeit der am Entgiftungsprozess beteiligten Organe. Es kommen vor allem Drehhaltungen zum Einsatz.

Anmeldung erforderlich! Matte und Kuscheldecke bitte mitbringen! Einstieg jederzeit möglich!
€ 30,-

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

FREITAG | **03.05. – 05.05.2019**

■ FRÜHLINGSPUTZ-YOGA WORKSHOP

SUNSHINE RAUM EISENSTADT

In diesem Workshop liegt der Fokus auf der Lockerung des Nacken- und Schulterbereichs. Verspannungen, steifer Nacken, „frozen shoulders“, Kopfweg oder Migräne sind Zeichen, dass Prana (= Lebensenergie) stagniert. Mit Techniken aus der Thai Yoga Massage und Osteothai lösen wir sanft Blockaden auf physischer und energetischer Ebene und bringen Prana wieder in Fluss. Verspannungen werden so gezielt und nachhaltig gelöst.

€ 290,- Kurs & Essen

€ 330,- Kurs & Essen & Schlafen

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

SAMSTAG | **11.05.2019**

■ VOLLER FOKUS AUF UNSERE HÜFTE

GENERATIONENZENTRUM EISENSTADT | 16:00 – 18:30 UHR

Die Hüfte, als Mitte in Deinem Körper betrachtet, ist die Schnittstelle zwischen Beinen und Oberkörper. Aus dem Beckenbereich entspringt Deine Wirbelsäule. Offene Hüften sorgen für mehr Beweglichkeit im unteren Rücken, der im Alltag oft durch Schreibtischarbeit und falsche Haltung leidet. Mit einer gesunden Yogapraxis speziell für die Hüften kannst Du Deinen ganzen Körper von den Füßen bis zum Kopf gesünder ausrichten und Verspannungen lösen. Genieße in diesem Workshop die Vielfalt der Möglichkeiten Deine Hüften zu öffnen, loszulassen und zu entspannen.

Anmeldung erforderlich! Matte und Kuscheldecke bitte mitbringen! Einstieg jederzeit möglich!

€ 30,-

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

SAMSTAG | **18.05.2019**

■ **ACHTSAMKEIT & MEDITATION – EIN TAG FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE**

RAUM EISENSTADT – ORT WIRD NOCH BEKANNT GEGEBEN | 10:00 – 17:00 UHR

Unsere schnelllebige Zeit verleitet uns dazu, unseren Körper und unsere Seele zu vernachlässigen. Der Körper neigt dann zu Müdigkeit, Verspannung und Überforderung. Abschalten und zur Ruhe kommen gelingt uns immer seltener. In einer entspannten Atmosphäre wird durch sanfte Bewegungseinheiten und darauffolgende Meditationen die Achtsamkeit für Körper, Geist und Seele geweckt.

Anmeldung erforderlich!

€ 85,- | € 95,- (Kneipp-Mitglieder|Gäste)

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

FREITAG | **24.05.2019**

■ **ACHTSAMKEIT & MEDITATION – EIN NACHMITTAG FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE**

GENERATIONENZENTRUM EISENSTADT | 16:00 – 20:00 UHR

Mit den Methoden der Achtsamkeit und Meditation lernen Sie Ihr Leben aufmerksamer und bewusster zu leben und innere Stille und Freude zu erfahren. Dieser Nachmittag bietet Raum zum Kennenlernen von verschiedenen Meditationstechniken und Sie finden rasch Ihre persönlich bevorzugte Meditationsform.

Anmeldung erforderlich!

€ 30,- | € 35,- (Kneipp-Mitglieder|Gäste)

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

MITTWOCH | **05.06.2019**

■ **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.

Dieses Seminar ist auch für alle, die sich selbst für unmusikalisch halten, bestens geeignet.

Anmeldung erbeten bis 28. Mai 2019!

€ 25,-

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

SAMSTAG | **08.06.2019**

■ **VOLLER FOKUS AUF SCHULTERN & NACKEN**

GENERATIONENZENTRUM EISENSTADT | 16:00 – 18:30 UHR

Unser Schulter- & Nackenbereich ist ständig den täglichen Belastungen ausgesetzt. Wie gut tut daher eine Auszeit, um genau diese beanspruchten Bereiche zu entlasten und zu entspannen.

Der Fokus dieses Workshops liegt auf Übungen und Bewegungsabfolgen, die die oberen Rücken- und Schultermuskeln kräftigen, die Haltung verbessern und den Nacken entspannen.

Anmeldung erforderlich! Matte und Kuscheldecke bitte mitbringen! Einstieg jederzeit möglich!

€ 30,-

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

MITTWOCH | AB 02.01.2019

ERFAHRUNGSAUSTAUSCH 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

MONTAG | AB 07.01.2019

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 ziehen.

Kontakt & Information | Renate Plangár | USC Eisenstadt | 0664/577 01 20 | info@usce.at | www.usce.at

DIENSTAG | AB 08.01.2019

DEMENZTRAINING MIT PETRA HADER

GENERATIONENZENTRUM EISENSTADT | 09:30 – 11:00 UHR

Jeden DIENSTAG 09:30 – 11:00 UHR!

Jeden MITTWOCH 15:00 – 16:30 UHR!

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

Kostenfrei! Voranmeldung erbeten!

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

FREITAG | **AB 11.01.2019**

■ **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

MITTWOCH | **12.06.2019**

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

HAUS DER BEGEGNUNG | KALVARIENBERGPLATZ 11 | 09:00 – 16:30 UHR

Selbstreflexion zum Thema Demenz mit Hilfe des demenz-balance Modells.

Die Teilnehmenden setzen sich mit einer persönlichen Lebenssituation auseinander, in der die Verluste größer werden und die persönlichen Ressourcen zur Lebensbewältigung abnehmen. Das Ziel des Seminars ist es, Mitgefühl und Feinfühligkeit zu verfeinern und eine Haltung, die an den Bedürfnissen von Menschen mit Demenz orientiert ist, zu entwickeln und zu festigen.

Anmeldung erbeten unter: buero@prosenectute.at

€ 50,-

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

Einstieg jederzeit möglich!

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

SAMSTAG | **26.01.2019**

■ **VIEL BEWEGUNG MIT WENIG AUFWAND**

VOLKSSCHULE ST. GEORGEN TURNSAAL | 09:30 UHR

Zielgruppe: TrainerInnen, ÜbungsleiterInnen, Bewegungscoaches, PädagogInnen, FreizeitbetreuerInnen

Dieser Workshop bietet ein umfangreiches Repertoire an Bewegungsspielen mit und ohne Materialien und Geräten; die in jedem Turnsaal, im Freien, zum Teil auch in Schulklassen und in sehr minimal ausgestatteten Bewegungsräumen durchgeführt werden können.

Meldeschluss: 20.02.2019

€ 49,- für SPORTUNION Mitglieder | € 59,- Normalpreis

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

FREITAG | **01.03.2019**

■ ÜBUNGSLEITER FITNESS & GESUNDHEITSSPORT

EISENSTADT - ORT WIRD NOCH BEKANNTGEGEBEN | 14:30 UHR

Modul 1: 01.03.- 03.03.2019 | Modul 2: 29.03. – 31.03.2019

Zielgruppe: Personen mit und ohne Vorbildung, die Interesse an Sport mit Erwachsenen im Gesundheitsbereich haben. Der Kurs schließt mit einer schriftlichen Prüfung und einem Lehrauftritt ab. Inkludiert die Teilnahme an allen Kursteilen, Kursunterlagen, Prüfungsgebühr und Zertifikat

Meldeschluss: 18.02.2019

€ 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

FREITAG | **01.03.2019**

■ BODYWEIGHT TRAINING WORKSHOP

VOLKSSCHULE ST. GEORGEN TURNSAAL | 17:00 – 20:00 UHR

Der Workshop besteht aus einem Theorieteil und einem Praxisteil. Trainingsmethoden werden vorgestellt und Übungen werden ausprobiert.

Meldeschluss: 22.02.2019

€ 39,- für SPORTUNION Mitglieder | € 45,- 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 | **29.03.2019**

■ RÜCKEN-FIT

EISENSTADT - ORT WIRD NOCH BEKANNTGEGEBEN | 17:00 – 20:00 UHR

Zielgruppe: TrainerInnen, ÜbungsleiterInnen sowie alle Interessierten
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 Forderung besonders gut.

Meldeschluss: 22.03.2019

€ 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

SAMASTAG | **30.03.2019**

■ **FITNESS & GESUNDHEITSSPORT**

NMS ROSENAL EISENSTADT | 09:00 – 17:00 UHR

Zielgruppe: Personen, die bereits Bewegung mit Erwachsenen oder Senioren anbieten und sich Anregungen holen möchten.

Hol Dir wieder viele neue Inputs für ein interessantes Training in Deiner Vereinseinheit.

Meldeschluss: 22.03.2019

€ 79,- für SPORTUNION Mitglieder | € 95,- Normalpreis

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

DONNERSTAG | **04.04.2019**

■ **VORTRAG UNTER DEM MOTTO „TELLER STATT TONNE – STRATEGIEN GEGEN DIE LEBENSMITTELVERSCHWENDUNG“**

PONGRATZHAUS EISENSTADT | 17:00 UHR

Frau DI Sandra Schwödt, wissenschaftliche Projektmitarbeiterin des Instituts für Abfallwirtschaft der Universität für Bodenkultur, fungiert als Referentin.

Freier Eintritt!

Im Anschluss laden wir zu einem kleinen Imbiss ein!

Kontakt & Information | GR Waltraud Bachmaier | ÖVP Frauen Eisenstadt | 0664/879 02 03
oevp-frauen-eisenstadt@kabelplus.at | www.oevp-frauen-eisenstadt.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

■ ALPENVEREIN BURGENLAND

Der Burgenländische Alpenverein bietet regelmäßig Sportkletterkurse für alle Altersgruppen an. Informationen zu den laufenden Kursen unter:

www.alpenverein.at/burgenland/kletteranlagen/allsportzentrum

Anmeldung erforderlich!

Aus versicherungstechnischen Gründen ist eine Mitgliedschaft beim Österreichischen Alpenverein bei Kletterkursen erforderlich!

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

MONTAG | 07.01.2019

■ SCHWANGERSCHAFTSGYMNASTIK

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

Nähere Infos 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 07.01.2019

■ FIT & GESUND FÜR DAMEN 50+

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

Jeden MONTAG!

Anmeldung erbeten! Kosten nach Vereinbarung!

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

DIENSTAG | **08.01.2019**

■ **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 09.01.2019**

■ **KANGATRaining INDOOR**

FITNESSTUDIO POWER GYM | 10:00 – 11:00 UHR

Jeden MITTWOCH!

Kangatraining ist genau auf Deine Bedürfnisse als junge Mama und die Deines Babys abgestimmt: Du wirst sicher und effektiv rundum fit und Dein Baby kuschelt mit Dir und genießt es, Deine Nähe zu spüren. Beim Training achten wir besonders darauf, Deinen Beckenboden zu schonen und zu stärken. Ein weiterer Fokus liegt auf der korrekten Körperhaltung im Alltag mit Deinem Baby und auf der Festigung Deiner tiefliegenden Bauchmuskulatur.

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

Anmeldung bitte erforderlich!

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

MITTWOCH | **AB 09.01.2019**

■ **GESUNDHEITSGYMNASTIK**

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

Kursdauer: 09.01. – 10.04.2019

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

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

DONNERSTAG | **AB 10.01.2019**

■ **GESUNDHEITSGYMNASTIK**

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

Kursdauer: 11.01. – 27.05.2019

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

FREITAG | **AB 11.01.2019**

■ INDIAN BALANCE

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

Kursdauer: 11.01. – 24.05.2019

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 € 50,- | € 60,- (Kneipp-Mitglieder|Gäste)

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

SAMSTAG | **12.01.2019**

■ RÜCKBILDUNG NACH DER GEBURT

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

Nähere Infos 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 14.01.2019**

■ FIT MIT BABY

PRIFIT BEWEGUNGSRAUM | 09:15 – 10:00 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 15.01.2019**SCHWIMMKURSE DES USC EISENSTADT**

ALLSPORTZENTRUM EISENSTADT | HALLENBAD

Der USC Eisenstadt bietet laufend Kinder (-und auch Erwachsenen) Schwimmkurse an. Immer DIENSTAGS und DONNERSTAGS um 16:00 UHR | 17:00 UHR & 18:00 UHR, sowie SAMSTAGS um 11:30 UHR | 12:30 UHR & 13:30 UHR

Anmeldung erbeten!

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

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**MITTWOCH | AB 16.01.2019****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

SONNTAG | **20.01.2019**

■ **TAI CHI**

BUNDESGYMNASIUM EISENSTADT | KURZWIESE 1 | 17:30 – 19:00 UHR

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

Tai Chi bewirkt ganzheitliche Gesundheit auf allen Ebenen. Wegen der fließenden und achtsamen Bewegungen wird es auch als Meditation in Bewegung bezeichnet. Es verbessert die Körperhaltung und erzeugt innere Kraft.

Anmeldung unbedingt erforderlich!

Kontakt & Information | Healing Ways Union Eisenstadt | Neusiedlerstraße 58 | 7000 Eisenstadt
Thomas Winger | 0699/105 00 026 | info@eternaldao.com | www.eternaldao.com

FREITAG | **01.02.2019**

■ **WASSERGYMNASTIK**

ALLSPORTZENTRUM EISENSTADT | HALLENBAD

Jeden **FREITAG** von **19:00 – 19:40 UHR!**

Jeden **SONNTAG** von **10:00 – 10:40 UHR!**

Wassergymnastik verbessert Rückenschmerzen, lockert verspannte Muskeln, verbessert die Beweglichkeit, hilft beim Aufbau und Stärkung der Muskulatur, regt den Stoffwechsel an, verbessert die Durchblutung, erhöht die Knochendichte, steigert die Ausdauer, trainiert die Koordination und stärkt das Immunsystem.

Einstieg jederzeit möglich!

Einzeleinheit € 8,- | 10er Block € 70,-

Kontakt & Information | Romana Jelleschitz | Aqua Fitness Trainerin | 0664/316 71 82
www.massagepraxis-jelleschitz.at

MONTAG | **AB 18.02.2019**

■ **FIT MIT BABY**

PRIFIT BEWEGUNGSRAUM | 09:15 – 10:00 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 21.02.2019**

■ **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

SAMSTAG | 02.03.2019

■ SCHWIMMKURSE ESU

ALLSPORTZENTRUM EISENSTADT

Die Eisenstädter Schwimm-Union startet die Frühjahrs-Schwimmkurse 2019 für Kinder ab 4 Jahren und Erwachsene.

Kursbeginn: SAMSTAG | 02.03.2019 | 8:30 UHR | 9:30 & 10:30 UHR

MONTAG | 04.03.2019 | 16:00 UHR | 17:00 UHR | 18:00 UHR | 19:00 & 20:00 UHR

MITTWOCH | 06.03.2019 | 16:00 UHR | 17:00 UHR | 18:00 UHR | 19:00 & 20:00 UHR

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

Anmeldetage (Eingangshalle Allsportzentrum):

14.01.2019 | 17:00 – 18:00 UHR

16.01.2019 | 17:00 – 18:00 UHR

19.01.2019 | 09:30 – 11:30 UHR

23.02.2019 | 09:30 – 11:30 UHR

25.02.2019 | 17:00 – 18:00 UHR

12 Einheiten € 90,- (exkl. Hallenbadeintritt) Kinder

12 Einheiten € 140,- (exkl. Hallenbadeintritt) Erwachsene

Kontakt & Information | Maria Machhörndl | ESU Eisenstädter Schwimm-Union | 0664/782 42 92
schwimmkurs@schwimmeneisenstadt.at | www.schwimmeneisenstadt.at

MONTAG | AB 18.03.2019

■ FIT MIT BABY

PRIFIT BEWEGUNGSRAUM | 09:15 – 10:00 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 18.03.2019**

■ **SPORTKLETTERN – SCHNUPPERTAGE FÜR ERWACHSENE & JUGENDLICHE AB 16 JAHRE**

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

Termine: 18.03.2019 | 24.03.2019 | 01.04.2019 | 08.04.2019

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

Keine Anmeldung erforderlich! Kostenfrei!

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

DIENSTAG | **AB 02.04.2019**

■ **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 Armen.

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

MITTWOCH | **AB 03.04.2019**

■ **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

SAMSTAG | **AB 06.04.2019**

■ **SPORTKLETTERN – SCHNUPPERTAGE FÜR KINDER & JUGENDLICHE (VON 6 – 15 JAHRE)**

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

Termine: 06.04.2019 | 07.04.2019

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

Keine Anmeldung erforderlich! Kostenfrei!

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

MONTAG | **AB 15.04.2019**

■ **SPORTKLETTERN – KLETTERTREFF FÜR ERWACHSENE**

ALLSPORTZENTRUM EISENSTADT | KLETTERWAND | 18:00 UHR

Jeden MONTAG!

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, können sich aber Tipps und Unterstützung holen.

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

DONNERSTAG | **AB 25.04.2019**

■ SCHWIMMKURSE DES USC EISENSTADT

ALLSPORTZENTRUM EISENSTADT | HALLENBAD

Der USC Eisenstadt bietet laufend Kinder (-und auch Erwachsenen) Schwimmkurse an. Immer DIENSTAGS und DONNERSTAGS um 16:00 UHR | 17:00 UHR & 18:00 UHR, sowie SAMSTAGS um 11:30 UHR | 12:30 UHR & 13:30 UHR

Anmeldung erbeten!

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

MONTAG | **AB 29.04.2019**

■ FIT MIT BABY

PRIFIT BEWEGUNGSRAUM | 09:15 – 10:00 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 27.05.2019**

■ FIT MIT BABY

PRIFIT BEWEGUNGSRAUM | 09:15 – 10:00 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 07.01.2019**

■ KANGATRaining OUTDOOR

ESTERHAZY SCHLOSSPARK | 09:30 – 10:30 UHR

Jeden MONTAG!

Kangatraining Outdoor ist das Training mit Deinem Baby im Kinderwagen oder in der Tragehilfe. Der ideale Sport nach der Schwangerschaft, wenn Du gerne im Freien trainierst und Dein Kind mitnehmen möchtest. Seifenblasen, Handpuppen, Kinderlieder, babygerechte Snacks und ein abwechslungsreiches Training halten Dein Baby bei Laune und das postnatale Workout bringt Dich richtig in Schwung!

Schnuppern, kostenloser Verleih von Tragehilfen und Einstieg sind jederzeit möglich!
Anmeldung bitte erforderlich! Bei Schlechtwetter fällt das Training aus!

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

SONNTAG | **28.04.2019**

■ WILDE KRÄUTERWANDERUNG

TREFFPUNKT GLORIETTE UNTERER PARKPLATZ | EISENSTADT | 14:00 UHR

Entdecken Sie mit Silvia Penias die Welt der wilden Kräuter. Erfahren Sie Wissenswertes über die heilende Wirkung und auch die geschmackvolle Seite unserer heimischen Wildkräuter. Bei der Wanderung sammeln wir gemeinsam frische Frühlingskräuter und verarbeiten sie zu einem Aufstrich und zu Kräuteressig.

Anmeldung erforderlich!
€ 18,- (inkl. Skriptum, kl. Jause)

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

SONNTAG | **12.05.2019**

■ **„GESUNDHEITSPOTENTIAL WALD“ – WIE WIRKT ER?
WAS DÜRFEN WIR ERWARTEN, WIE KANN ICH IHN NUTZEN?**

TREFFPUNKT PARKPLATZ GLORIETTE | EISENSTADT | 14:00 UHR

Tauchen Sie gemeinsam mit Herrn Ing. Johannes Müller in die heilende Welt des Waldes ein.
Bitte an Regenschutz, bequemes Schuhwerk und an eine kleine Jause denken!

Die Veranstaltung findet außer bei Gewitter und Starkwind statt!

Infos auch unter: www.terravie.at

Anmeldung erbeten!

€ 45,-

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

SAMSTAG | **25.05.2019**

■ **„MARTERL-WANDERUNG“ NACH GROSSHÖFLEIN**

TREFFPUNKT GLORIETTE | 15:30 UHR

Frau Mag. Brigitte Krizsanits erzählt Wissenswertes über die verschiedenen Marterl und
Wegkreuze. Abschließendes Picknick in der Ried Katerstein/Kleinhöflein

Kontakt & Information | GR Waltraud Bachmaier | ÖVP Frauen Eisenstadt | 0664/879 02 03
oevp-frauen-eisenstadt@kabelplus.at | www.oevp-frauen-eisenstadt.at

DONNERSTAG | **28.02.2019**

**KOCHKURS
FRÜHJAHRSMÜDIGKEIT – FIT MIT DER RICHTIGEN ERNÄHRUNG**

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

Wer kennt sie nicht, die Dauermüdigkeit, die uns im Frühling befällt. Die Tage werden länger, die Temperaturen steigen, die Sonne zeigt sich mehr und mehr und trotzdem tun wir uns schwer aus dem Bett zu steigen. Die richtige Ernährung und Bewegung können dabei einen wichtigen Beitrag leisten, das alles mit einer größeren Leichtigkeit zu bewältigen.

Anmeldung erbeten bis 23. Feber 2019!

Freie Spenden sind erbeten!

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

SAMSTAG | **18.05.2019**

**SAFTIGE WILDKRÄUTER & LIEBLICHE BLÜTEN VON DER WIESE
AUF DEN TELLER - KOCHWORKSHOP**

VOLKSSCHULE KLEINHÖFLEIN | 14:00 – 18:00 UHR

Bei diesem Workshop erfahren Sie Wissenswertes über heimische Wildkräuter, die Wirkung auf unseren Körper und ihre Einsatzmöglichkeiten in der Küche. Zusammen mit Silvia Penias kochen Sie ein schmackhaftes Wildkräutermenü.

Anmeldung erforderlich!

€ 28,- (inkl. Skriptum)

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

MONTAG | **AB 07.01.2019**

■ 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.at

■ 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 | wzoettl@caritas-burgenland.at
www.caritas-burgenland.at

DIENSTAG | **AB 08.01.2019**

■ BURGENLÄNDISCHER FAMILIENBUND

GENERATIONENZENTRUM EISENSTADT | 17:00 – 19:00 UHR

Jeden DIENSTAG!

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

Voranmeldung erforderlich!

Kontakt & Information | Burgenländischer Familienbund | Petra Parsons, BSc, MSc | 0699/171 11 876
www.familienbund.at

DONNERSTAG | **AB 10.01.2019**

■ ELTERNBERATUNG & STILLBERATUNG

GENERATIONENZENTRUM EISENSTADT | 14:00 – 16:00 UHR

Termine: 21.02.2019 | 21.03.2019 | 25.04.2019 | 23.05.2019 | 06.06.2019

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

Kostenfrei!

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

DONNERSTAG | **AB 24.01.2019**

■ ELTERNBERATUNG

GENERATIONENZENTRUM EISENSTADT | 14:00 – 16:00 UHR

Termine: 07.02.2019 | 07.03.2019 | 04.04.2019 | 09.05.2019 | 27.06.2019

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

MITTWOCH | **10.04.2019**

■ ELTERNBILDUNGSSEMINAR: „DIE VERPLANTEN KINDER“

GEMEINDERATSSAAL RATHAUS | 18:00 – 19:30 UHR

Zwischen Überforderung, Förderung und Unterforderung ... Kind-Sein 2019 mit Mag. Manuela Laszlo & Mag. Daniela Zeitler-Neuhauser

Kostenfrei!

Kontakt & Information | Magistrat der Freistadt Eisenstadt | Tanja Untermayer | Hauptstraße 35
7000 Eisenstadt | 02682/705106 | tanja.untermayer@eisenstadt.at | www.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 08.01.2019**

■ 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 | **30.01.2019**

■ DIE 12 ASTROLOGISCHEN STERNZEICHEN

GENERATIONENZENTRUM EISENSTADT

Termin 1: 30.01.2019 | Widder, Stier, Zwillinge

Termin 2: 13.03.2019 | Krebs, Löwe, Jungfrau

Termin 3: 24.04.2019 | Waage, Skorpion, Schütze

Termin 4: 05.06.2019 | Steinbock, Wassermann, Fische

Ich bin „Löwe“, „Stier“, „Waage“. Was bedeutet das wirklich? Was sind die typischen Eigenschaften jedes Sternzeichens? Sieht man einem Menschen sein Sternzeichen an? Was sind die Fähigkeiten und Potentiale der einzelnen Sternzeichen? Die Vortragsreihe beschäftigt sich mit 3 Sternzeichen pro Abend. Jedes Sternzeichen wird ausführlich besprochen.

Anmeldung erforderlich!

Pauschal für 4 Vorträge € 40,- | € 50,- (Kneipp-Mitglieder|Gäste)

Abendkassa € 12,- | € 15,- (Kneipp-Mitglieder|Gäste)

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

MITTWOCH | **AB 13.03.2019**

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

PONGRATZHAUS EISENSTADT | 16:00 – 18:00 UHR

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

€ 98,- für 7 Treffen inkl. Materialien

Kontakt & Information | Mag. Elsbeth Sitzwohl | Klinische Psychologin, Gesundheitspsychologin
0680/303 50 96 | info@praxis-sitzwohl.at | www.praxis-sitzwohl.at

Mag. Alexandra Moritz | Theologin & Psychotherapeutin i.A.u.S. | Pastoralamt Diözese Eisenstadt
St. Rochusstraße 21 | 7000 Eisenstadt | 0676/880 70 81 71 | alexandra.moritz@martinus.at | www.martinus.at

MITTWOCH | **AB 13.03.2019**

■ **1. EISENSTÄDTER DAMEN-PREISSCHNAPSEN UNTER DEM MOTTO „WIR SIND HEURIGEN FANS“**

WINZERSCHLÖSSL KAISER KLEINHÖFLEIN | 17:00 UHR

Schnapsen ist ein gutes Training für die Merkfähigkeit und trägt weiters zur Geselligkeit bei! Neben zahlreichen anderen „weiblichen“ Preisen wird auch um ein Eisenstadt Dirndl gespielt!

Kontakt & Information | GR Waltraud Bachmaier | ÖVP Frauen Eisenstadt | 0664/879 02 03
oevp-frauen-eisenstadt@kabelplus.at | www.oevp-frauen-eisenstadt.at

■ **DIE 12 ASTROLOGISCHEN STERNZEICHEN KREBS, LÖWE, JUNGFAU**

GENERATIONENZENTRUM EISENSTADT | 19:00 – 21:00 UHR

Ich bin „Löwe“, „Stier“, „Waage“. Was bedeutet das wirklich? Was sind die typischen Eigenschaften jedes Sternzeichens? Sieht man einem Menschen sein Sternzeichen an? Was sind die Fähigkeiten und Potentiale der einzelnen Sternzeichen? Die Vortragsreihe beschäftigt sich mit 3 Sternzeichen pro Abend. Jedes Sternzeichen wird ausführlich besprochen.

Anmeldung erforderlich!
Abendkassa € 12,- | € 15,- (Kneipp-Mitglieder|Gäste)

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

MITTWOCH | **24.04.2019**

■ **DIE 12 ASTROLOGISCHEN STERNZEICHEN WAAGE, SKORPION, SCHÜTZE**

GENERATIONENZENTRUM EISENSTADT | 19:00 – 21:00 UHR

Ich bin „Löwe“, „Stier“, „Waage“. Was bedeutet das wirklich? Was sind die typischen Eigenschaften jedes Sternzeichens? Sieht man einem Menschen sein Sternzeichen an? Was sind die Fähigkeiten und Potentiale der einzelnen Sternzeichen? Die Vortragsreihe beschäftigt sich mit 3 Sternzeichen pro Abend. Jedes Sternzeichen wird ausführlich besprochen.

Anmeldung erforderlich!
Abendkassa € 12,- | € 15,- (Kneipp-Mitglieder|Gäste)

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

MITTWOCH | **05.06.2019**

■ **DIE 12 ASTROLOGISCHEN STERNZEICHEN
STEINBOCK, WASSERMANN, FISCH**

GENERATIONENZENTRUM EISENSTADT | 19:00 – 21:00 UHR

Ich bin „Löwe“, „Stier“, „Waage“. Was bedeutet das wirklich? Was sind die typischen Eigenschaften jedes Sternzeichens? Sieht man einem Menschen sein Sternzeichen an? Was sind die Fähigkeiten und Potentiale der einzelnen Sternzeichen? Die Vortragsreihe beschäftigt sich mit 3 Sternzeichen pro Abend. Jedes Sternzeichen wird ausführlich besprochen.

Anmeldung erforderlich!

Abendkassa € 12,- | € 15,- (Kneipp-Mitglieder|Gäste)

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



EISENSTADT
LANDESHAUPTSTADT