

Kurse im Herbst 2024

Nutzen Sie die Angebote in unserem Seminarraum für Ihre Gesunderhaltung!

MONTAG

17.00 bis 18.00 Uhr

YOGA mit Victoria Kriewetz

Start: 9. September 2024

Anmeldung & Infos: 0660 41 344 55



18.30 bis 19.30 Uhr

PILATES mit Sandra Höpfner-Buchnitzki

Start: 9. September 2024

Anmeldung & Infos:

0676/336 7242 bzw. info@libramobilis.at

DIENSTAG

10.30 bis 11.30 Uhr

LIBRANEURO mit Sandra Höpfner-Buchnitzki

Start: 10. September 2024

Anmeldung & Infos:

0676 336 7242 bzw. info@libramobilis.at

17.30 bis 19.00 Uhr

**„RAUCHFREI
in 6 Wochen“ mit Andrea**



Start: 5. November 2024, 6 Sitzungen in Kleingruppen
Anmeldung: 05 0766-151919, ikotinfrei-15@oegk.at
oder online unter gesundheitskasse.at

Kostenbeitrag: € 30,- für den gesamten Kurs

Die professionelle Beratung unterstützt dabei, mit dem Rauchen aufzuhören und auch dauerhaft rauchfrei zu bleiben.

19.30 bis 21.00 Uhr

YOGA mit Veronika Sattler

Start: 24. September 2024

Anmeldung & Infos: 0664 519 04 19



MITTWOCH

10.00 bis 11.00 Uhr

STURZPRÄVENTION

mit Iris Salm

Start: 11. September 2024

Anmeldung & Infos: 03124 51845-19

bzw. office@gz-.gs.at

- Für selbstständig lebende Personen ab ca. 65 Jahren
- Kostenlos!



16.30 bis 17.30 Uhr

QI GONG mit Edith Triebel

Start: 25. September 2024

Anmeldung: 0650 70 20464

19.00 bis 20.00 Uhr

YOGA mit Victoria KRIWETZ

Start: 11. September 2024

Anmeldung & Infos: 0660 41 344 55





UNSERE KURSLEITERINNEN



Mag. BLATTNER Andrea
Arbeits- & Organisationspsychologin,
Mentaltrainerin und Lebens- und
Sozialberaterin in Ausbildung unter
Supervision



Dr. ELLINGER Sabine
Allgemeinmedizinerin und Wahlärztin
in unserem Gesundheitszentrum



HÖPFNER-BUCHNITZKI Sandra
selbstständige Pilatestrainerin und
Tanzpädagogin



KRIWETZ Victoria
Shiatsu Praktikerin, Pädagogin und Yoga
Lehrerin, Mitglied des TEAM XUND
PFLEGER



SALM Iris
Physiotherapie, Sportphysiotherapie,
Beckenbodentherapie
Mitglied der PRAXIS GEMMA



SATTLER Veronika
Freigeist, Yogini, spirituelle Coachin und
Visionärin - aber vor allem mensch.
www.fridaresort.com



TRIEBL Edith
studierte Sozialpädagogin und seit dem
Jahr 2003 als Qi Gong-Trainerin auf Basis
einer Ausbildung bei Dr. Xiaoqu in unse-
rer Region aktiv.



VAN WEERDENBERG Jeanette
Sportwissenschaftlerin und erfahrene
Yogalehrerin

DONNERSTAG

10.00 bis 11.00 Uhr

QI GONG mit Edith Triebel

Start: 26. September 2024

Anmeldung: 0650 70 20464

19.00 bis 20.30 Uhr

RÜCKENYOGA mit Jeanette van Weerdenburg

Start: 26.09. – 19.12.2024

Anmeldung & Infos: 0676 4459714

bzw. jeannette.vanweerdenburg@gmail.com

FREITAG

09.00 bis 10.00 Uhr

RÜCKENFIT mit Jeanette van Weerdenburg

Start: 27.09. – 20.12.2024

Anmeldung & Infos: 0676 4459714

bzw. jeannette.vanweerdenburg@gmail.com

17.00 bis 18.30 Uhr

**ZUCKERSCHULUNG mit Dr. Sabine Ellinger
und Sabine Grieb**

Start noch unbekannt!

Voranmeldung unter 03124 51845-19

Grundschulung Diabetes mellitus Typ 2