

# Kurse im Herbst 2024

Nutzen Sie die Angebote in unserem Seminarraum für Ihre Gesunderhaltung!

## MONTAG

17.00 bis 18.00 Uhr

**YOGA mit Victoria Kriwetz**

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](mailto: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](mailto: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](mailto:ikotinfrei-15@oegk.at)  
oder online unter [gesundheitskasse.at](http://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](mailto: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](http://www.fridaresort.com)



### TRIEBL Edith

studierte Sozialpädagogin und seit dem  
Jahr 2003 als Qi Gong-Trainerin auf Basis  
einer Ausbildung bei Dr. Xiaoqui 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](mailto: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](mailto: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