

Information & Anmeldung

01 / 774 12 87

info@treffpunktessling.at

www.treffpunktessling.at/
jungbleiben-in-essling

Veranstaltungsorte

TRESOR

Esslinger Hauptstraße 66
ehemalige Bank Austria

Generations Park Colerusgasse

Lobauzugang Esslinger Furt

Bei Schlechtwetter finden alle
Kurse im TRESOR statt!

**Alle Kurse & Vorträge
sind kostenfrei !**

Mittendrin und doch daheim!

Die Initiative **TREFFPUNKT ESSLING**
möchte die Nachbarschaft in Essling
stärken und setzt dabei auf
Begegnung, Beteiligung, Identität.

Durch kulturelle und soziale Impulse
wollen wir Essling
beleben und die Menschen
zusammenbringen.

www.treffpunktessling.at

Eine Initiative von

TREFFPUNKT
ESSLING

www.treffpunktessling.at

Gefördert von



www.wig.or.at

KURSE & VORTRÄGE

Herbst 2018

FÜR ALLE, DIE JUNG BLEIBEN WOLLEN

VORTRÄGE

Wohlfühlen mit Ayurveda & TEM

19. September, 11.00

Vortragende: Barbara Weigl, Ayurveda Wien
Der Vortrag gibt einen Überblick über die Ernährungsgrundsätze der alten Gesundheitslehren (Traditionelle europäische Medizin und Ayurveda). und zeigt mögliche Wege der Gesunderhaltung und des Wohlbefindens in der heutigen Zeit.

Immunsystem stärken

17. Oktober, 11.00

Vortragende: Susanne Kindler, xundZeit
Susanne Kindler gibt Tipps, wie wir unseren Körper fit für den Winter machen und unser Immunsystem mit TCM, Akkupressur und co für die kalte Jahreszeit stärken können.

Gesunder Rücken

21. November, 11.00

Vortragende: Inken Möller, Physiotherapie Essling
Der Vortrag bietet Infos zur richtigen Haltung und zum rückschonenden Heben und Bewegen im Alltag. Die Physiotherapeutin gibt ausgewählte Übungen für die Wirbelsäule für zu Hause mit.

KURSE

Gesund durch Bewegung

12.9., 19.9., 26.9., 3.10., 10.10., 17.10.

jeweils 9.30-10.30

mit Physiotherapeutin Wanda Dorffner

Inhalte der einzelnen Trainingseinheiten:

12.9. FITNESS IM PARK

Die richtige Anwendung der Turngeräte im Generationenpark wird gemeinsam geübt.

Treffpunkt: Generationen Park, Colerusgasse

19.9. VERWÖHNPROGRAMM FÜR DIE GELENKE

In einem Rundumprogramm werden alle unsere Gelenke miteinbezogen und sanft durchbewegt.

Treffpunkt: TRESOR

26.9. EIN HERZ FÜR'S HERZ

Bei einer Walkingrunde durch die Lobau kombiniert mit kurzen Übungen werden Herz und Kreislaufsystem in Schwung gebracht.

Treffpunkt: Lobauzugang Esslinger Furt

3.10. BEWEGUNG UND GEDÄCHTNIS

Mit einem etwas anderen Übungsparcour werden unser Gehirn mit Hilfe von Bewegung trainiert!

Treffpunkt: Generationen Park, Colerusgasse

10.10. FÜNF ELEMENTE FORM

Mit fließenden, komplexen Bewegungsabläufen kräftigen und dehnen wir den gesamten Körper und fördern Koordination und Balance.

Treffpunkt: Lobauzugang Esslinger Furt

17.10. SO SCHNELL HAUT MICH NICHTS UM

Hier werden wichtige Muskelgruppen gestärkt und das Gleichgewicht geschult, um einem Sturz vorzubeugen.

Treffpunkt: TRESOR

Yoga für SpäteinsteigerInnen

24.10., 31.10., 7.11., 14.11., 21.11., 28.11., 5.12., 12.12.

jeweils 9.45-11.00

mit Michaela Mainer, xundZeit

Für Yoga ist es nie zu spät! Auch in der zweiten Lebenshälfte können Sie von den Körper-, Atem- und Entspannungsübungen des Yoga profitieren: Sie stärken damit Ihr Gleichgewicht und Ihre Koordinationsfähigkeit und verbessern Stück für Stück Ihre Beweglichkeit und Ihr Lungenvolumen. Darüber hinaus fördert Yoga auch das psychische Wohlbefinden und trägt zu mehr Ausgeglichenheit und innerer Balance bei. Die Übungen, die Sie in diesem Kurs erlernen, werden an die jeweilige körperliche Verfassung angepasst und können auch im Sitzen ausgeübt werden können.

Treffpunkt: TRESOR