



Kumberg, am 7. März 2017

Programm 2017

Gesunde Gemeinde und 50plus – Veranstaltungen

Unterstützungsmöglichkeiten für pflegende Angehörige – Vortrag	Seite 2
Ich tu's – klimafreundlich einkaufen – Vortrag & Quiz	Seite 2
Diabetes und dessen Auslöser – Vortrag	Seite 3
„Burnout“ – Vortrag	Seite 3
Männerkochkurs	Seite 4
Heimisches Rind in all seiner Vielfältigkeit - Kochseminar	Seite 4
Thermenfahrten nach Bad Waltersdorf	Seite 4
Paddelkurse in der well welt kumberg	Seite 5
Tanz mit uns Partys	Seite 5
Kräuterwanderung	Seite 6
„Gemma a Runde“ – Bewegungsland Steiermark	Seite 6
Geführte Wanderungen	Seite 6
Offenes Singen	Seite 7
Gesunde Gemeinde Schnupperturnen – Atem und Bewegung	Seite 7
Schulter- und Nackenübungen – Kurskurs	Seite 7
Mehr Kraft und Energie für länger Junggebliebene	Seite 8

Diverse Angebote

Parkour – Hindernislauf	Seite 8
Turnverein Kumberg	Seite 8
Verein Pirouette	Seite 9
SeemBody Kumberg	Seite 10
Frauenturnen	Seite 11
Traudes „FIT FOR FUN“	Seite 11
Indian Balance®	Seite 11
Yoga kennt kein Alter	Seite 12
Yoga- und Tiefenentspannung	Seite 12
Qi Gong zum Wohlfühlen	Seite 13
Kerstin Höfler, BSc Diätologin - Ernährung ist meine Kompetenz	Seite 13
Mediale Sitzungen – „Channeling“	Seite 14
Power of Life GmbH	Seite 14
Ayurveda	Seite 15
Grundbausteine der ätherischen Öle	Seite 15
Ordination für ganzheitlich traditionelle chinesische Behandlung	Seite 15
Kinderarzt	Seite 16
Bibliothek Kumberg	Seite 16
well welt kumberg	Seite 16

**Vortrag mit Mag. Alexander Gratzner u. Mag. Anika Tauschmann
von der AK Steiermark**



(veranstaltet von der Marktgemeinde Kumberg)

Jeder kann plötzlich mit der Pflege von Angehörigen konfrontiert sein.
In diesem Zusammenhang tun sich die verschiedensten Probleme und Fragestellungen auf.

In diesem Vortrag erhalten Sie einen Überblick über die wichtigsten Fragen rund um das Thema

„Unterstützungsmöglichkeiten für pflegende Angehörige“.

Unter anderem erhalten Sie Informationen über die Pflege daheim:

- Pflegeurlaub/Pflegekarenz/Familienhospizkarenz
- Ersatzpflege
- Sozial- und Pensionsversicherung für pflegende Angehörige
- Mobile Dienste
- 24-Stunden-Betreuung
- Vorsorgevollmacht, Vertretungsbefugnis nächster Angehöriger, Patientenverfügung
- Pflegevermächtnis

Sie bekommen auch einen Überblick über alle wichtigen Dinge, die man rund um einen Aufenthalt im Pflegeheim wissen sollte.

Wann: **Dienstag, 28. März 2017** mit Beginn um 19.00 Uhr
Wo: Sitzungssaal der Marktgemeinde Kumberg
Kosten: freier Eintritt

Die Veranstaltung wird von der „Gesunden Gemeinde Kumberg“ finanziell unterstützt.

ICH TU'S – KLIMAFREUNDLICH EINKAUFEN
ICH TU'S FÜR UNSERE ZUKUNFT

Vortrag & Quiz

mit Christian Salmhofer vom Klimabündnis Österreich

Es gibt viele Gründe, sich über das eigene Einkaufsverhalten Gedanken zu machen – jede einzelne Kaufentscheidung hat nicht nur Auswirkungen auf das Haushaltsbudget, sondern auch auf andere Menschen, die Umwelt und das Klima.

Wir zeigen Ihnen, wie es geht!

Wann: **Mittwoch, 29. März 2017** mit Beginn um 19.00 Uhr
Wo: Sitzungssaal der Marktgemeinde Kumberg
Kosten: freier Eintritt

Die Veranstaltung wird von der „Gesunden Gemeinde Kumberg“ finanziell unterstützt.

„DIABETES UND DESSEN AUSLÖSER“

Vortrag mit Christian Graber

Ernährungsberater Fachhochschule (Diätologe) & Extremsportler
(veranstaltet von der Marktgemeinde Kumberg)

„Diabetes und dessen Auslöser“

Essen müssen wir alle – am besten man weiß darüber Bescheid

Ein Vortrag über die einfachste Umsetzung einer gesunden Ernährung mit speziellem Fokus auf die Volkskrankheit Diabetes und deren einfachste Therapiemöglichkeit. Ohne Verbote, ohne Zusatzprodukte, ohne Hungern – denn die Ernährungs-Therapie ist eine Therapie durch ERNÄHRUNG und nicht durch Zusatzprodukte! Medikamente und Insulin helfen zwar beim Blutzuckermanagement – doch letzten Endes ist die Ernährung die Grundlage für den lebensnotwendigen Zucker im Blut.

Der Vortrag richtet sich an absolut jeden. Egal ob gesund, mit steigenden Blutzuckerwerten oder Personen mit einem diagnostizierten Diabetes (Medikamente, Insulinspritze).

Nach dem Motto: „Unheilbar – aber nicht unvermeidbar“ zeigen Studien sogar, dass man einen beginnenden Diabetes mit einer einfachen Ernährungs- und Bewegungsumstellung abwenden kann!

Christian Graber wird bei diesem Vortrag auch über den **„Säure-Basen-Haushalt“** sprechen bzw. die Grundzüge dieser Ernährungsweise erläutern.

<u>Wann:</u>	Donnerstag, 29. Juni 2017 mit Beginn um 19.00 Uhr
<u>Wo:</u>	SeeCafe well welt kumberg
<u>Kosten:</u>	€ 3,-/Person
<u>Anmeldung:</u>	im Gemeindeamt unter Tel. 03132/22 03 oder per E-Mail: anneliese.kreimer@kumberg.at

Die Veranstaltung wird von der „Gesunden Gemeinde Kumberg“ finanziell unterstützt.

„BURNOUT“

Vortrag mit Psychotherapeuten Reinhard Mosheim

(veranstaltet von der Marktgemeinde Kumberg)

Was ist ein „Burnout“?

Welche Ursachen, Symptome und Alarmzeichen gibt es?

Wie können Warnsignale erkannt und rechtzeitig behandelt werden?

Überforderung, Erschöpfung und Frustration

aufgrund gesellschaftlicher, arbeitsbedingter bzw. persönlicher Ursachen sind mögliche Auslöser vom Burnout-Syndrom, welche sich oft in Müdigkeit, fehlender Motivation, dem Fehlen von positiven Perspektiven und nicht selten in Schlafstörungen und sogar in körperlichen Krankheitszeichen niederschlagen.

Reinhard Mosheim ist ausgebildeter Psychotherapeut der Schule Existenzanalyse und Logotherapie nach Viktor E. Frankl und arbeitet als Therapeut in der Privatklinik St. Radegund.

(Vortrag mit Austausch und Diskussion)

<u>Wann:</u>	Donnerstag, 19. Oktober 2017 mit Beginn um 19.00 Uhr
<u>Wo:</u>	SeeCafe well welt kumberg
<u>Kosten:</u>	€ 3,-/Person
<u>Anmeldung:</u>	im Gemeindeamt unter Tel. 03132/22 03 oder per E-Mail: anneliese.kreimer@kumberg.at

Die Veranstaltung wird von der „Gesunden Gemeinde Kumberg“ finanziell unterstützt.

MÄNNERKOCHKURS

Kochseminar mit Seminarbäuerin Grete Auer

(veranstaltet von der Marktgemeinde Kumberg)

Verzweifelte Männer am Herd waren gestern!

Wir wecken den Meisterkoch in Ihnen und zaubern
ein abwechslungsreiches und schmackhaftes

4-Gänge-Frühlingsmenü,

mit dem Sie auch Ihre Liebsten kulinarisch verwöhnen können.

Wann: Montag, 8. Mai 2017 mit Beginn um 17.30 Uhr
Wo: Loders Backstube
Infos/Anmeldung: Grete Auer, Tel. 03132/29 23

Die Veranstaltung wird von der „Gesunden Gemeinde Kumberg“ finanziell unterstützt.

„HEIMISCHES RIND IN ALL SEINER VIELFÄLTIGKEIT!“

Kochseminar mit Seminarbäuerin Grete Auer

(veranstaltet von der Marktgemeinde Kumberg)

Geschmort, gekocht oder gebraten: Mit Rindfleisch kann man eine Vielzahl von herzhaften Gerichten zubereiten!

Bei diesem Kurs erhalten Sie Tipps und Tricks, wie man Rind perfekt verarbeitet und zubereitet und
kulinarische Köstlichkeiten zaubert!

Wann: Montag, 16. Oktober 2017 mit Beginn um 17.30 Uhr
Wo: Loders Backstube
Infos/Anmeldung: Grete Auer, Tel. 03132/29 23

Die Veranstaltung wird von der „Gesunden Gemeinde Kumberg“ finanziell unterstützt.

THERMENFAHRTEN NACH BAD WALTERSDORF

Organisierte Thermenfahrten

mit dem Busunternehmen Hauswirth

Termine: jeweils freitags am 14. April, 12. Mai,
13. Oktober, 10. November und 15. Dezember 2017

Abfahrt ist jeweils um 15.10 beim Gasthaus Kreuzwirt und um 15.15 Uhr
beim Parkplatz vor dem Kaufhaus Loder
(Rückfahrt von der Therme um 21.00 Uhr).

Anmeldung: Firma Hauswirth, Tel. 3132/29 82

mit Mag. Heinz Amler

(Open Canoe Instructor L2 für Flachwasser, Solo und Tandem nach ACA)

2-Tages-Paddelkurse

geeignet sowohl für Einzelpersonen als auch für Familien
(Gefahren wird in Tandems oder im Einer-Kanadier)

„Erlernen Sie sicher, entspannt und kraftschonend die Kunst des Paddelns“

Am 6. und 7. Mai 2017 findet außerdem

eine Bootspräsentation

mit Herrn Wolfgang Hölbling aus Wolfsberg statt.

Wann:

1. Kurs (Tandemkurs):

Samstag, 22. und Sonntag, 23. April 2017

2. Kurs (Solokurs):

Samstag, 29. und Sonntag, 30. April 2017

3. Kurs (Tandemkurs oder gemischter Kurs):

Samstag 6. und Sonntag, 7. Mai 2017

jeweils von ca. 9.00 bis ca. 17.00 Uhr

Kosten:

€ 120,--/Person inkl. Zurverfügungstellung der Ausrüstung
(Kanu, Stechpaddel, Schwimmweste und Kniematte)
abzgl. € 15,-- Zuschuss/Kind/Jugendlichen im Rahmen des
Jugendaktionsbudgets der Marktgemeinde Kumberg

Infos/Anmeldung: Mag. Heinz Amler, Tel. 0664/431 84 06,
E-Mail: info@karteundkanu.at,
Homepage: www.karteundkanu.at

Hinweis:

Nur SchwimmerInnen können an den Kursen teilnehmen und die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr!
Minderjährige TeilnehmerInnen benötigen eine schriftliche Bestätigung der/des Erziehungsberechtigten, dass die
Haftung für etwaige Schäden übernommen wird.

TANZ MIT UNS PARTYS MIT TANZANIMATION

Tanz mit uns Partys unter freiem Himmel in der well welt kumberg

Wir spielen deine Musik!

**Verbringen Sie mit uns einen gemütlichen Tanzabend bei
Salsa, Cha Cha und Discofox.**

Auch „SingletänzerInnen“ sind herzlich willkommen!

Wann:

Mittwoch, 17. Mai und 5. Juli 2017 ab 17.37 - 23.00 Uhr

Samstag, 24. Juni 2017 ab 18.18 – 23.00 Uhr

alle weiteren Termine unter www.AllroundDancer.at/lokale/alle

Wo:

auf der SeeCafe-Terrasse (bei Regen im SeeCafe)

Infos:

Freizeit & Tanzclub Andreas & Friends,

Tel. 0664/451 21 00, E-Mail: office@AllroundDancer.at,

Homepage: www.AllroundDancer.at

Die Veranstaltung wird von der „Gesunden Gemeinde Kumberg“ finanziell unterstützt.

KRÄUTERWANDERUNG

„So genießbar und vielseitig ist unsere Natur!“

Im Rahmen einer Kräuterwanderung mit Kräuterpädagogin Waltraud Steiner können Sie Nutzen und Verwertbarkeit verschiedener Pflanzen kennenlernen. Das gesammelte Wildgemüse und die Kräuter werden abschließend gemeinsam verkocht und genossen.

Wann: **Samstag, 3. Juni 2017**
mit Treffpunkt um 10.00 Uhr beim Angerkreuz
(Kreuzwirt Richtung Schöckl)
Dauer: ca. 4 Stunden
Unkostenbeitrag: € 15,-- pro Person
Infos/Anmeldung: Waltraud Steiner, Tel. 0676/328 40 26

Die Veranstaltung wird von der „Gesunden Gemeinde Kumberg“ finanziell unterstützt.

„GEMMA A RUNDE“

(veranstaltet von der Marktgemeinde Kumberg im Rahmen des Programmes „Bewegungsland Steiermark“)

Wer hat Lust, eine Runde gemeinsam zu gehen? Komm einfach mit!

Egal ob Stubenhocker oder Bewegungsmuffel, für Jung und Junggebliebene!

Wann: **mittwochs** (außer in den Sommermonaten)
mit Treffpunkt um 9.00 Uhr
vor dem Gemeindeamt
Dauer: ca. 1,5 Stunden

Begleiten wird dich Emmi Köck!

Die Veranstaltung wird von der „Gesunden Gemeinde Kumberg“ finanziell unterstützt.

GEFÜHRTE WANDERUNGEN

Gerhard Eisenberger und sein Team (Gerhard Hierhold, Rudi Koller, Günter Amtmann und Christian Hierhold) haben wieder schöne Wanderungen für das Jahr 2017 geplant.

**Wenn Sie gerne wandern, sich jedoch nicht allein auf den Weg machen wollen,
dann nehmen Sie einfach an den geführten Wanderungen teil!**

Termine: **jeweils montags am 10. und 24. April,
8. und 22. Mai, 12. und 26. Juni,
11. und 25. September sowie am 10. und 23. Oktober 2017**

mit Treffpunkt um jeweils 9.00 Uhr beim Parkplatz vor dem Kaufhaus Loder
(ausgenommen: 22. 5. 2017 - Parkplatz in Gschwendt und
11. 9. 2017 - Treffpunkt um 8.00 Uhr)

Gehzeit: zwischen 3 und 5 Stunden (je nach Wanderung)

Die Teilnahme an den Wanderungen ist kostenlos!

Die Veranstaltung wird von der „Gesunden Gemeinde Kumberg“ finanziell unterstützt.

„OFFENES SINGEN“

(veranstaltet von der Marktgemeinde Kumberg)

Kommen Sie zum Mitsingen oder einfach nur zum Zuhören!

(Für die Abende werden Noten bzw. Texte vorbereitet.)

Termine: **Frühlingssingen am Montag, dem 15. Mai 2017**
mit Beginn um 19.00 Uhr mit Gerhard Eisenberger
bei der Mostschenke Hiebler (Uwe Wagner)
Adventssingen am Montag, dem 4. Dezember 2017
mit Beginn um 17.00 Uhr mit Angelika Lederhilger
im Haus der Lebensfreude

Die Teilnahme an den Singabenden ist kostenlos!

Die Veranstaltung wird von der „Gesunden Gemeinde Kumberg“ finanziell unterstützt.

GESUNDE GEMEINDE SCHNUPPERTURNEN

mit Physio- und Bobaththerapeutin und Tänzerin Monika Schabus

(veranstaltet von der Marktgemeinde Kumberg)

Atem und Bewegung:

Wie die Bewegung des Atems Ihre Bewegungen vergrößert.

In einfachen Übungsstrukturen erfahren Sie die Auswirkung des Atemflusses und können diese in Ihren Alltag integrieren.

Dieser Umgang mit sich selbst während der Bewegungsübung ist geeignet für jeden Menschen.

Wann: **dienstags am 12., 19. und 26. September
sowie am 3. Oktober 2017**

jeweils von 19.00 bis 20.00 Uhr

Infos/Anmeldung: bei Monika Schabus, Tel. 0664/865 08 43,
E-Mail: monika.schabus@praxis.pirouette.at

Die Veranstaltung wird von der „Gesunden Gemeinde Kumberg“ finanziell unterstützt.

50PLUS - SCHULTER- UND NACKENÜBUNGEN - KURS

mit Mag. Susanne Klebl (dipl. Qi Gong- und Gesundheitstrainerin)

(veranstaltet von der Marktgemeinde Kumberg)

Locker, entspannt und vital in den Herbst!

Einfache Bewegungs- und Dehnübungen ergänzt durch entspannendes Atmen, Selbstmassage und Akupressur.

Wann: Kurs (5 Einheiten)
jeweils donnerstags von 16.00 bis 17.00 Uhr
**am 21. und 28. September, am
19. Oktober sowie am 2. und 9. November 2017**

Wo: SeeCafe der well welt kumberg

Kosten: € 15,- für alle 5 Einheiten
(den Rest fördert die Gesunde Gemeinde)

Anmeldung: direkt bei Frau Mag. Susanne Klebl, Tel. 0664/441 53 81,
E-Mail: susanneklebl@aon.at

Die Veranstaltung wird von der „Gesunden Gemeinde Kumberg“ finanziell unterstützt.

MEHR KRAFT UND ENERGIE FÜR LÄNGER JUNGGEBLIEBENE

mit **Barbara Lechner (Indian Balance® Master Instruktorin)**

Den gesamten Körper wirkungsvoll und schonend bewegen.
Basis bietet die Meridianuhr, eine Bewegungsform, die den gesamten Körper wieder in Schwung bringt.
Das Programm ist sowohl für Frauen als auch für Männer geeignet.

Wann: **montags** von 10.30 bis 11.30 Uhr (Einstieg jederzeit möglich)
Wo: im „Haus der Lebensfreue“, Am Platz 10
Infos/Anmeldung: Barbara Lechner, Tel. 0664/451 40 06,
E-Mail: office@profit4u.at, Homepage: www.profit4u.at

In Zusammenarbeit mit dem Bewegungsland Steiermark, der IST-Soziale Dienstleistungs-GmbH sowie der Marktgemeinde Kumberg.

PARKOUR

mit **Mag. Florian Ascher**

(Sportwissenschaftler, Sektionsleiter Parkour & Freerunning ATUS Weiz)

für Kinder zwischen 6 und 8 Jahren

**Du willst auf schnellstem Weg von hier nach dort?
In „Parkour“ geht es darum, Hindernisse auf seinem Weg effektiv, effizient,
flüssig und schnell zu überwinden.**

Es handelt sich um eine Art Hindernislauf,
bei dem man alles, was einem Läufer gerade in den Weg kommt zu überwinden versucht.
Einfach laufen, rennen, springen, klettern oder balancieren.
Die athletischen Fähigkeiten mit Mut zu verbinden ist das Ziel.

Wann: ab sofort **montags** (außer an Feiertagen und in den Ferien)
jeweils von 16.30 bis 18.00 Uhr
Wo: Turnsaal VS Gschwendt
Kosten: € 160,-/Semester
Infos/Anmeldung: Mag. Florian Ascher, Tel. 0664/60 93 15 17

TURNVEREIN KUMBERG

**Der Turnverein Kumberg bietet Kindern bzw. Jugendlichen
zwischen 4 und 14 Jahren Gerätturnen an!**

15.00 Uhr: **Bewegungsbaustelle für 4- bis 6-Jährige**
16.00 Uhr: **Mädchenturnen für 6- bis 10-Jährige**
17.00 Uhr: **Bubenturnen für 6- bis 12-Jährige**
18.00 Uhr: **Mädchen/Jugendturnen für 10- bis 14-Jährige**
19.30 Uhr: **Erwachsenenturnen (nur ehemalige Turner und Trainer)**

Wann: **donnerstags** (mit nächstem Start ab Oktober 2017)
Wo: Mehrzweckhalle Kumberg
Kosten: € 135,- (60 Min.) für das Turnjahr
Infos/Anmeldung: Astrid Moretti, ganzheitliche Physiotherapeutin,
Tel. 03132/300 50 oder 0660/300 50 03

Der Verein Pirouette bietet folgende Kurse/Seminare an:

Ballett

Ballettunterricht für die Kleinsten:

montags von 14.15 – 15.00 Uhr,
spielerisches Erforschen von Ballettmärchen und Musik

Ballettunterricht für Schulkinder:

montags von 15.15 – 16.00 Uhr,
für Schulkinder – Vorbereitungsklasse mit Stange und Kombinationen

Ballettunterricht für „Kleine und Größere“:

montags von 16.15 – 17.00 Uhr,
für alle, die schon etwas Balletterfahrung haben

laufende Kurse für Jugendliche und Erwachsene:

dienstags von 8.15 – 9.30 Uhr:

Meridian- und Faszienstretching mit der BlackRoll

mittwochs von 18.00 – 18.45 Uhr:

Basic-Ballett für Erwachsene (Stange und Mitte)

mittwochs von 19.00 – 20.00 Uhr:

sportliches Faszienstretching mit der BlackRoll

Sommerseminar Yoga und Alexandertechnik

am 30. Juni 2017 von 17.00 bis 20.00 Uhr und am 1. Juli 2017 von 9.30 bis 12.30 Uhr
mit Dozentin Sibylle Starkbaum (Tänzerin, Yoga- und Alexanderlehrerin)

Wir üben achtsames Yoga mittels körperorientierter Lernmethode. Durch Bewusstmachen und Innehalten lösen sich gewohnheitsmäßige Anspannungen, es stellt sich eine bessere muskulär-energetische Balance ein und so das Erleben von Mühelosigkeit, im Fluss sein

Atem- und Bewegungsseminare

am 18./19. März, 1./2. April, 29./30. April, 27./28. Mai und 17./18. Juni 2017
jeweils samstags von 10.00 bis 13.00 Uhr und sonntags von 9.00 bis 12.00 Uhr
mit Dozent Bruno Genty (Tanzpädagoge und Atemcoach an der Bruckner Universität, Linz)

Atem- und Bewegungsseminare führen zur Erweiterung der innerkörperlichen Bewegung, Dehnung der Faszien und damit zur Steigerung von Beweglichkeit und Wahrnehmung seiner selbst.

Vortrag „Frisch und vital in den Frühling“ mit Tanja Gurke

am Montag, dem 3. April 2017 mit Beginn um 19.30 Uhr

Frische, natürliche Pflegeprodukte und gesunde Vitalstoffe aus der Natur helfen uns, unser Immunsystem zu stärken und uns gestärkt in Richtung Frühling zu führen.
Ein informativer, anregender Abend voll Natur und Lebenskraft!

Infos/Anmeldung: Monika Schabus, Tel. 0664/865 08 43,

E-Mail: monika.schabus@praxis.pirouette.at,

Homepage: www.praxis.pirouette.at,

Hauptstraße 32 a, 8062 Kumberg

SEEMBODY KUMBERG

Tel. 0664/550 32 46,

E-Mail: office@seembody.at, Homepage: www.seembody.at

SeemBody Fitnessstudio (Mo - Sa von 06.00 Uhr - 21.30 Uhr und sonn- und feiertags von 6.00 - 18.00 Uhr)		
SeemBody Art	Trainerin: Brigitte	Mo 8.00/18.30 Uhr Mi 18.30 Uhr
Power-Yoga	Trainerin: Astrid Platzer	Mo 19.00 Uhr
Rückenfit	Praxis Pirouette	Di 19.10 Uhr
Power Training	Trainerin: Selina	Di 19.10 Uhr
Indoorcycling	Trainerin: Gabi	Di 17.50 und 19.10 Uhr
Flexx® Training	Trainerin: Selina	Mo 17.00 Uhr
Smovey	Trainerin: Selina	Mi 9.00 Uhr
Indian Balance®	Trainerin: Barbara Lechner	Mi 17.30 Uhr
Rücken-Pilates	Trainerin: Astrid Platzer	Mi 19.00 Uhr Fr 8.00 Uhr
Smovey	Trainerin: Doris Maier	Do 8.00 Uhr
Stepper	Trainerin: Ines	Do 18.00 Uhr
Zumba® Gold Zumba® Toning Zumba® Fitness	Trainerin: Birgit Berger	Do 17.00 Uhr Do 18.20 Uhr Do 19.30 Uhr
Piloxing®	Trainerin: Ines	Fr 17.00 Uhr
Functional Training	Trainerin: Eva	Sa 9.00 Uhr
Bushido X® X-Defense	Trainer: Fabian Spanner, 0664/975 64 24	Mo 9.00 Uhr
Bushido-X® Kung Fu Kids	Trainer: Fabian Spanner, 0664/975 64 24	Mo 16.15 Uhr Fr 16.30 Uhr

Änderungen vorbehalten!

FRAUENTURNEN

Funktionsgymnastik mit besonderer Berücksichtigung der Wirbelsäule und jener Körperregionen, die mit zunehmendem Alter ein besonderes Training gebrauchen können.

Wann: **donnerstags ab Oktober 2017** von 19.00 bis 20.00 Uhr
Wo: Turnsaal VS Gschwendt
Infos: Gabi Fröhlich, Tel. 0660/736 01 80

TRAUDES "FIT FOR FUN"

Der Mix aus traditionellen und aktuellen Fitnesstrends lassen garantiert keine Langeweile aufkommen und keine Wünsche unerfüllt!

Bodystyling (mit Tubes und Hanteln), **Aerobic, Thai-Borobix, Powerstep, Pilates und Yoga** sorgen für bessere Kondition und Koordination, gestärkte Muskulatur und ein gestärktes Herz-Kreislauf-System. Abschließendes **Stretching u. Entspannungsübungen** bringen körperliche und geistige Harmonie.

Zusammengefasst: Das perfekte Ganzkörpertraining!

Einfach ausprobieren und begeistert sein!

Wann: **jeden Mittwoch** von 19.00 bis 20.00 Uhr
(Einstieg jederzeit möglich)
Wo: Mehrzweckhalle Kumberg
Kosten: Schnuppern gratis, Verrechnung nur tats. besuchter Stunden
Infos: Traude Weingerl (Diplom. Aerobic- u. Thai-Borobix-Trainerin),
Tel. 0664/310 90 31,
E-Mail: tweingerl@a1.net

INDIAN BALANCE®

mit Barbara Lechner (Indian Balance® Master Instruktorin)

Den Körper bewegen, während die Seele ausruht!

Das Besondere an Indian Balance®:

Das mentale Fitnessprogramm vereint Dehnen, Kräftigen und Mobilisieren gleichzeitig mit fließenden Bewegungen basierend auf den energetischen Kräften der überlieferten Krafttiere der indigenen Völker Nord- und Südamerikas.

Die ruhigen, aber dennoch herausfordernden Bewegungsabläufe fördern die Koordination, die Mobilisation und Konzentration. Gleichzeitig entspannt der Geist.

Erlebe bewegte Entspannung und entspannende Bewegung!

Für wen: jede/r, der sich angesprochen fühlt.

Wann: **mittwochs** von 17.30 bis 18.30 Uhr (Einstieg jederzeit möglich)
Wo: im Fitnessstudio SeemBody, Grazer Straße 48f/1. Stock
(auch ohne Fitnessstudio-Mitgliedschaft möglich)
Infos/Anmeldung: Barbara Lechner, Tel. 0664/451 40 06,
E-Mail: office@profit4u.at,
Homepage: www.profit4u.at

Auf Ihr Kommen freut sich Barbara Lechner!

YOGA KENNT KEIN ALTER: GESUND UND ENTSPANNT IN DER ZWEITEN LEBENSHÄLFTE

Yoga ist für ältere Menschen ein Geschenk. Wer in seinen späteren Lebensjahren Yoga praktiziert, lernt ...

mit seinen Schwachstellen zu arbeiten,
seine Haltung zu verbessern,
seine Muskeln und Knochen zu stärken,
sich flexibler zu bewegen,
seine Energie-Meridiane anzuregen,
tiefer zu atmen,
leichter zu entspannen,
seinen Geist zu erfrischen und
ganz allgemein die Vitalität zu fördern.

<u>Kurs:</u>	6-mal donnerstags von 20. April bis 8. Juni 2017
	jeweils von 9.00 bis 10.00 Uhr
<u>Kursort:</u>	Haus der Lebensfreude, Betreutes Wohnen der IST GmbH., Am Platz 10, Kumberg
<u>Leitung:</u>	Ingrid Sword (Pädagogin, langjährige Tätigkeit als Yoga- und Atemlehrerin)
<u>Kurskosten:</u>	€ 60,- für 6 Vormittage
<u>Infos/Anmeldung:</u>	Tel. 03132/38 40 oder 0650/888 65 88, E-Mail: Ingrid.Sword@gmx.at , Homepage: www.werkstatt-freiraum.at

YOGA & TIEFENENTSPANNUNG

Yoga ist ein sanfter Weg, um den eigenen Körper zu erspüren,
beweglich zu machen, zu stärken und zu entspannen.
Einfache Körper-, Atem- und Entspannungsübungen dienen dazu,
Heilkräfte freizusetzen und innere Ruhe und Gelassenheit in den Alltag mitzunehmen.

<u>Grundkurs:</u>	montags ab 3. April 2017, 10 Abende von 18.00 bis 19.30 Uhr
<u>Aufbaukurs:</u>	montags ab 3. April 2017, 10 Abende von 19.45 bis 21.30 Uhr
<u>Kursort:</u>	Praxis Pirouette, Hauptstraße 32 a, Kumberg
<u>Leitung:</u>	Ingrid Sword (Yoga-, Atem- und Turnlehrerin)
<u>Infos/Anmeldung:</u>	Tel. 03132/38 40 oder 0650/888 65 88 E-Mail: Ingrid.Sword@gmx.at , Homepage: www.werkstatt-freiraum.at

QI GONG ZUM WOHLFÜHLEN

mit Mag. Susanne Klebl (dipl. Qi Gong- und Gesundheitstrainerin)

Seit über 20 Jahren begleiten mich und meine KursteilnehmerInnen die **wohltuenden und heilsamen Übungen** des „Qi Gong“. Was mich besonders fasziniert, ist die Möglichkeit, neben den „großen“, **wunderschönen und harmonischen Bewegungen (wie im Tai Ji-Qi Gong, im Spiel der 5 Tiere oder bei den Brokatübungen)** und längeren **Meditationen** viele „kleine Übungen“ zu **praktizieren, die sich mühelos in unser tägliches Leben integrieren lassen**. Wenn wir auch noch für die „großen“ Übungen Zeit finden - in einer Gruppe, zu Hause oder in der Natur - ist das wunderbar und „wie ein kleiner Urlaub“, so höre ich es immer wieder von meinen KursteilnehmerInnen.

QI GONG zum Wohlfühlen (Kurzkurs)

Erleben wir gemeinsam, wie „kleine“ und „große“ Bewegungen unsere Energien zum Fließen bringen, wie Atmen und Tönen uns in harmonische Schwingung versetzen, wie das Qi unserer Hände ordnend und regenerierend wirkt und wie heitere Gelassenheit und tiefe Entspannung alles neu machen.

Wann: am 25. April sowie am 2. und 9. Mai 2017 (dienstags)
von 17.15 bis 18.15 und von 18.30 bis 19.30 Uhr
Wo: Dorfstraße 3 (Rabnitz, 8062 Kumberg)
Kosten: € 27,- für 3 Abende, Einzelabend: € 11,-
Infos/Anmeldung: Mag. Susanne Klebl, Tel. 0664/441 53 81,
E-Mail: susanneklebl@aon.at

Da wir in Kleingruppen üben, bitte ich um frühzeitige Anmeldung.

KERSTIN HÖFLER, BSC – DIÄTOLOGIN ERNÄHRUNG IST MEINE KOMPETENZ!

Sie haben Probleme mit Ihrer Verdauung?
Sie wollen Ihr Körpergewicht in Richtung Wunschgewicht führen?
Obst, Milchprodukte oder Histamin führen bei Ihnen zu einem Unwohlsein?
Sie wollen sich durch Ernährung sportlich in Form bringen?
Oder haben Sie ernährungsbedingte Probleme und möchten endlich beschwerdefrei leben?
... dann sind Sie bei mir genau richtig!

Bei all diesen Fragestellungen wird gemeinsam mit Ihnen ein individuelles Vorgehen erarbeitet, um Ihr Wohlbefinden nachhaltig zu fördern.

Sie erhalten keine „Schema-F“ - Behandlung!

Bei gewissen Fragen reichen oft schon kleine Tipps, Vorschläge oder Verhaltensänderungen, um Ihre Situation merklich zu verbessern.

Als Diätologin bin ich im Bereich der professionellen, ernährungsmedizinischen Therapie und Diätetik ausgebildet und darf sowohl Gesunde als auch Kranke dbzgl. betreuen.

Sowohl Kinder, Jugendliche, Erwachsene als auch SportlerInnen können und dürfen von mir ernährungsmedizinisch beraten werden.

Auskünfte und Terminvereinbarungen:

Kerstin Höfler, BSc, Diätologin, Tel. 0664/422 90 99, E-Mail: kerstin.hoefler@aon.at oder kerstin.hoefler@institut-weitblick.at,
Homepage: www.kerstinhoefler.at oder www.institut-weitblick.at

„Was ist jetzt meine Aufgabe im Leben?

Warum begegnet mir dieses Problem immer wieder?

Was kann ich tun und ändern, um hier Verbesserungen herbeizuführen?“

Diese und viele weitere Fragen werden in einer medialen Sitzung beantwortet.

Die Botschaften der geistigen Welt sind klar und hilfreich und geben dir einen größeren Blick auf deine jetzige Situation. Damit du deinen Weg leichter gehst, damit du siehst, was jetzt ist und damit du selbst Verbesserungen in deinem Leben herbeiführst!

Weitere Informationen und Termine:

Dr. Verena Winkler-Tatzer, 8062 Kumberg,

Tel. 0664/139 75 39, Homepage: www.verena-winkler-tatzer.at

POWER OF LIFE GMBH

1. Aus- und Weiterbildung:

Seminare zur Persönlichkeitsentwicklung und Gesundheitsvorsorge!

Die 5 SÄULEN DES LEBENS und ihr Einfluss auf Ihre Gesundheit. Bringen Sie Körper, Geist und Seele, zwischenmenschliche Beziehungen und Finanzen schrittweise in Einklang und führen Sie ein erfolgreiches und erfülltes Leben.

Werden Sie Ihr eigener BESTER BERATER in allen Lebenslagen!

2. GeoWave®:

Die original GeoWave® ist ein patentiertes High-Tech-Produkt. Sie dient zur Stärkung der körpereigenen Energie, zur Steigerung der Raumqualität und Harmonisierung von geopathischen Störzonen für Menschen, Tiere und Pflanzen.

Geopathogene Zonen sind mögliche Ursachen von:

Schlaflosigkeit, Stress, Kopfschmerzen und Migräne, Energielosigkeit, Lernstörungen bei Jugendlichen, Krebserkrankungen ...

3. Elektrobiologische Elektromog- und Mobilfunkmessung:

Messungen Hochfrequenz (Leistungsflussdichte in $\mu\text{W}/\text{m}^2$):

Mobilfunk, Flugradar, Richtfunk, Funkdienste wie Radio- und Fernsehsender, Immissionen aus der Nachbarwohnung wie WLAN, Schnurlostelefon usw.;

Messungen Niederfrequenz:

Elektrische Wechselfelder in V/m und magnetische Wechselfelder in nT, Hochspannungsleitungen, Trafostationen, Frei- und Erdleitungen der Hausstromversorgung, Bahnstrom, Emissionen der Hausinstallation (Ankopplungsspannungen);

4. Wasser ist ein grundlegender Bestandteil unseres Lebens:

2 Prinzipien, ein Sinn - energetisch wertvolles und gesundes Wasser:

- 1.) energetisch hochwertiges und zellaktives Wasser durch **GeoSpring** – beleben Sie Ihr Wasser auf natürliche Weise – ohne Zusätze, ohne Chemie und ohne Energiebedarf;
- 2.) **IonQuell®Wasserionisierer**: basisches Aktivwasser – vom Wasser nur das Beste!

5. Naturerlebnis- und Wohlfühlwanderung:

Botanische Wanderung durch das **Naturparadies der Kleinen Raabklamm** für alle Naturliebhaber, Erholungssuchende, Schulen, Familien, Urlaubsgäste, Firmen, Vereine etc. mit **Dipl. Päd. Josef Kreimer** (ausgebildeter Natur- und Landschaftsführer, Mitglied der Stmk. Berg- und Naturwacht).

Das Team von Power of Life GmbH steht Ihnen jederzeit gerne für Fragen zur Verfügung. Gerne veranstalten wir auch Impulsvorträge!

POWER_{of}LIFE®

Power of Life GmbH, GF ROMAN FORSTHOFER, Bergstraße 21/2, Kumberg,

Tel. 0699/11 15 69 77, Tel./Fax: 03132/213 62,

E-Mail: office@power-of-life.at, Homepage: www.power-of-life.at, www.gaiengineering.at

AYURVEDA

Ayurveda ist die Jahrtausende alte, indische Wissenschaft vom langen, gesunden Leben.

Laut Ayurveda basiert Gesundheit auf einer perfekten Balance zwischen den drei Prinzipien Vata, Pitta, Kapha und dem dynamischen Gleichgewicht zwischen Körper, Geist und Seele.

Ziel der traditionellen Behandlungen (Öl- und Reibmassagen, Stirngüsse, Schwitzbehandlungen uvm.) ist es, dieses Gleichgewicht wieder herzustellen oder zu erhalten. Alle Behandlungen sind individuell auf die jeweiligen Personen abgestimmt und eignen sich hervorragend zur Stressreduktion, Entspannung, Prävention, Stärkung des Immunsystems, Entschlackung und Wellness.

Auskünfte und Terminvereinbarung:

Andrea Hauska, Dipl. Ayurveda-Practitioner,
Schustergrabenstraße 5 a, 8062 Kumberg,
Tel. 0664/549 97 75, E-Mail: andrea.hauska@gmx.net

GRUNDBAUSTEINE DER ÄTHERISCHEN ÖLE

Die meisten von uns haben die Kraft ätherischer Öle bereits erlebt, ohne sich dessen bewusst zu sein. Vom belebenden Aroma einer Zitronenschale bis zum beruhigenden Duft des Lavendels – ätherische Öle sind praktisch überall um uns herum.

Natur - Erste Hilfe für Kinder (Aromen und ihre Wirkung auf uns)

am Donnerstag, dem 5. Oktober 2017, von 18.00 bis 19.00 Uhr

Parfum selbst herstellen (Aromen verzaubern)

am Donnerstag, dem 6. April 2017, von 18.00 bis 19.00 Uhr

Aroma-Anwendungen von der Schwangerschaft bis zum 3. Lebensjahr

am Donnerstag, dem 19. Oktober 2017, von 18.00 bis 19.00 Uhr

Wo: Meierhöfenstraße 8 a, 8062 Kumberg
Kosten: € 10,--/Kurs/Person
Infos/Anmeldung: Rene Leitner, Tel. 0660/345 55 64,
E-Mail: office@reneleitner.at,
Homepage: www.yl-shop.at

ORDINATION FÜR GANZHEITLICH, TRADITIONELL CHINESISCHE BEHANDLUNG

Dr. Kerstin Alge-Kerber

Ärztin für Allgemeinmedizin und Akupunktur (ÖAK), Wahlärztin für alle Kassen,
Eichenweg 7, 8062 Kumberg

Viele Erkrankungen lassen sich durch die chinesische Medizin gut behandeln, indem nicht nur das Symptom bekämpft, sondern nach der Ursache des Problems gesucht wird, um dort anzusetzen.

Mittels Körper-/Ohrakupunktur, Laserbehandlung, gegebenenfalls Wärmebehandlungen, Schröpfen, Stärken der Mitte und Ernährungsberatung können z. B. Allergien, Erkrankungen des Bewegungsapparates, der Haut, des Kreislaufes, innerer Organe sowie Depressionen, Suchterkrankungen usw. behandelt werden.

Auch gibt es die Möglichkeit der Laserbehandlung (besonders für Kinder) sowie die geburtsvorbereitende Akupunktur.

Anmeldungen bitte unter Tel. 0699/10 78 65 53 oder kerstin.alge-kerber@aon.at.

KINDERARZT IN KUMBERG: DR. WERNER SAUSENG

Dr. Werner Sauseng,
Facharzt für Kinder- und Jugendheilkunde:
Mutter-Kind-Pass-Untersuchung, Ultraschall der Säuglingshüfte, Schlafberatung

KFA und Wahlarzt für alle Kassen:
Voranmeldung unter Tel. 0676/926 20 96 oder
E-Mail: kinderarzt.sauseng@gmx.at

BIBLIOTHEK KUMBERG

Entspannen, erholen und informieren Sie sich mit unserem umfangreichen Angebot an Büchern, Zeitschriften, Spielen und CDs.

Dieses Angebot beinhaltet auch Bücher über **Gesundheit, Umwelt, Lifestyle** usw.!

Z. B. „Dumm wie Brot“ v. David Perlmutter, „Die Fleischlüge“ v. Hans-Ulrich Grimm, „Darm mit Charme“ v. Giulia Enders, „Wunder wirken Wunder“ und „Glück kommt selten allein“ v. Dr. med. Eckart v. Hirschhausen, „Plastikfreie Zone“ v. Sandra Krautwaschl, „Todschild – Modelabels, billige Mode – unmenschlich produziert“ v. Gisela Burckhardt, „Vom Essen auf dem Lande“ v. Franz Maier-Bruck, viele Gartenbücher v. Angelika Ertl und Karl Ploberger uvm.!

Weiters im Angebot:

Bücher für Kinder und Jugendliche (Bilderbücher, Bücher für Erstleser, Sachbücher, Märchen- und Fantasybücher, Romane und Erzählungen für jedes Interesse und Alter)

Bücher für Erwachsene (Romane, Krimis, Biographien, österreichische Gegenwartsliteratur, Fachliteratur zu den verschiedensten Bereichen)

Zeitschriften (Geo, P.M., Konsument, Spotlight, Eltern, Kraut & Rüben, Servus, Landlust, Wohnidee, Lena, Welt der Frau, Wuff)

Hörbücher für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Spiele für das Alter von 2 – 99 Jahren

Wo: Bibliothek Kumberg, Am Platz 6
Öffnungszeiten: Dienstag, Samstag, Sonntag 9.00 – 11.00 Uhr
Mittwoch, Freitag 17.00 – 19.00 Uhr
Kontakt: Tel. 0664/857 03 83,
E-Mail: bibliothek@kumberg.at

Kommen auch Sie vorbei!

WELL WELT KUMBERG

Saisonkarten bis 30. April 2017 – 10% Vorverkaufsrabatt.

Infos unter Tel. 03132/22 03-18 oder E-Mail: gerlinde.karner@kumberg.at

Impressum:

Marktgemeinde Kumberg, Am Platz 8, 8062 Kumberg
Parteienverkehr: Montag – Freitag: 8.00 - 12.00 Uhr, Mittwoch: 17.00 - 19.00 Uhr,
Amtsstunden: Mo., Do.: 7.00 – 16.00 Uhr, Di., Fr.: 7.00 – 12.30 Uhr, Mi.: 7.00 – 12.00 u. 13.30 – 19.00 Uhr
Bürgermeister-Amtsstunden: Di.: 8.00 - 12.00 Uhr; Mi.: 17.00 - 19.00 Uhr;

Für sämtliche Angaben, außer amtlichen Mitteilungen, übernehmen wir keine Gewähr hinsichtlich ihrer Richtigkeit. Einschaltungen werden nur schriftlich entgegengenommen.
Verlagspostamt: 8062 Kumberg *** Erscheinungsort: Kumberg *** Erscheinungsweise: 14-täglich.