

PILATES

Kursnummer 24.07.720 - 24.07.723

Pilates ist eine sanfte und überaus wirkungsvolle Trainingsmethode für Körper und Geist - ein systematisches Körpertraining! Einzelne Muskeln oder Muskelpartien werden ganz gezielt aktiviert, entspannt oder gedehnt. Es zählt die präzise, fokussierte und kontrollierte Ausführung der Übungen, nicht die Quantität. Bewegung und Atmung laufen koordiniert in einem Fluss. Besonderes Augenmerk gilt der Körpermitte (Powerhouse). Wer Pilates trainiert, ändert bald die Bewegungs- und Haltungsgewohnheiten und nimmt so das Training mit in den Alltag.

Dieser Kurs ist geeignet für Anfänger:innen, sowie all jene, die es gemütlicher haben wollen.

LEITUNG **Doris Sattelberger**, Trainerin für Körperbewusstsein
KOSTEN € 90

Kurs A Kursnummer 24.07.720

TERMINE **10x MITTWOCH, 18.09.2024 – 04.12.2024, 17.30 - 18.30 UHR**

Kurs B Kursnummer 24.07.721

TERMINE **10x FREITAG, 20.09.2024 – 06.12.2024, 08.30 - 09.30 UHR**

Kurs C Kursnummer 24.07.722

TERMINE **10x MITTWOCH, 15.01.2025 – 02.04.2025, 17.30 - 18.30 UHR**

Kurs D Kursnummer 24.07.723

TERMINE **10x FREITAG, 17.01.2025 – 04.04.2025, 08.30 - 09.30 UHR**



FOTO: © Doris Sattelberger

PILOXING®

Kursnummer 24.07.712 - 24.07.713

Piloxing® ist ein spannendes Fitness-Programm, das die besten Aspekte von Pilates, Boxen und Tanz in einem intensiven Intervalltraining vereint.

LEITUNG **Maria Emrich**, Piloxing® Trainerin, Fitness- und Profitanztrainerin
KOSTEN € 90

Kurs A Kursnummer 24.07.712

TERMINE **10x MONTAG, 30.09.2024 – 09.12.2024, 17.00 - 18.00 UHR**

Kurs B Kursnummer 24.07.713

TERMINE **10x MONTAG, 20.01.2025 – 31.03.2025, 17.00 - 18.00 UHR**

STEPHEN FÜR LEICHT FORTGESCHRITTENE

Kursnummer 24.07.717 - 24.07.718

Steppen gibt Energie und macht Spaß. Am Beginn der Woche bietet das Haus der Frau als eine der wenigen Einrichtungen in Linz einen Steppkurs mit der Tanzpädagogin Claudia Pfeiffer. Füße und Kopf zusammenzubringen ist beim Steppen die große Herausforderung, aber auch der Gewinn dabei. Bitte nehmen Sie Ihre Steppschuhe mit.

LEITUNG Claudia Pfeiffer, Dipl. Tanzpädagogin
KOSTEN € 115

Kurs A

Kursnummer 24.07.717

TERMINE 10x MONTAG, 23.09.2024 – 02.12.2024, 10.30 - 11.20 UHR

Kurs B

Kursnummer 24.07.718

TERMINE 10x MONTAG, 03.02.2025 – 28.04.2025, 10.30 - 11.20 UHR

**NIA: GETANZTE LEBENSFREUDE**

Kursnummer 24.07.714 - 24.07.716

NIA ist ein ganzheitliches und gelenkschonendes Herz-Kreislauftraining, das zu einem besseren Körpergefühl, mehr Fitness und seelischer Ausgeglichenheit führen kann. Zu mitreißender Musik wird eine Stunde lang ein Mix aus Tanz, Kampfsport und Entspannung angeboten. NIA wird barfuß getanzt und ist für jede Altersgruppe, sowie für Frauen als auch Männer geeignet. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

LEITUNG Birgit Stöger, zert. Nia White Belt Teacher, zert. Nia Blue Belt Teacher, Moving to heal zertifiziert

Kurs A

Kursnummer 24.07.714

TERMINE 10x MONTAG, 30.09.2024 – 09.12.2024, 19.00 - 20.00 UHR
KOSTEN € 90

Kurs B

Kursnummer 24.07.715

TERMINE 10x MONTAG, 13.01.2025 – 17.03.2025, 19.00 - 20.00 UHR
KOSTEN € 90

Kurs C

Kursnummer 24.07.716

TERMINE 5x MONTAG, 28.04.2025 – 26.05.2025, 19.00 - 20.00 UHR
KOSTEN € 45

ROCK THE BILLY

Kursnummer 24.07.726 - 24.07.728

"Rock the Billy" ist ein neues Tanz-Workout für alle Altersgruppen, das die Tanzrichtungen Boogie Woogie, Swing und Rock'n'Roll kombiniert und ganz nebenbei ordentlich Kalorien verbrennt. Es sind keinerlei Vorkenntnisse und kein:e Tanzpartner:in erforderlich! Bei "Rock the Billy" trainiert man mit Spaß und Leichtigkeit den ganzen Körper.

LEITUNG **Barbara Krempl**, Tanz- und Bewegungspädagogin

Kurs A

Kursnummer 24.07.726

TERMINE **10x DIENSTAG, 01.10.2024 – 10.12.2024, 18.30 - 19.20 UHR**

KOSTEN € 90

Kurs B

Kursnummer 24.07.727

TERMINE **10x DIENSTAG, 14.01.2025 – 25.03.2025, 18.30 - 19.20 UHR**

KOSTEN € 90

Kurs C

Kursnummer 24.07.728

TERMINE **5x DIENSTAG, 22.04.2025 – 20.05.2025, 18.30 - 19.20 UHR**

KOSTEN € 45

LINE DANCE

Kursnummer 24.07.705 - 24.07.707

Line-Dance wird in Reihen neben- und hintereinander getanzt. Es sind feste, sich wiederholende Figuren, die synchron getanzt werden. Wir beginnen den Kurs mit Tänzen, die nur aus wenigen Figuren bestehen und steigern langsam den Schwierigkeitsgrad. Man benötigt keine:n Tanzpartner:in. Niemand muss hier führen oder Angst haben, jemandem auf die Füße zu treten.

Line-Dance ist außerdem eine gelenkschonende Art, sich sportlich zu betätigen und das Gedächtnis durch das Merken der Schrittkombinationen zu trainieren!

LEITUNG **Christa Vater**, Dipl. ACWDA-LD-Tanzleiterin

KOSTEN € 87

Kurs für Anfänger:innen

Kursnummer 24.07.705

TERMINE **8x DONNERSTAG, 03.10.2024 – 21.11.2024, 18.00 - 19.30 UHR**

Kurs für leicht Fortgeschrittene

Kursnummer 24.07.706

TERMINE **8x DONNERSTAG, 16.01.2025 – 13.03.2025, 18.00 - 19.30 UHR**

Kurs für Fortgeschrittene

Kursnummer 24.07.707

TERMINE **8x DONNERSTAG, 03.04.2025 – 12.06.2025, 18.00 - 19.30 UHR**

TANZ DICH FREI!

Kursnummer 24.07.754 - 24.07.755

Fördern Sie mit Tanz und Körperarbeit das Wohlbefinden von Körper und Geist! Wir nutzen diese Erfahrungen als eine Reise in und zu uns selbst, um mit unserem Inneren in Verbindung zu treten. Durch Embodiment entdecken Sie die eigenen Stärken und Potentiale und regen den Energiefluss an. Wir arbeiten mit Berührung und bewegen uns frei, erforschen unseren Körper und seine Beweglichkeit und entdecken durch die inspirierende Anleitung neue Bewegungsmöglichkeiten.

All das verbindet sich zu einem Erlebnis, bei dem Sie einfach eintauchen und den Alltag vergessen können. Am Ende der Abende gehen Sie aktiviert und entspannt nach Hause!

LEITUNG **Mirjam Stadler**, Tänzerin, Choreographin, Tanz- und Musikpädagogin, Yoga-Lehrerin, Psychologin, Praktikerin für Integrative Körperarbeit und prozess- und embodimentfokussierte Psychologie

KOSTEN € 55

Kurs A

Kursnummer 24.07.754

TERMINE **4x MITTWOCH, 23.10.2024 – 13.11.2024, 19.00 - 20.00 UHR**

Kurs B

Kursnummer 24.07.755

TERMINE **4x MITTWOCH, 05.03.2025 – 26.03.2025, 19.00 - 20.00 UHR**

BAUCHTANZ

Kursnummer 24.07.758 - 24.07.759

Der orientalische Tanz trainiert auf sanfte Weise den ganzen Körper. Durch die Freude an den unterschiedlichen Bewegungen wirkt er von "innen" und "außen".

Er ist für jede Frau, unabhängig von Alter, Gewicht oder Größe geeignet.

LEITUNG **Andrea Plakolb**, Bauchtanztrainerin

Kurs für Anfänger:innen

Kursnummer 24.07.758

TERMINE **3x DIENSTAG, 26.11.2024 – 10.12.2024, 18.00 - 19.00 UHR**

KOSTEN € 33

Kurs für Anfänger:innen und leicht Fortgeschrittene

Kursnummer 24.07.759

TERMINE **5x DIENSTAG, 18.03.2025 – 22.04.2025, 18.00 - 19.00 UHR**

KOSTEN € 55

SIRTAKI UND ANDERE INSELTÄNZE: GRIECHENLANDFEELING PUR

Kursnummer 24.07.708

Griechische Kreistänze sind voller Leichtigkeit und Lebensfreude und bringen das Urlaubsfeeling in den Alltag! Durch mitreißende Melodien ist Griechenland, das Meer und die Sonne in spürbarer Nähe! Für diesen Kurs braucht es keine Vorkenntnisse und auch keine:n Tanzpartner:in!

TERMINE **3x DIENSTAG, 27.05.2025 – 10.06.2025, 18.30 - 20.30 UHR**

LEITUNG **Barbara Krempf**, Tanz- und Bewegungspädagogin, Zert. Lachyoga-Leiterin

KOSTEN € 43

YOGA AM ABEND

Kursnummer 24.07.750

Yoga hilft uns, Stress und Anspannung abzubauen, fördert Gelassenheit und innere Ruhe und schenkt uns neue Kraft und Energie für Alltag. Die Yogaeinheiten setzen sich aus der physischen Asanapraxis (das Üben der Yogahaltungen), einfachen Atem- und Meditationsübungen und der Möglichkeit, sich selbst besser kennenzulernen, zusammen. Der eigene Atemrhythmus leitet die Bewegung, denn eine bewusste Atmung ermöglicht, in den gegenwärtigen Moment einzutauchen.

Der Kurs ist für alle Altersstufen, Anfänger:innen sowie Fortgeschrittene geeignet.

LEITUNG **Marianne Bäck**, Yogalehrerin & Spiraldynamik® Fachkraft Level Basic
KOSTEN € 95

Kurs A Kursnummer 24.07.750

TERMINE **10x MITTWOCH, 25.09.2024 – 04.12.2024, 18.00 - 19.30 UHR**

Kurs B Kursnummer 24.07.751

TERMINE **10x MITTWOCH, 22.01.2025 – 09.04.2025, 18.00 - 19.30 UHR**

YOGA FÜR ALLE

Kursnummer 24.07.745

Verschiedene Entspannungsmethoden werden mit Übungen des traditionellen Hatha-Yoga kombiniert, das sich aus Körper- und Atemübungen sowie Meditation zusammensetzt. Dabei arbeitet jede:r bis an die eigenen Grenzen. Diese indische Praxis der Harmonisierung von Körper und Geist verbessert die Körperfunktionen und steigert die Konzentrationsfähigkeit. Sie aktiviert das Immunsystem und unterstützt den Körper in der Selbstheilung. Yoga fördert die Gelenkigkeit, Geschmeidigkeit, innere Balance und das Wohlbefinden im Alltag.

TERMINE **6x DIENSTAG, 06.05.2025 – 10.06.2025, 10.00 - 11.30 UHR**
LEITUNG **Mei-Fen Su**, diplomierte Qi Gong/Tai-Chi Trainerin
KOSTEN € 69

LACHYOGA ZUM KENNENLERNEN

Kursnummer 24.07.760

Lachyoga trainiert die Lebensfreude, ist entspannend und belebend, immunstärkend, frei von jedem Leistungszwang und für alle Altersgruppen geeignet. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Man nennt es Lachyoga, weil Lachübungen mit tiefen Atemübungen kombiniert werden.

Das Lachen wird in der Gruppe als körperliche Übung initiiert und bald wird daraus spielerisch ein echtes, ansteckendes Lachen. Lachyoga ist einfach, aber wirkungsvoll - überzeugen Sie sich selbst!

TERMIN **MONTAG, 25.11.2024, 18.30 - 19.45 UHR**
LEITUNG **Barbara Krempf**, Tanz- und Bewegungspädagogin, Zert. Lachyoga-Leiterin
KOSTEN € 20

EINKEHR UND VERWEILEN IM SONNEN-QI-STRAHL

Kursnummer 24.07.756 - 24.07.757

Starten Sie mit Impulsen zum gemeinsamen Bewegen, achtsamen Atmen, meditativen Schweigen und Impulse zur inneren Aufmerksamkeit in die neue Woche!

Nach einer sanften körperlichen Aufwärmphase widmen wir uns dem Organ-Qi-Gong. Diese besonders langsame Bewegungsform - kombiniert mit Vorstellungskraft und Atemfluss - unterstützt uns, mit unseren inneren Lebenskräften bewusst wieder in Berührung zu kommen. Dies zu spüren und ins Fließen zu bringen, trägt zu einem erhöhten Wohlbefinden bei. Auch durch das Aufspüren einzelner Akupunkturpunkte können Blockaden des Qi-Flusses gelöst werden.

Besonders der Gang in die Stille zum Ende der Einheit - das Verweilen im Augenblick - ermöglicht den Zugang zur erfrischenden Lebendigkeit in uns. Gehen Sie ermutigt und gestärkt in den Alltag!

LEITUNG **Dipl. Päd.ⁱⁿ Evelin Ritschel BEd**, Kursleiterin für Qi-Gong
KOSTEN € 90

Kurs A

Kursnummer 24.07.756

TERMINE **8x MONTAG, 14.10.2024 – 02.12.2024, 08.30 - 10.00 UHR**

Kurs B

Kursnummer 24.07.757

TERMINE **8x MONTAG, 03.02.2025 – 31.03.2025, 08.30 - 10.00 UHR**

TAI-CHI, QI-GONG UND WU-WEI

Kursnummer 24.07.746 - 24.07.747

Qi-Gong: Eine Methode zur Lockerung, Kräftigung, Aktivierung und Harmonisierung des Körpers. Wu-Wei: Meditatives Sitzen, um zur inneren Ruhe zu gelangen.

Tai-Chi: Es werden 12 sanfte und fließende Bewegungen aus dem Yang-Stil vorgestellt. Alle Übungen führen zu Harmonisierung von Körper und Geist, helfen das Gleichgewicht zu halten, verbessern die aufrechte Haltung und steigern die Konzentration. Weiters stärken sie die Körperwahrnehmung, reduzieren den Alltagsstress, beugen auch Krankheiten vor und unterstützen den Körper in der Selbstheilung. So werden Körper und Geist in Einklang eingebracht.

LEITUNG **Mei-Fen Su**, diplomierte Qi Gong/Tai-Chi Trainerin
KOSTEN € 112

Kurs A

Kursnummer 24.07.746

TERMINE **6x FREITAG, 20.09.2024 – 06.12.2024, 18.30 - 20.30 UHR**

Kurs B

Kursnummer 24.07.747

TERMINE **6x FREITAG, 24.01.2025 – 16.05.2025, 18.30 - 20.30 UHR**

TAI-CHI ZUM KENNENLERNEN

Kursnummer 24.07.748 - 24.07.749

In diesem Seminar werden die Grundschrirte von Tai-Chi geübt.
Die fließenden Bewegungen aus dem Yang-Stil

- harmonisieren Körper und Geist.
- mobilisieren die Gelenke und helfen das Gleichgewicht zu halten.
- verbessern die aufrechte Haltung und steigern die Konzentration.
- stärken die Körperwahrnehmung und reduzieren auch den Alltagsstress.
- aktivieren das Immunsystem.
- beugen ebenso Krankheiten vor und unterstützen den Körper in der Selbstheilung.

Die sanften Übungen bringen Körper und Geist in Einklang.

LEITUNG **Mei-Fen Su**, diplomierte Qi Gong/Tai-Chi Trainerin
KOSTEN € 36

Kurs A

Kursnummer 24.07.748

TERMIN **SAMSTAG, 07.12.2024, 10.30 - 14.30 UHR**

Kurs B

Kursnummer 24.07.749

TERMIN **SAMSTAG, 15.03.2025, 10.30 - 14.30 UHR**

TAI-CHI TAG UND NACHT

Kursnummer 24.07.741 - 24.07.742

Tai-Chi besteht aus körperlichen Bewegungsabläufen und Figuren, die von der Kampfkunst bis zur meditativen Körperkultur reichen. Es soll ein Gefühl für die Gesamtheit des Körpers und die Wahrnehmung der Zusammenhänge im Körper entwickelt werden.

Diese Übungsserie kombiniert 16 Figuren aus verschiedenen Stilen. Die dynamischen Sonnen-Elemente kräftigen und stärken den Körper. Die sanften Mond-Bewegungen klären und beruhigen den Geist. Die Kombination beider Anteile führt zu Harmonisierung von Körper und Geist, die natürliche Atmung stabilisiert den Kreislauf und wirkt ausgleichend auf den Blutdruck. Durch die innere Ruhe kann der Alltagsstress reduziert werden.

Die Übungen sind wertvoll für Gesundheit und Wohlbefinden.
Die Entspannung führt zu Harmonie und bringt Lebensfreude.

LEITUNG **Mei-Fen Su**, diplomierte Qi Gong/Tai-Chi Trainerin

Kurs A

Kursnummer 24.07.741

TERMINE **10x DONNERSTAG, 23.01.2025 – 03.04.2025, 10.00 - 11.30 UHR**
KOSTEN € 112

Kurs B

Kursnummer 24.07.742

TERMINE **6x DONNERSTAG, 08.05.2025 – 26.06.2025, 10.00 - 11.30 UHR**
KOSTEN € 69

ISMAKOGIE

Kursnummer 24.07.736 - 24.07.739

Ismakogie ist eine Bewegungslehre von Prof.ⁱⁿ Anne Seidel aus Wien. Sie bietet funktionsgerechte Bewegung im Alltagsleben zur Pflege von Schönheit und Gesundheit durch Übungen der optimalen Haltung im Sitzen, Stehen und Gehen.

LEITUNG	Erna Steindl , Ismakogielehrerin	
KOSTEN	€ 85	
	Grundkurs A	Kursnummer 24.07.737
TERMINE	10x MITTWOCH, 25.09.2024 – 27.11.2024, 09.00 - 10.00 UHR	
	Grundkurs B	Kursnummer 24.07.738
TERMINE	10x MITTWOCH, 15.01.2025 – 26.03.2025, 09.00 - 10.00 UHR	
	Fortgeschrittenenkurs A	Kursnummer 24.07.736
TERMINE	10x MITTWOCH, 25.09.2024 – 27.11.2024, 10.00 - 11.00 UHR	
	Fortgeschrittenenkurs B	Kursnummer 24.07.739
TERMINE	10x MITTWOCH, 15.01.2025 – 12.03.2025, 10.00 - 11.00 UHR	

GESUNDER RÜCKEN

Kursnummer 24.07.729 - 24.07.730

Die Übungen basieren auf drei Säulen: Kräftigung, Mobilisierung und Dehnung der gesamten Rumpf- und Beinmuskulatur. Außerdem fließen Balance- und Koordinationsübungen ins Training mit ein, wodurch der Alltag besser bewältigt werden kann.

LEITUNG	Jacqueline Vogt , Dipl. Fitnesstrainerin	
	Kurs A	Kursnummer 24.07.729
TERMINE	11x DONNERSTAG, 26.09.2024 – 12.12.2024, 09.30 - 10.30 UHR	
KOSTEN	€ 95	
	Kurs B	Kursnummer 24.07.730
TERMINE	12x DONNERSTAG, 09.01.2025 – 03.04.2025, 09.30 - 10.30 UHR	
KOSTEN	€ 105	



GESUNDHEITSGYMNASTIK

Kursnummer 24.07.703 - 24.07.704

Gesundheitsgymnastik bietet ausgleichende, körpergerechte Übungen zur Besserung der Koordination, des Gleichgewichts und der Beweglichkeit. Dehnen und Kräftigen, Lösen von Verspannungen, Vorbeugen bzw. Bessern von Beschwerden sowie Erlernen gesunder Haltungen und Bewegungen stehen im Vordergrund. Ihr Körperbewusstsein und Wohlbefinden wird gesteigert.

LEITUNG **Brigitte Eckerstorfer**, Gesundheitsgymnastik-Trainerin
KOSTEN € 85

Kurs A

Kursnummer 24.07.703

TERMINE 10x FREITAG, 27.09.2024 – 06.12.2024, 09.00 - 10.15 UHR

Kurs B

Kursnummer 24.07.704

TERMINE 10x FREITAG, 10.01.2025 – 21.03.2025, 09.00 - 10.15 UHR

FIT UND SCHMERZFREI DURCH DEN ALLTAG

Kursnummer 24.07.701 - 24.07.702

Leiden Sie an Nacken-, Schulter-, Rücken-, Hüft- oder Knieschmerzen? Diese Trainingseinheiten können Ihnen helfen, wieder schmerzfreier und beweglicher zu werden. Mit Hilfe von Dehnungs- und Kraftübungen sowie der Schulung von Gleichgewicht und Koordination werden muskulär-fasciale Spannungen gelöst, um die Gelenke wieder frei beweglich zu machen und so zur Körpermitte zu finden. Sie fühlen sich nach dem Training fitter und können den Alltag wieder entspannter genießen. Das Training ist für all jene geeignet, die gerne ein einfaches Übungskonzept erlernen möchten, das auch Zuhause selbstständig weitergeführt werden kann.

LEITUNG **Sandra Stinger**, Physiotherapeutin
KOSTEN € 98

Kurs A

Kursnummer 24.07.701

TERMINE 8x DIENSTAG, 01.10.2024 – 26.11.2024, 09.00 - 10.00 UHR

Kurs B

Kursnummer 24.07.702

TERMINE 8x DIENSTAG, 21.01.2025 – 18.03.2025, 09.00 - 10.00 UHR

KIRCHENZEITUNG

jetzt auch als APP



QR-Code scannen und APP installieren.



Jetzt 28 Tage
kostenlos
nutzen!