



gemeinsam
XUND
TAGE
Wartberg ob der Aist



Tu deinem Körper Gutes,
damit die Seele Lust hat,
darin zu wohnen!

(Theresa von Avila)

TEIL 2

2021

LIEBE WARTBERGERINNEN UND WARTBERGER!



Im Programmfolder der Wartberger „gemeinsam XUND“-Tage für Juli findet Ihr alle Termine der 2. Schwerpunktwochen zusammengefasst. Die Veranstaltungen im Juni waren schon durchwegs sehr gut besucht und ich freue mich über das abwechslungsreiche Programm im Juli. Danke nochmals allen, die uns dabei unterstützt haben! Wie bereits angekündigt, aktualisieren wir unsere Freizeitkarte. Die druckfrische Freizeitkarte wird Ende Juli verfügbar sein, und dann an alle Haushalte versendet!

Viel Spaß und Gesundheit beim Mitmachen bei „gemeinsam XUND“.

Euer Bürgermeister
Dietmar Stegfellner

19.07.2021 MOTORIKWEG



Die Übungen an den Geräten des Motorikwegs schulen vor allem Geschicklichkeit, Gleichgewicht und Koordination.

Wir werden eine gemeinsame Runde entlang des Motorikwegs gehen und Übungsmöglichkeiten an den Geräten ausprobieren. Weiters werden wir unterwegs zusätzlich auch andere Bewegungen und Übungen zur Verbesserung von Gleichgewicht und motorischer Sicherheit durchführen. Bitte in bequemer, sportlicher Kleidung und Sportschuhen kommen.

SONJA DUNZINGER
begrenzte Teilnehmerzahl

TP: Marktplatz Wartberg, 10:00-11:00 Uhr

19.07.2021 KORT.X®



Kort.X® - Bringt Bewegung in dein Oberstübchen. Es ist ein Gehirntraining, das auf aktuellen sport- und neurowissenschaftlichen Grundlagen basiert um Körper und Geist fitter zu machen.

- * Koordinationsübungen
 - * Kognitive Aufgaben
 - * Herz-Kreislauf-Aktivierung
- Kort.X® ist ein innovativer Mix aus Bewegung und geistiger Herausforderung. Das Training wird dich überraschen, begeistern und vor allem zum Lachen bringen.

ANITA GREIFENEDER
begrenzte Teilnehmerzahl



**TP: Wiese Spielplatz Arnberger Straße,
18:30-19:30 Uhr**

20.07.2021 - 31.08.2021 BEWEGT IM PARK



MACH' MIT BEI
„BEWEGT IM PARK“ – Sommerfit

Jeden Dienstag!
Koordination, Kräftigung, Dehnung und Ausdauer werden mit verschiedenen Kurseinheiten wie Zirkeltraining, Kort.X, Pilates, Bodyworkout usw. trainiert! Weitere Infos unter www.bewegt-im-park.at

Bitte großes Handtuch oder Matte und eine Trinkflasche mitbringen!

Keine Anmeldung nötig!

TP: Wiese Spielplatz Arnberger Str., 17:30-18:30 Uhr



21.07.2021 ATEM UND BEWEGUNG



Der Atem ist eine unserer wichtigsten Kraftquellen und Lebensfunktionen. Ohne Luft und Atmung kein Leben.

Der Atem ist auch Spiegelbild unserer körperlichen und seelischen Verfassung und so kann bewusstes Atmen auch auf diese Ebenen Einfluss nehmen. Sie lernen verschiedenste Atem- und Körperübungen zur gezielten Lungenstärkung, Stressreduktion, Nackenentspannung und Verbesserung von Organfunktionen kennen. Die Kombination von Atmung und Bewegung verstärkt noch zusätzlich die Wirkung.

CLAUDIA KEPPELMÜLLER-REITTER
begrenzte Teilnehmerzahl

TP: Schulwiese VAZ, 19:00-20:15 Uhr

22.07.2021 VINYASA YOGA FLOW



Vinyasa Yoga ist offen für alle Menschen, unabhängig von Alter, Beweglichkeit oder Sportlichkeit. Eine kraftvolle Yogaklasse, die mit Leichtigkeit ausgeübt wird.
Wirkung:

- Rückenstärkung
- Mentale Ausgeglichenheit
- Löst Verspannungen
- Unterstützt geistige und körperliche Fähigkeiten
- Hilft bei Schlafstörungen und Stressabbau
- Burnout Prävention

BIANCA STRASSBURGER
begrenzte Teilnehmerzahl

TP: Schulwiese VAZ, 18:00-18:50 Uhr



24.07.2021 + 31.07.2021 WORKOUT



Ein Fitnessevent für Anfänger und Fortgeschrittene. Training mit dem eigenen Körpergewicht ist ein hochwertiges, gesundes Training. Das Wichtigste ist aber, die Übungen richtig zu machen. Und dabei werde ich dir helfen.
Gemeinsam in der Gruppe macht's gleich mehr Spaß.

Theresa Lehner

begrenzte Teilnehmerzahl

TP: Street Workout neben Blau-Weiß

24.07.21 - 17:30-18:20 Uhr für Anfänger

18:30-19:20 Uhr für Fortgeschr.

31.07.21 - 15:00-15:50 Uhr für Anfänger

16:00-16:50 Uhr für Fortgeschrittene

26.07.2021 NORDIC WALKING



Rund um Wartberg ob der Aist

Lerne deinen Heimatort in einer kleinen Nordic-Walking-Gruppe besser kennen. Der Einsatz von Stöcken macht aus Walking ein Training, bei dem zusätzlich die Muskulatur des Oberkörpers beansprucht wird. Nordic Walking ist für ambitionierte Sportler ebenso geeignet wie für untrainierte Menschen. Die Bewegung in der frischen Luft und in schöner Natur macht so richtig Spaß.

Willi Haim

begrenzte Teilnehmerzahl

TP: Marktgemeindeamt Wartberg, 19:00-20:00 Uhr

28.07.2021 IMPULSCOACHING MIT PFERDEN



WARUM ARBEITEN WIR MIT PFERDEN?

- Struktur: Leben in Herden mit ähnlichen sozialen Strukturen wie die des Menschen.
- Jedes Pferd bekleidet eine bestimmte Position entsprechend der Führungsqualitäten.
- Kommunikation: Ranghohe Pferde kommunizieren für uns fast nicht wahrnehmbar.
- Ein Pferd spiegelt immer das Gemeinte, nicht das Gesagte. Pferde fungieren als soziale Tiere im Coaching als Spiegel des eigenen Verhaltens und Feedbackpartner.

Alexandra Gstöttenbauer Mag. Stefanie Reitmaier



TP: Reiterhof Gstöttenbauer, Steinpichl 13
18:00-20:00 Uhr ab 16 Jahre

29.07.2021 HATHA YOGA



Körper, Atem und Entspannung

Die Kombination aus Asanas (Bewegung) und Pranayama (Atem) stärkt das Bewusstsein des eigenen Körpers. Verspannungen werden gelöst, Stress wird abgebaut und der Körper sowie der Geist werden gestärkt. Hatha-Yoga eignet sich hervorragend für Yoga Neulinge sowie für fortgeschrittene Yogis.

Ablauf der Yogaeinheit

Ankommen - aufwärmende Übungen - Sonnengröße Körperübungen (Asanas) - Atemübungen (Pranayama) Entspannung
Ich freu mich, dich auf der Matte begrüßen zu dürfen.

Verena Kern

begrenzte Teilnehmerzahl



TP: Schulwiese VAZ, 18:00-19:00 Uhr für Anfänger

23.07.2021 FREIWILLIGE FEUERWEHR



FREIWILLIGE FEUERWEHR WARTBERG OB DER AIST

Praktische Löschübungen mit dem Handfeuerlöscher

Themen:

- theoretische und praktische Einschulung für die Verwendung von tragbaren Feuerlöschern
- Richtiges Verhalten im Brandfall

TP: FF Haus Wartberg

23.07.21 - 17:00-19:00 Uhr

begrenzte Teilnehmerzahl

06.08.2021 KRÄUTERWANDERUNG



„Jedem Lande wächst seine eigene Krankheit und seine eigene Arznei“

Nach diesem Zitat von Paracelsus werden wir die Wiesen in und um Wartberg erkunden. In den vorbereiteten Unterlagen findet ihr Wissenswertes zu den Kräutern, die in jedem Garten zu finden sind, aber auch Rezepte, wie diese verarbeitet werden. Ich werde euch vieles zu unseren heimischen Kräutern erzählen und hoffentlich alle eure Fragen beantworten.

Es wird sicher ein spannender Nachmittag – ich freu mich schon darauf!

Alexandra Zehetleitner

begrenzte Teilnehmerzahl

TP: Marktgemeindeamt Wartberg, 15:00-16:30 Uhr

gemeinsam
**XUND
TAGE**
Wartberg ob der Aist

19.07.21 MOTORIKWEG

TP: Marktplatz Wartberg, 10:00 Uhr

19.07.21 KORT.X®

TP: Wiese, Spielplatz Arnberger Straße, 18:30 Uhr

20.07.21 BEWEGT IM PARK - SOMMERFIT

TP: Wiese, Spielplatz Arnberger Straße, 17:30 Uhr

21.07.21 ATEM UND BEWEGUNG

TP: Schulwiese VAZ, 19:00 Uhr

22.07.21 VINYASA YOGA FLOW

TP: Schulwiese VAZ, 18:00 Uhr

23.07.21 UMGANG MIT FEUERLÖSCHER

TP: FF Haus Wartberg 17:00 Uhr

24.07.21 WORKOUT FÜR ANFÄNGER

TP: Street Workout neben Blau-Weiß, 17:30 Uhr

24.07.21 WORKOUT FÜR FORTGESCHR.

TP: Street Workout neben Blau-Weiß, 18:30 Uhr

26.07.21 NORDIC WALKING

TP: Marktgemeindeamt Wartberg, 19:00 Uhr

27.07.21 BEWEGT IM PARK - SOMMERFIT

TP: Wiese, Spielplatz Arnberger Straße 17:30 Uhr

28.07.21 IMPULSCOACHING

MIT PFERDEN

TP: Reiterhof Gstötenbauer, Steinpichl 13, 18:00 Uhr

29.07.21 HATHA YOGA

TP: Schulwiese VAZ, 18:00 Uhr

31.07.21 WORKOUT FÜR ANFÄNGER

TP: Street Workout neben Blau-Weiß, 15:00 Uhr

31.07.21 WORKOUT FÜR FORTGESCHR.

TP: Street Workout neben Blau-Weiß, 16:00 Uhr

06.08.21 KRÄUTERWANDERUNG

TP: Marktgemeindeamt Wartberg 15:00 Uhr

ALLE KURSE SIND KOSTENLOS!

ANMELDUNG

BARBARA WIESER

Marktgemeinde Wartberg ob der Aist

Hauptstraße 5, 4224 Wartberg ob der Aist

T. 07236/3700-10

b.wieser@wartberg-aist.ooe.gv.at

Es wird um eine zeitgerechte Anmeldung gebeten!

Bequeme, sportliche Kleidung, Sportschuhe und ev. Kopfbedeckung wird empfohlen.

Also schnell anmelden bei den kostenlosen

GEMEINSAM XUND TAGE in Wartberg ob der Aist!

Die angeführten Veranstaltungen sind derzeit geplant – Terminabsagen und Änderungen möglich!

Marktgemeinde Wartberg ob der Aist

Hauptstraße 5, 4224 Wartberg /Aist

Tel. 07236/3700-0 – Fax DW 37

marktgemeindeamt@wartberg-aist.ooe.gv.at

www.wartberg-aist.at