



gemeinsam  
**XUND**  
**TAGE**  
Wartberg ob der Aist



**2023**

**09.05.2023 + 24.05.2023**

## BALLNANCE DR. TANJA KÜHNE

### EINE ÜBUNG, DIE DEIN LEBEN VERÄNDERT!

Rückenschmerzen sind immer etwas Individuelles. Oft liegen die Ursachen nicht dort, wo der Schmerz empfunden wird. Die gute Nachricht: Bei acht von zehn Fällen sind die Ursachen myofascialer Natur.

- Unterstützen Sie ihre gesunde/aufrechte Körperhaltung
- Entlasten Sie Ihre Bandscheiben und lösen Sie Ihre Verspannungen
- Verbessern Sie die Selbstwahrnehmung und Achtsamkeit
- Finden Sie Entspannung in Verbindung mit der Atmung

**SILVIA WOLLINGER**

Teilnehmeranzahl: max. 10 Personen

**TP: Dienstleistungszentrum, Hauptstraße 7**  
**09.05.2023 - 18:30-20:00 Uhr**  
**24.05.2023 - 18:30-20:00 Uhr**



**10.05.2023 + 31.05.2023**

## IMPULSCOACHING

IMPULS  
COACHING  
MIT PFERDEN

### „OWAFOAHN A MOI ANDERS“

Erlebe Natural-Feedback und erfahre, wie du dein Energielevel mit unseren Pferden bewusst beeinflussen kannst. Ein Pferd spiegelt unsere Gemütslage, also das, was wir wirklich ausstrahlen, und nicht das, was wir sagen.

**Ablauf:** Ankommen - Pferde kennenlernen - gemeinsame Übungen in der Gruppe mit Pferden - Reflexion - Ausklang

**ALEXANDRA GSTÖTTENBAUER**  
**MAG. STEFANIE REITMAIER**

Teilnehmerzahl: max. 10 Personen

**TP: Reiterhof Gstöttenbauer, Steinpichl 13**  
**10.05.2023 - 18:00-20:00 Uhr**  
**31.05.2023 - 18:00-20:00 Uhr**  
**ab 16 Jahre**



**12.05.2023 - 03.06.2023**

## ALPAKA WANDERUNG

### ALPAKAS HAUTNAH ERLEBEN

Du bekommst die Gelegenheit, die Alpakas kennen zu lernen, sie zu streicheln, zu füttern und mit den Tieren gemeinsam eine Wanderung zu machen und somit auch die herrliche Umgebung am Reitlingberg zu erkunden. Außerdem erfährst du viel Wissenswertes über die flauschigen Tiere. Nach der Wanderung laden wir dich/euch noch auf ein Getränk ein.

**FAMILIE LEHNER**

Teilnehmeranzahl: max. 10 Personen

**TP: Reitlingberg 2/2**  
**12.05.2023 - 16:00-18:00 Uhr**  
**02.06.2023 - 16:00-18:00 Uhr**  
**03.06.2023 - 10:00-12:00 Uhr**



**17.05.2023 + 06.06.2023**

## 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**

Teilnehmerzahl: max. 10 Personen

**TP: Wiese Spielplatz Arnberger Straße**  
**17.05.2023 - 09:00-10:00 Uhr**  
**06.06.2023 - 17:30-18:30 Uhr**



**22.05.2023 + 15.06.2023**

## GLEICHGEWICHTSTRAINING

Durch gezieltes Gleichgewichtstraining verbessert man die koordinativen Fähigkeiten und kann dadurch Verletzungen im Sport sowie im Alltag vorbeugen. Mit Unterstützung dieses Parcours schulen wir die Geschicklichkeit und koordinativen Fähigkeiten jedes Einzelnen. Sie erhalten Tipps und bekommen einen Einblick wie Sie ohne viel Aufwand und Trainingsmöglichkeiten zu Hause koordinativ fit bleiben können. Bitte in bequemer, sportlicher Kleidung und mit viel Motivation kommen!

**ANDREA GAISBAUER**

Teilnehmeranzahl: max. 10 Personen

**TP: Volksschule Wartberg**  
**22.05.2023 - 18:00-19:00 Uhr**  
**15.06.2023 - 18:00-19:00 Uhr**



**25.05.2023 + 29.06.2023**

## 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 - Sonnengrüße - Körperübungen (Asanas) - Atemübungen (Pranayama) Entspannung. Ich freu mich, dich auf der Matte begrüßen zu dürfen.

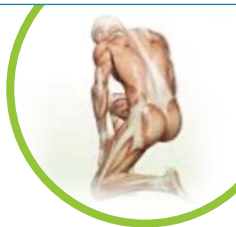
**VERENA KERN**

Teilnehmerzahl: max. 10 Personen

**TP: Schulwiese VAZ**  
**25.05.2023 - 18:00-19:00 Uhr**  
**29.06.2023 - 18:00-19:00 Uhr**



## 31.05.2023 MUSKEL & GELENKSMOBILISATION



### IHREN KÖRPER PERFEKT FÜR DEN ALLTAG UND AUF AKTIVE EINHEITEN VORBEREITEN.

Eine gezielte Mobilisation ist sinnvoll, um böse Überraschungen wie Zerrungen und Abnutzungsschäden zu verhindern.

Mobilisieren von Muskeln und Gelenke dient somit der Verletzungsprävention und der Leistungssteigerung.

**WALTER SCHMOLLMÜLLER**

Teilnehmerzahl: max. 10 Personen

**TP: Schulwiese VAZ, 18:00-19:00 Uhr**

## 01.06.2023 FERMENTATION



„Kraft der Fermentation – Altes Wissen neu entdeckt“. Unsere Vorfahren wussten es schon früher – wir beweisen es heute: Fermentation ist gesund, nachhaltig und macht unabhängig. Bei diesem Vortrag kannst auch du dieses Wissen für dich entdecken. Du erfährst was Fermentation ist, was es so wertvoll macht und welche Fermentier – Methoden es gibt. Wusstest du beispielsweise, dass Fermentation die einzige Haltbarmachungsmethode ist, bei welcher sich Vitamine während der Lagerung vermehren. Tauche mit mir ein in die Welt der Fermentation und lass dich mit viel Hintergrundwissen dazu inspirieren und motivieren. MEINE FERMENTIER-LEIDENSCHAFT IST DEIN FERMENTIER-ERFOLG!

**MAG. ANDREA BIERWOLF**

**TP: VAZ Wartberg, 18:30-20:00 Uhr**

## 14.06.2023 – 30.08.2023 BEWEGT IM PARK



### MACH' MIT BEI „BEWEGT IM PARK“ Sommerfit durch Krafttraining

#### Jeden Mittwoch!

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](http://www.bewegt-im-park.at)

Bitte großes Handtuch oder Matte und eine Trinkflasche mitbringen!

Keine Anmeldung nötig!

**TP: Wiese Spielplatz Arnberger Str., 19:00-20:00 Uhr**



## 14.06.2023 + 21.06.2023 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**

Teilnehmeranzahl: max. 10 Personen

**TP: Marktgemeindeamt Wartberg**  
**14.06.2023 - 18:30-19:30 Uhr**  
**21.06.2023 - 18:30-19:30 Uhr**

## 26.05.2023 + 30.06.2023 KRÄUTERWANDERUNG



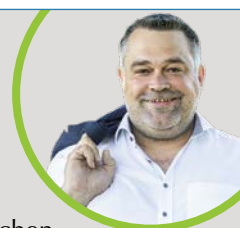
„Jedem Lande wächst seine eigene Krankheit und seine eigene Arznei“  
Nach diesem Zitat von Paracelsus werden wir die Wiesen in und um Wartberg erkunden. In den vorbereiteten Unterlagen findet ihr Wissenswertes zu den Kräutern, die in jedem Garten zu finden sind, aber auch Rezepte, wie diese verarbeitet 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**

Teilnehmerzahl: max. 10 Personen

**TP: Marktgemeindeamt Wartberg**  
**26.05.2023 - 15:00-16:30 Uhr**  
**30.06.2023 - 15:00-16:30 Uhr**

## LIEBE WARTBERGERINNEN UND WARTBERGER!



Gesundheit bedeutet nicht das Fehlen von Krankheiten und Gebrechen. Vielmehr geht es dabei um körperliches, geistiges und seelisches Wohlbefinden. Für die gemeinsam-XUND-Tage haben wir für Wartberg ob der Aist ein Programm erstellt, das eine breite Auswahl von Freizeit- und Gesundheitsangeboten zum „Hineinschnuppern“ anbietet. Da ist sicher für jeden etwas dabei! Find heraus, was Dir Spaß macht.

Viel Gesundheit und Freude beim Mitmachen bei „gemeinsam-XUND“.

**Euer Bürgermeister**  
**Dietmar Stegfellner**

gemeinsam  
**XUND  
TAGE**  
Wartberg ob der Aist

**09.05.2023 BALLNANCE** DR. TANJA KÜHNE  
TP: Dienstleistungszentrum, Hauptstraße 7/Seminarr.  
09.05.2023 - 18:30-20:00 Uhr

**10.05.2023 IMPULSCOACHING**  
TP: Reiterhof Gstötenbauer, Steinpichl 13  
10.05.2023 - 18:00-20:00 Uhr

**12.05.2023 ALPAKA WANDERUNG**  
TP: Reitlingberg 2/2, 12.05.2023 - 16:00-18:00 Uhr

**17.05.2023 KORT.X®**  
TP: Wiese Spielplatz Arnberger Straße  
17.05.2023 - 09:00-10:00 Uhr

**22.05.2023 GLEICHGEWICHTSTRAINING**  
TP: Volksschule Wartberg, 22.05.2023 - 18:00-19:00 Uhr

**24.05.2023 BALLNANCE** DR. TANJA KÜHNE  
TP: Dienstleistungszentrum, Hauptstraße 7/Seminarr.  
24.05.2023 - 18:30-20:00 Uhr

**25.05.2023 HATHA YOGA**  
TP: Schulwiese VAZ, 25.05.2023 - 18:00-19:00 Uhr

**26.05.2023 KRÄUTERWANDERUNG**  
TP: Marktgemeindeamt Wartberg  
26.05.2023 - 15:00-16:30 Uhr

**31.05.2023 MUSKEL &  
GELENKSMOBILISATION**  
TP: Schulwiese VAZ, 18:00-19:00 Uhr

**31.05.2023 IMPULSCOACHING**  
TP: Reiterhof Gstötenbauer, Steinpichl 13  
31.05.2023 - 18:00-20:00 Uhr

**01.06.2023 FERMENTATION**  
TP: VAZ Wartberg, 18:30-20:00 Uhr

**02.06.2023 ALPAKA WANDERUNG**  
TP: Reitlingberg 2/2, 02.06.2023 - 16:00-18:00 Uhr

**03.06.2023 ALPAKA WANDERUNG**  
TP: Reitlingberg 2/2, 03.06.2023 - 10:00-12:00 Uhr

**06.06.2023 KORT.X®**  
TP: Wiese Spielplatz Arnberger Straße  
06.06.2023 - 17:30-18:30 Uhr

**14.06.2023 - 30.08.2023 BEWEGT IM PARK**  
TP: Wiese Spielplatz Arnberger Straße, 19:00-20:00 Uhr

**14.06.2023 NORDIC WALKING**  
TP: Marktgemeindeamt Wartberg  
14.06.2023 - 18:30-19:30 Uhr

**15.06.2023 GLEICHGEWICHTSTRAINING**  
TP: Volksschule Wartberg, 15.06.2023 - 18:00-19:00 Uhr

**21.06.2023 NORDIC WALKING**  
TP: Marktgemeindeamt Wartberg  
21.06.2023 - 18:30-19:30 Uhr

**29.06.2023 HATHA YOGA**  
TP: Schulwiese VAZ, 29.06.2023 - 18:00-19:00 Uhr

**30.06.2023 KRÄUTERWANDERUNG**  
TP: Marktgemeindeamt Wartberg  
30.06.2023 - 15:00-16:30 Uhr

**ALLE KURSE SIND KOSTENLOS!**

**ES WIRD UM EINE ZEITGERECHTE  
ANMELDUNG GEBETEN!**

## ANMELDUNG

GABRIELE LETTNER

Marktgemeinde Wartberg ob der Aist  
Hauptstraße 5, 4224 Wartberg ob der Aist  
T. 07236/3700-22  
g.lettner@wartberg-aist.ooe.gv.at

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](http://www.wartberg-aist.at)