

# Herbst/Winter 2021/22

## Bewegung

### NEU: Kanupolo am Salzachsee

Du hast Lust, den Kanusport in spielerischer Form zu erlernen, mal eine ganz andere Sportart auszuprobieren oder fit im Boot mit viel Spaß zu sein? Dann sei bei unserem Anfängerkurs dabei, wo Du den Kanupolo-Sport unter professioneller Anleitung lernst. Sowohl Kanuanfänger als auch Personen mit grundlegenden Kanuerfahrungen sind herzlich willkommen!

**Kurstermin:** Mi, 4. August bis Mi 29. September, 18.00 bis 20.00 Uhr. Ort: Salzach Badeseesee. Kosten: Euro 50,- für 9 Einheiten. Ab 16 Jahren. Die Kurssprache ist Englisch. Info & Anmeldung per Mail: [co-rentin.bricout@kanupolo-salzburg.at](mailto:co-rentin.bricout@kanupolo-salzburg.at)

### NEUER TERMIN: Wirbelsäulengymnastik

Spezielle Übungen zur Mobilisierung der Wirbelsäule und Kräftigungsübungen für die Muskeln, sowie Dehnungs- und Entspannungsübungen.

**Kurstermin:** ab Mi, 22. September, jeweils 9.00 bis 10.15 Uhr. Kosten: Euro 8,50 pro Einheit. Ort: Kulturpavillon, Eugen-Müller-Str. 85. Info & Anmeldung: Eva Kernstöck, Tel. 0650/503 49 49

### ZUMBA® im Kulturpavillon

Zumba vereint Aerobic und lateinamerikanische Rhythmen und somit Tanzen mit Fitness! Es eignet sich für jedes Alter und Fitnesslevel. Im Vordergrund steht der Spaß! Die Lieferinger Zumba®-Trainerin Firu Sari Kundt freut sich auf Ihr Kommen! Bitte ausreichend Wasser, bequeme und atmungsaktive Kleidung, Hallenturnschuhe mit sicherem Halt und ein Handtuch mitbringen!

**Kurstermin:** ab Do, 23. September, jeweils 17.45 bis 18.45 Uhr. Kosten: Euro 7,- pro Termin. Ort: Eugen-Müller-Straße 85. Infos & Anmeldung: Firu Sari Kundt per Mail an: [zumbafiru@gmail.com](mailto:zumbafiru@gmail.com)

### Spüren.Bewegen.Entspannen.

Achtsames Wahrnehmen der eigenen Bewegung, genussvolles Atmen, einfache Übungen im Stehen, Sitzen und Liegen. Nach der Methode PME = Physio-Mentale-Entwicklung: [www.pme.or.at](http://www.pme.or.at)

**Kurstermin:** ab Di, 5. Oktober, jeweils

17.00 bis 18.00 Uhr. Kosten: Euro 60,- (10 Einheiten). Kostenlose Schnupperstunde am Di, 5. Oktober um 17.00 Uhr. Ort: Mehrzweckraum im Sportzentrum Nord, Josef-Brandstätter-Str. 9. Leitung, Info & Anmeldung: Roswita Rehberg, Tel. 0662/43 00 92 oder per Mail an: [roswita-rehberg@gmail.com](mailto:roswita-rehberg@gmail.com)

## Entspannung

### NEU! Yoga mit Rebekka

Für Jedefrau und Jedermann und für alle Altersgruppen. Rebekka Mazeth ist zertifizierte RYT200-Yogalehrerin und Senioren-Yogalehrerin. Erlerne und vertiefe Körperübungen, Atemübungen und Entspannungstechniken im Stil des klassischen Yoga. Bitte in bequemer Kleidung kommen und eigene Matte mitbringen. Der Einstieg ist jederzeit möglich und der Kurs auch für Seniorinnen und Senioren geeignet!

**Kurstermin:** ab Mi, 15. September, jeweils 19.00 bis 20.00 Uhr, Kosten: Euro 10,- pro Termin. Ort: Pfarrzentrum Baldehof, Lexengasse 1. Info & Anmeldung: Rebekka Mazeth, Tel. 0676/560 34 48, oder per Mail an: [rmazeth@gmail.com](mailto:rmazeth@gmail.com)

### Ganzheitliches Yoga

Wohlbefinden, Fitness sowie Entspannung als Ausgleich zum Alltag. Bei allen Kursen ist der Einstieg jederzeit möglich!

**Kurstermine:** Yoga im Pfarrzentrum Baldehof, Lexengasse 1: ab Mo, 13. September, jeweils ab 17.20 Uhr oder zweiter Kurs um 18.35 Uhr. Dauer: ca. 60 bis 70 Minuten.

Yoga im Kindergarten Laufenstraße, Laufenstr. 49: ab Di, 14. September, jeweils 17.30 bis 18.30 Uhr.

Yoga in Martha Ärztezentrum, General-Arnold-Str. 6: ab Mi, 15. September, jeweils 18 bis 19 Uhr.

**Nähere Info & Anmeldung:** Ulrike Stütz-Pribik, Eltern-Kind-Initiative Baldehof/Liefering, Tel. 0664/500 91 16. Kosten: jeweils Euro 97,- (für 10 Termine).

### Qigong für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Harmonisierung des Körpers, der Atmung, des Herzens und des Geistes durch langsame, ruhige Bewegungen.

Für alle Altersgruppen geeignet. A = Anfänger, A+F = Anfänger und Fortgeschrittene.

#### Kurstermine:

Vormittagskurs (A+F): jeden Do, 9 bis 10 Uhr. Ort: am Karlsbader Weiher. Kosten: Euro 100,- für 10 Einheiten.

Abendkurs (A+F): jeden Mi, 19 bis 20 Uhr, Ort: Martha Ärztezentrum, General-Arnold-Str. 6. Günstiger Vereinstarif auf Anfrage.

Abendkurs (A+F): „Inner Alchemy nach Mantak Chia“: jeden Mo, 19.30 bis 20.30 Uhr. Ort: Martha Ärztezentrum, General-Arnold-Str. 6. Kosten: Euro 100,- für 10 Einheiten.

Workshop (A) „Qigong und therapeutisches Berühren“: Sa, 6. November, 10 bis 18 Uhr. Kosten: Euro 85,- (optional ist eine Verlängerung bis Sonntagmittag möglich).

**Nähere Infos & Anmeldung:** Matthias Sturm, dipl. Qigonglehrer, Tel. 0650/7744 701 | [ttqi@sbg.at](mailto:ttqi@sbg.at) | [www.ttqi.de/sbg](http://www.ttqi.de/sbg)

## Musik, Tanz & Kreativität

### Klavier- und Akkordeonunterricht

Musiker gibt Klavier- und Akkordeonunterricht im Kulturpavillon Liefering, Eugen-Müller-Str. 85. Für Kinder und auch für Erwachsene. Auch ohne Notenkenntnisse. Probestunde gratis!

**Infos & Anmeldung:** bei Peter Czermak, Tel. 0699/88 79 60 15, [www.lebenselixiermusik.at](http://www.lebenselixiermusik.at)

### Lateinamerikanische Tänze im Kulturpavillon

Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene. Kein/e Tanzpartner/in erforderlich! Salsa LA: jeweils Mo, 18 bis 19 Uhr. Bachata Dominicana und Sensual: jeweils Mo, 19 bis 20 Uhr. Salsa Cubana Anfänger I: jeweils Mo, 20 bis 21 Uhr.

**Kursstart:** ab Mo, 6. September. Ort: im Kulturpavillon, Eugen-Müller-Str. 85. Kosten: Euro 95,- je Kurs für 10 Termine. Infos & Anmeldung: Jhonny Mamani Colque, Tel. 0680/240 70 75, [office@latino-mio.com](mailto:office@latino-mio.com), [www.latino-mio.com](http://www.latino-mio.com)

# Herbst/Winter 2021/22

## Line-Dance

Tanzen mit festgelegter Schrittfolge in Formation (Linien) – ein Training für Körper und Geist.

**Kurstermin:** ab Mi, 15. September, jeweils 19.30 bis 21.30 Uhr. 10 Abende mit je 2 UE für Beginner/Fortgeschrittene. Aufgrund begrenzter Teilnehmerzahl nur mit Voranmeldung! Kosten: Euro 80,-. Ort: Kulturpavillon, Eugen-Müller-Str. 85. Infos & Anmeldung per Mail an: [linedance-salzburg@aon.at](mailto:linedance-salzburg@aon.at) oder unter Tel. 0664/73 83 51 13 zwischen 17 und 18 Uhr oder auf [www.linedance-salzburg.com](http://www.linedance-salzburg.com). Änderungen vorbehalten!

## B.HAPPY!

### Malkurse für Erwachsene

**Kunstatelier „Malen für Anfänger/innen“:** zu verschiedenen Themen mit Farbe malen und experimentieren. Termine: Do, 29.7./19.8./ 9.9./30.9./21.10./11.11. von 19 bis 21 Uhr. Kosten: Euro 40,- pro Abend (inkl. Material) bzw. Schnupperstunde. 3er Block Euro 111,-. Termine auch einzeln buchbar.

**Selbsterfahrungsgruppe für Frauen:** Seelenbilder malen und lesen lernen. Sich als Frau neu erfahren und alle Potentiale kreativ schöpfen. Beginn: Do, 7. Oktober, 19.00 bis 21.00 Uhr (gesamt 6 Termine). Kosten: pro Person inkl. Material € 294,- Ort: Atelier im Glanbogen, General-Keyes-Str. 10.

**Infos & Anmeldung:** Barbara Oßberger, Tel. 0699/111 97436

## Angebote für Eltern & Kinder

### NEU: ATP Lions Camp & Cup Sommersportwochen für 6 bis 14-Jährige

Erlebe zehn Sportarten in fünf Tagen - und einen Cup! Das ATP Lions Camp bietet Kindern eine Sommersportwoche zum Ausprobieren verschiedener Sportarten. Auch einen Wettkampf gilt es zu schlagen. Und die Kinder können „Stars“ aus verschiedenen Sportarten beim „Meet and Greet“ kennenlernen.

**Termine:** 2. bis 6. August und/oder 30. August bis 3. September. Jeweils Mo bis Do, 9 bis 17 Uhr und Fr, 9 bis 13 Uhr. Der

„Three Lions Cup“ findet am 4. August (erste Woche) sowie am 1. September (zweite Woche) statt und ist für Camp-Teilnehmer kostenlos. Ort: Sportzentrum Nord, Josef-Brandstätter-Str. 9. Kosten: Euro 175,- inkl. Mittagessen, Euro 100,- für Geschwister.

**Infos & Anmeldung:** [www.atp-lions.com](http://www.atp-lions.com) oder per mail an: [office@atp-lions.com](mailto:office@atp-lions.com)

### NEU: Salzburg Ducks Summer Camps

#### American Football für Kinder ab 8 Jahren und Jugendliche

In unseren Sommer-Camps werden Tackle und Flagfootball trainiert, also American Football mit und ohne Kontakt. Alle interessierten Kinder und Jugendlichen, ob Mädchen oder Junge, ob groß, klein, schlank oder kräftig, sind herzlich willkommen! Da unsere Coaches US-Amerikaner sind, wird das Camp größtenteils in Englisch abgehalten.

**Termine:** 9. bis 13. August oder 16. bis 20. August, jeweils 8.30 bis 12.30 Uhr bzw. 13.00 Uhr für Mittagesser. Ort: Panoramasportanlage Liefering, Josef-Brandstätter-Str. 10, Kosten: Euro 95,- (ohne Mittagessen) bzw. Euro 120,- (mit Mittagessen).

**Info & Anmeldung:** Tel. 0650/22 03 37 11 oder per mail an: [camp@salzburg-ducks.at](mailto:camp@salzburg-ducks.at)

### Alles rund um(s) Baby und Elternschaft

#### Beratung & Unterstützung während der Schwangerschaft, Säuglingszeit und Kindheit

Meine Angebote - unter Einhaltung der Covid-19-Richtlinien nach individueller Vereinbarung: Stillberatung mit Hausbesuchen und Einzelberatungen, Trageberatung, Babymassagekurse unter anderem mit Abendterminen auch für Paare, Kinder-TUINA, Klangmassagen für Babys und Kinder, Elternberatung, Laserbehandlungen für Mutter und Kind.

**Babypflegekurstermine für werdende Eltern:** 19.08. / 09.09. / 08.10. / 18.11. / 09.12. jeweils von 18 bis 21 Uhr. Extratermine auf Anfrage für werdende Großeltern.

### Stillvorbereitungskurse während der Schwangerschaft (für Paare):

26.08. / 16.09. / 21.10. / 25.11. / 16.12. jeweils von 18 bis 21 Uhr.

**Babymassagekurse:** 27.08. bis 24.09., 15.10. bis 12.11., 19.11. bis 15.12. Erster Termin jeweils um 9.30 Uhr, insgesamt fünf Einheiten. Beim ersten Termin werden die vier weiteren Termine vereinbart.

**Paar-Babymassagekurse:** zu denselben Terminmöglichkeiten ab 17.30 oder 18 Uhr.

**Infos & Anmeldung:** Christine Lindinger, Tel. 0676/722 14 21. Ort: Brucheggerweg 11, Mail: [christine.lindinger@drei.at](mailto:christine.lindinger@drei.at), [www.baby-und-elternschaft.at](http://www.baby-und-elternschaft.at)

### Eltern-Kind-Gruppe „Unsere Welt ist kunterbunt“

#### Für Kinder von 0 - 2 Jahre

Wir wollen die Welt mit Kinderaugen sehen! Singen, spielen, basteln, Erfahrungen austauschen und es uns einfach gut gehen lassen!

**Termin:** ab Mo, 13. September, jeweils 9.00 bis 10.50 Uhr. Kosten: Euro 8,50 pro Treffen. Die Kursgebühr ist semesterweise zu zahlen. Wenn Plätze vorhanden, ist der Einstieg jederzeit möglich. Ort: Pfarrzentrum Baldehof, Lexengasse 1. Info & Anmeldung: Ulrike Stütz-Pribik, Tel. 0664/500 91 16

### Für Kinder in stürmischen Zeiten

#### Start neuer RAINBOWS-Gruppen im Oktober 2021

Für von Trennung oder Scheidung betroffene Kinder und Jugendliche. Ablauf: 12 wöchentliche Gruppentreffen sowie drei Gespräche mit den Eltern/Elternteilen. Für Jugendliche zwischen 13 und 17 Jahren werden eigene Youth-Gruppen angeboten.

**Nähere Infos:** Julia Holzer, Tel. 0662/82 56 75. Anmeldung über die Homepage unter: [www.rainbows.at/online-anmeldung-salzburg/](http://www.rainbows.at/online-anmeldung-salzburg/) Kosten: Euro 320,- (für das zweite Kind Euro 288,- und jedes weitere Geschwisterkind Euro 259,-). Bei geringem Einkommen Ermäßigung möglich! Ort: Münchner Bundesstr. 121a