

Bewegung

Wirbelsäulengymnastik

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

Kurstermin: jeweils Mo, 19.45 bis 21 Uhr. Kosten: Euro 8,50 pro Einheit. Bitte mitbringen: lockere Kleidung und eventuell eine Gymnastikmatte. Ort: Kulturpavillon, Eugen-Müller-Str. 85. Info & Anmeldung: Eva Kernstöck (ehem. Büschner), Tel. 0650/50 34 949

Bewegt und g'sund

Sanfte Ausgleichsgymnastik für Einsteiger/innen. Im Rahmen von „Gesunde Stadtteile“ von AVOS in Zusammenarbeit mit Bewohnerservice und LSV.

Kurstermin: jeweils Di, 16.15 bis 17.15 Uhr. Ort: im Turnsaal der NMS, Laufenstr. 49. Teilnahme kostenlos! Einstieg jederzeit möglich! Nähere Infos: Bewohnerservice, Tel. 0662/43 19 25

Spüren und Bewegen zum Wohlfühlen und Entspannen

Ein achtsames und wohlwollendes Wahrnehmen der eigenen Bewegung, genussvolles Atmen, einfache Übungen im Stehen, Sitzen und Liegen und freies Bewegen. Nach der Methode PME = Physio-Mentale-Entwicklung: www.pme.or.at

Kurstermin: ab 11. Februar, jeweils Di von 16.45 bis 18.00 Uhr, Kosten: Euro 60,- (für 11 Termine). Einstieg jederzeit möglich. Bitte mitbringen: Handtuch, bequeme Kleidung, rutschfeste Socken. Ort: Mehrzweckraum im Sportzentrum Nord, Josef-Brandstätter-Str. 9. Leitung, Info & Anmeldung: Roswita Rehberg, Tel. 0662/43 00 92 oder roswitarehberg@gmail.com

NEU: ZUMBA® im Kulturpavillon

Das beliebte Fitness-Programm mit Schwung gibt es ab sofort wieder im Kulturpavillon: Zumba vereint Aerobic und lateinamerikanische Rhythmen! Ob jung oder alt, fit oder Sportmuffel, Zumba ist für alle geeignet - denn zu dieser Musik muss man sich einfach bewegen! Die Intensität des Trainings wird an die Möglichkeiten der Teilnehmer/innen angepasst. Im Vordergrund steht der Spaß! Die Lieferinger Zumba®-Trainerin Firu Sari Kundt freut sich auf Ihr Kommen!

Frühjahr/Sommer 2020

Bitte mitbringen: ausreichend Wasser, bequeme und atmungsaktive Kleidung, Hallenturnschuhe mit sicherem Halt und ein Handtuch!

Termin: ab 27. Februar, jeweils Do von 17.45 bis 18.45 Uhr. Kosten: Euro 7,- pro Termin. Infos & Anmeldung: bei Firu Sari Kundt unter: zumbafiru@gmail.com

KangaBurn *HIIT*

Finde zur besten Kondition Deines Lebens! KangaBurn arbeitet nach dem HIIT-Prinzip (hoch intensives Intervall-Training) und ist für jedes Fitness-Level geeignet! Das Training ist auf dem aktuellsten Stand der Sportwissenschaft und lässt Dich Power für Deinen Alltag tanken! Im einstündigen Training werden 800 Kcal verbrannt.

Kurstermin: ab 10. März, jeweils Di von 19.50 bis 20.50 Uhr. Kosten: Euro 95,- für 8 Einheiten. Ort: Pfarrzentrum St. Martin, Triebenbachstr. 26. Info & Anmeldung: Daniela Löffelberger, Tel. 0660/56 348 57. Weitere Kurse unter www.starke-familie.at



© Kangatraining.info

Entspannung

Ganzheitliches Yoga

Yoga steht für Harmonie und Ausgeglichenheit von Körper, Geist und Seele. Im Vordergrund stehen Wohlbefinden, Fitness sowie Entspannung als Ausgleich zum Alltag.

Yoga im Pfarrzentrum Baldehof, in der Lexengasse 1: jeweils Mo, um 17.20 Uhr. Dauer: ca. 60 bis 70 Minuten.

Yoga im Kindergarten Laufenstraße, Laufenstraße 49: jeweils Di, von 17.30 bis 18.30 Uhr.

Yoga in Martha Ärzte- und Gesundheits-Zentrum, in der General-Arnold-Straße 6: jeweils Mi, 18 bis 19 Uhr.

Kosten je Kurs: Euro 97,- (für 10 aufeinanderfolgende Termine). Wenn Plätze vorhanden, Einstieg jederzeit möglich!

Info & Anmeldung: Ulrike Stütz-Pribik, Eltern-Kind-Initiative Baldehof, Lexengasse 1, Tel. 0664/500 91 16

Musik, Tanz & Kreativität

Klavier- und Akkordeonunterricht

Musiker gibt Klavier- und Akkordeonunterricht im Kulturpavillon Lieferung, 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

Line-Dance

Tanzen mit festgelegter Schrittfolge in Formation (Linien) – ein Training für Körper und Geist. Nähere Infos & Anmeldung (erbeten) unter: linedance-salzburg@aon.at oder unter Tel. 0664/73 83 51 13 zwischen 17 und 18 Uhr oder auf www.linedance-salzburg.com. Änderungen vorbehalten!

Kurstermine: wird noch bekannt gegeben. Beginner/Einsteiger: jeweils Mi, 18.10 Uhr. Fortgeschrittene 1: Mi, 19.20 Uhr. Fortgeschrittene 2: Mi, 20.10 Uhr. Jeweils 10 Termine mit je 1,5 UE. Kosten: je Euro 60,- bzw. Euro 110,- für Kurs Fortgeschrittene 1 + 2 zusammen. Ort: Kulturpavillon, Eugen-Müller-Str. 85

NEU: Flamenco für Anfänger/innen

Lernen Sie den Andalusischen Tanz kennen. Wir führen verschiedene Körperübungen nach spiraldynamischen Kenntnissen durch, erlernen Fuß- und Armtechnik, widmen uns verschiedenen Rhythmen und Palmas (Klatschen) und erlernen eine Choreographie mit Hut, Fächer, Manton (spanisches Tuch) oder Stock. Einstieg jederzeit möglich!

Kurstermin: ab 28. Februar, jeweils Fr von 16 bis 17 Uhr. Kosten: Euro 10,- pro Termin. Ort: im Kulturpavillon, Eugen-Müller-Str. 85. Nähere Infos & Anmeldung: Martina Rieger, Tel. 0664/46 41 927 (**Fortsetzung auf Seite 15**)

NEU: Salsa Cubana & Bachata

Tanzlehrer Jhonny Mamani Colque heißt dieses Semester Interessierte an den beiden karibischen Tänzen Salsa Cubana sowie Bachata herzlich willkommen! Für beide Kurse ist kein/e Tanzpartner/in erforderlich! Einstieg jederzeit möglich!

Salsa Cubana: jeweils Fr, 17 bis 18 Uhr.

Bachata: jeweils Fr, 18 bis 19 Uhr. Kosten auf Anfrage, Vergünstigung für Lieferinger! Ort: im Kulturpavillon, Eugen-Müller-Str. 85, **Infos & Anmeldung:** Jhonny Mamani Colque, Tel. 0680/240 70 75

B.HAPPY! Malkurse für Erwachsene

Geführtes Kunstatelier – Malen für Anfänger/innen: Mit Farbe malen und experimentieren. Termine: Do, 20.2., 19.3., 16.4. und 17.5. jeweils von 19 bis 21 Uhr. Kosten: Euro 40,- pro Abend (inkl. Material), Euro 111,- für einen Dreierblock. Termine einzeln buchbar.

Malgruppe für Frauen zur Selbsterfahrung: „Lebe und arbeite in Balance. Ein guter Witz?“. Termine: Do, 12.3., 2.4. und 23.4., 19 bis 21 Uhr. Kosten: Euro 180,- inkl. Material.

„Wechseljahre – WOW, nochmals neu werden!“. Termine: Do, 14.5., 4.6. und 25.6., 19 bis 21 Uhr. Kosten: Euro 180,- inkl. Material.

Info & Anmeldung: Barbara Oßberger, Tel. 0699/111 97436. Ort: Atelier im Glanbogen, General-Keyes-Str. 10

Angebote für Eltern & Kinder

Alles rund um(s) Baby & Elternschaft

Beratung & Begleitung während Schwangerschaft, Säuglingszeit und Kindheit

Christine Lindinger ist dipl. Kinderkrankenschwester, ausgebildete Still- und Laktationsberaterin, Babymassagekurstutorin, Traditionelle Europäische Heilkunde - TEH-Praktikerin.

Angebote: Stillberatung mit Hausbesuchen und Einzelberatungen, Tragetuchberatung, Babymassagekurse mit Abendterminen auch für Paare, Kinder-TUINA, Klangmassagen für Babys und

Kinder, Elternberatung, Laserbehandlungen für Mutter und Kind.

Babypflegekurstermine: 10.03., 17.04., 07.05., 04.06. und 03.07. von 18 bis 21 Uhr. Für werdende Eltern.

Stillvorbereitungskurse: 21.02., 24.03., 24.04., 28.05., 19.06. und 10.07. von 18 bis 21 Uhr. Für werdende Eltern.

Babymassagekurse: 06.03. bis 10.04., 08.05. bis 05.06 und 17.08. bis 05.09. Erster Termin jeweils um 9.30 Uhr, insgesamt fünf Einheiten. Beim ersten Termin werden die vier weiteren Termine vereinbart.

Paar-Babymassagekurse zu denselben Terminen ab 17.30 oder 18 Uhr. Alle anderen Angebote nach individueller Vereinbarung.

Info & Anmeldung: Christine Lindinger, Tel. 0676/722 14 21, christine.lindinger@drei.at, Ort: Brucheggerweg 11

Eltern-Kind-Gruppen:

„Unsere Welt ist kunterbunt“

Für Kinder von 0 - 4 Jahre

Gemeinsam die Welt mit Kinderaugen sehen! Unter Anleitung einer ausgebildeten Eltern-Kind-Gruppenleiterinnen mit zusätzlicher Ausbildung für Montessori-Pädagogik.

Termine: Jeweils Di, Mi und Do 9.00 bis 10.50 Uhr. Kosten: Euro 7,50 pro Treffen. Die Kursgebühr ist semesterweise zu zahlen. Wenn Plätze vorhanden, ist der Einstieg jederzeit möglich. Ort: Pfarrzentrum Baldehof, Lexengasse 1. Parkplätze vor dem Haus. Info & Anmeldung: Ulrike Stütz-Pribik, Tel. 0664/500 91 16

„Komm unter den Regenbogen“

Für Kinder ab ca. 2 Jahre

Die Gruppe bietet die Möglichkeit zur langsamem Loslösung von den Eltern. Die Betreuung erfolgt durch zwei bis drei ausgebildete Eltern-Kind-Gruppenleiterinnen.

Termine: Jeweils Montag und Freitag, 9.00 bis 11.00 Uhr. Kosten: Euro 10,- pro Treffen. Die Kursgebühr ist semesterweise zu bezahlen. Wenn Plätze vorhanden sind, ist der Einstieg jederzeit möglich. Ort: Pfarrzentrum Baldehof, Lexengasse 1. Parkplätze vor dem Eingang. Nähere Infos & Anmeldung: Ulrike Stütz-Pribik, Tel. 0664/500 91 16

Kulturanzverein Kud Sloga

Für Kinder und Jugendliche zwischen 8 und 16 Jahre. Die Teilnehmer können Freundschaften knüpfen und auf der Bühne serbische Folklore präsentieren.

Kurszeit: jeweils Fr, 19.30 bis 21.00 Uhr. Teilnahme kostenlos!

Ab 21. Februar, Ort: Kulturpavillon, Eugen-Müller-Str. 85. Infos & Anmeldung: Milan Dragic, Tel. 0699/10 826 826 oder auf facebook: „kud sloga salzburg“

Für Kinder in stürmischen Zeiten

Start neuer RAINBOWS-Gruppen im Frühjahr 2020

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

Anmeldung: jederzeit über die Homepage www.rainbows.at möglich (mit Anmeldebogen). Kosten: Euro 308,- (das zweite Kind Euro 277,- und jedes weitere Geschwisterkind Euro 249,-). Bei geringem Einkommen Ermäßigung möglich! Ort: Münchner Bundesstr. 121a. Nähere Infos: Eva Oswald, BA Tel. 0662/82 56 75



Kulinarisches

Grillkurse der Dorfmetzgerei Karl

Tipps und Tricks für gelungene Grillpartys von Grill-Weltmeister DI Helmut Karl. Die Kurse finden im Garten des Mesnerhauses Lieferung statt, jeweils am Samstag, 10 bis 16 Uhr.

Termine: Basis-Grillkurs: Sa, 4. April. Steak-Grillkurs: Sa, 11. April. BBQ-Kurs: Sa, 18. April. Ort: Mesnerhaus, Lieferinger Hauptstraße 106. Infos & Anmeldung: Tel. 0676/750 15 28 oder auf www.helmutkarl.at