

Herbstprogramm 2019

25. September

„Aqua – Fit“

Bei „Aqua-Fit“ handelt es sich um ein Ganzkörpertraining für alle Altersklassen, zur gelenkschonenden Verbesserung der allgemeinen Fitness (Herz-Kreislaufsystem, Beweglichkeit, Fettverbrennung, Ausdauer).

Die Teilnehmer erhalten alle benötigten Trainings-Utensilien vor Ort (Aqua-Gürtel, Schaumstoff-Hanteln, Schwimm-Nudeln.....).

Termin: Mittwoch ab 25. Sept. 2019 (10 Einheiten)

Zeit: 8:00 – 8:45 Uhr, 9:00 - 9:45 Uhr oder 18:30 - 19:15 Uhr

Ort: Val Blu, Bludenz

Leitung: Alice Lampacher

Kosten: € 105,00 (für einen 10er Block inkl. Eintritt Val Blu)

23. September

„Body – Fit“

„Body-Fit“ ist ein Ganzkörper-Gruppentraining und eignet sich optimal für Muskelaufbau sowie Fettverbrennung

Mit diesem Workout wird der ganze Körper trainiert (Beine, Bauch, Schultern, Arme, Rücken, Brust). Wir arbeiten mit dem eigenen Körpergewicht sowie mit Hanteln und Thera-Bändern.

Das allgemeine Wohlbefinden und die Fitness verbessern sich „spielend“, denn trotz Müh und Schweiß kommt der Spaß nie zu kurz! Entspannungs- und Dehnungsübungen zum Schluss runden das Training ab.

Termin: Montag, 23.09.2019 (10 Einheiten) um 8:30 – 9:30 Uhr oder

Montag, 23.09.2019 (10 Einheiten) um 18:00 – 19:00 Uhr

Ort: Bewegungsraum in der Volksschule Ludesch

Leitung: Alice Lampacher

Kosten: € 113,00 für Mitglieder, € 120,00 für Nichtmitglieder

Mitzubringen: Sportbekleidung (inkl. Sportschuhe)

Handtuch und Trainingsmatte u. Trinkflasche

Wallfahrt nach Hittisau

Wallfahrt zur Pfarrkirche in Hittisau.

Zuerst besuchen wir das Frauenmuseum in Hittisau. Derzeit findet dort die Ausstellung: FRAU AM KREUZ - Von der mittelalterlichen Heiligen zur Pop-Ikone statt.

Nach der Führung im Museum wird von KHS Hildegard Helene Burtscher eine besinnliche Andacht in der Pfarrkirche gestaltet.

Termin: Dienstag, 8.10.2019

Abfahrt: 13:00 Uhr Gemeinde, Frast Unterfeld oder Bäckerei Mangold

Kosten: € 29,00 für Mitglieder inkl. Führung im Frauenmuseum

€ 34,00 für Nichtmitglieder inkl. Führung

Handlettering für den Alltagsgebrauch

Dieser Basiskurs richtet sich an alle, die sich gerne wieder einmal Zeit nehmen möchten, von Hand Schrift auf Papier zu bringen.

Dabei spielt es keine große Rolle, ob man eine schöne Handschrift hat, denn mit ein paar Tricks und ein wenig Übung, lassen sich schon bald schöne Texte für Glückwunschkarten, Geschenkanhänger oder kleine Textbotschaften gestalten.

Verbringen sie ein paar schöne Stunden in Ruhe und erfreuen sich an den Ergebnissen gezeichneter Buchstaben. Dafür ist kein teures Material notwendig, denn schon mit einfachen Finelinern zaubern sie schöne Texte auf ein Blatt Papier.

Das hier gelernte soll unkompliziert und ohne viel Aufwand im Alltag angewendet werden.

Termin: Mittwoch, 6.11.2019 von 19:00 – 22:00 Uhr

Leiterin: Cindy Konzett
 Ort: Feuerwehrhaus Ludesch
 Kosten: € 40,00 plus € 5,00 Materialkosten
 € 45,00 plus € 5,00 Materialkosten für Nichtmitglieder

Mitzubringen sind: Bleistift, Radiergummi, großes Geodreieck, Fine-Liner (z.B.: Staedtler Pigment Liner 0,1; 0,3; 0,7) oder andere Stifte, die sie gerne ausprobieren möchten, evtl. kurze Sprüche oder Texte, die sie umsetzen möchten.

Workshop zum Thema –Natürliche Körperpflege

Zum Ersten stellen wir ein natürliches Duschgel her, ohne vorgefertigte Grundbasis. Auch einen feinen Gesichtsbalsam ohne Wasserphase, daher um ein vielfaches länger haltbar.

Eine Bodylotion aus natürlichen Zutaten soll dabei nicht fehlen.

Wenn die Zeit es zulässt, bereiten wir vielleicht noch eine schnelle Maske für Gesicht und Hände zu.

Dazu gibt es ein Skript mit den Rezepten, sowie Tipps und Tricks.

Termin: Mittwoch, den 13. November 2019 um 14:00 Uhr
 Ort: Feuerwehrhaus Ludesch
 Referentin: Eva Wachter
 Kosten: € 20,00 plus Materialkosten (+/- € 15,00 Teilnehmerabhängig)
 € 25,00 für Nichtmitglieder plus Materialkosten

Die systemische Wirkung der Sprache

Workshop nach dem Modell des Trinergy®-Dreiecks

Kennst du das? Dein Gegenüber sagt etwas und du ärgerst dich, fühlst dich verletzt oder bist traurig. Oder umgekehrt du erzählst einfach drauf los und bemerkst, dein Gegenüber kontert unerwartet.

Dieser Workshop bringt viel Verständnis, wie wir das sprachliche Miteinander gestalten können, sodass es zu einem respektvollen, wertschätzenden Miteinander wird.

Es erwarten dich:

- 9 Positionen in ihrer einzigartigen Vielfalt
- neue sprachliche Möglichkeiten im Alltag und Beruf

- Kommunikation (mit mir und mit anderen) auf höchstem Level
- von der Theorie in die Praxis

Der Workshop wird geleitet von Elisabeth Walter - die Aufstellerin Systemischer Coach, Supervisorin, psychologische Begleiterin, Kinesiologin Trinergy-NLP Trainerin & Lehrtrainerin, KoSoTM-Trainerin

Wann: Freitag, 15.11.2019, 18.00 – 21.00 Uhr

Wo: Ludesch

Kosten: € 49,00 für Mitglieder
€ 54,00 für Nichtmitglieder

Anmeldung: Monika Rietzler hallo@voegilewohl.at, 0664/88398421 oder Elisabeth Walter, office@elisabethwalter.com, 0699/11005408

Einladung zum Impulstag mit Aufstellungen

Ein Tag gewidmet der Klarheit, der Lösungen, der Erkenntnisse.

Kraftquellen erfahren, Entscheidungen klären, auf berufliches schauen, Hindernisse wandeln, Ressourcen entdecken, Konflikte dialogisieren ...

Du hast die Gelegenheit, auf das was dich bewegt, von außen hinzuschauen. Innerhalb einer Aufstellung werden unbewusste Dynamiken sichtbar und veränderbar, sodass eine neue Verhaltensvielfalt entsteht.

Du bekommst Impulse darüber, was die nächsten Schritte sind, wie du das „Ding“ noch anschauen kannst und hörst Möglichkeiten, die helfen und Antworten, die überraschen.

In der Vergangenheit konnten wir schon viele positive und wunderbare Erkenntnisse, Lösungen miterleben, die uns mit Begeisterung weiter machen lassen.

Wann: Samstag, 16.11.2019, 10.00 – 16.00 Uhr (ca.)

Wo: Ludesch

Kosten: € 95,00 für Aufsteller*innen (7 Aufstellungen sind möglich, rechtzeitig reservieren)

Investition: € 10,00 für Repräsentanten*innen

Anmeldung: Monika Rietzler hallo@voegilewohl.at, 0664/88398421 oder Elisabeth Walter, office@elisabethwalter.com, 0699/11005408

SKINFIT-Vereinsaktion

Die Firma Skinfit gewährt allen Mitgliederinnen von „Mir Frau a vo Ludesch“ einen Rabatt von 15% im Showroom Nenzing.

Wer Interesse hat kann vom 05. bis 09. November vergünstigt einkaufen.

Öffnungszeiten: Di. - Do. 16:00 – 19:00 Uhr
Fr. 14:00 – 19:00 Uhr
Sa. 09:00 – 13:00 Uhr

Skinfitbeilage beim Kauf mitnehmen

Einstimmung in die Adventszeit

Für unsere Mitglieder findet am Freitag den 29. November 2019 eine Adventfeier statt.

Nähere Informationen werden noch frühzeitig bekanntgegeben.

Sportliches Gehen

Wir treffen uns jeden Freitag um 7:30 Uhr beim Sportplatz in Ludesch und laufen ca. 1 bis 1,5 Stunden. Wer sich uns anschließen möchte ist jederzeit herzlich willkommen.

Anmeldungen für Kurse und Aktivitäten bis 20. September 2019
Hildegard Pichler (T 0664 130 25 63) hildegard.pichler@vcon.at
Monika Huber (T 0664 545 18 27) monika.huber@wucher.at
und bei allen Ausschussmitgliedern.