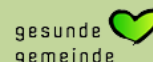




Motopädagogische Eltern-Kind-Gruppe



Festhalten, drehen, greifen, robben, krabbeln, aufsitzen, loslassen, hinfallen, gehen, klettern ... In den ersten zwei Lebensjahren reiht sich in der motorischen Entwicklung des Kindes ein Meilenstein an den nächsten. Jedes Kind hat dabei sein eigenes Tempo und zeigt individuelle Bedürfnisse. In einer sicheren und doch anregenden Umgebung können die Kinder, unterstützt durch eine Bezugsperson, ihre motorischen Fähigkeiten üben und erweitern, Materialerfahrung sammeln, Selbstkompetenz entwickeln und erste soziale Erfahrungen mit Gleichaltrigen machen.

Mitzubringen sind bitte Antirutschsocken oder Patschen und eine kleine Decke.

- **ab 25. September 2026**, 14-tägig, 15.00 - 16.00 Uhr
- im Turnsaal der Volksschule Dellach
- min. 3 / max. 8 Kinder (6 - 18 Monate) mit Bezugsperson
- mit Katrin Steiner, inklusive Elementarpädagogin, Motopädagogin
- Anmeldung unter 0664 / 41 31 692 (bitte via SMS / WhatsApp!)
- 5 Kurseinheiten: € 15,--



Tanzen ab der Lebensmitte

Tanzen hält jung! Rhythmische Bewegung fördert die Konzentration, wirkt sich positiv auf Herz, Kreislauf und Stoffwechsel aus und hilft beim Muskelaufbau. Und vor allem: Tanzen fördert die Geselligkeit und macht Spaß!

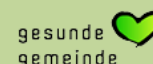
Schnuppern ist jederzeit möglich! Es sind keine Vorkenntnisse und kein Partner notwendig!

Neue Tänzerinnen und Tänzer sind herzlich willkommen!

- ab **12. Oktober 2026** jeden Montag von 15.00 – 17.00 Uhr
- im Gasthof Grünwald, St. Daniel
- mit Helga Mörtl, Tanzleiterin
- Anmeldung unter 04715 / 7764 oder 0664 / 73 27 43 42
- 10 Kurseinheiten je 2 Std.: € 50,--



Sesselgymnastik



Alltägliche Bewegungen werden mit zunehmendem Alter immer beschwerlicher. Das muss nicht sein! Erhalten Sie sich ihre körperliche Fitness bis ins hohe Alter! Gymnastische Übungen im Sitzen helfen Ihnen, Muskeln aufzubauen, fit zu bleiben und die Beweglichkeit zu erhalten bzw. zu steigern!

- ab **16. Oktober 2026** / jeden Freitag von 10.00 - 11.00 Uhr
- im Probelokal des MGV Dellach (beim Gemeindeamt)
- mit Stefan Seiwald, Physiotherapeut
- Anmeldung beim Sozialverein ALSOLE: 04718 / 301-44
- 10 Kurseinheiten: € 30,--



Pilates

Pilates ist ein systematisches Ganzkörpertraining, das Kraftübung, Dehnung und bewusste Atmung kombiniert. Kraft und Beweglichkeit werden gestärkt und dadurch das Körpergefühl verbessert.

- **ab sofort**, jeden Montag von 18.00 – 19.15 Uhr
- im Turnsaal der Volksschule Dellach
- mit Rosanna Kanzian
- Anmeldung unter 0664 / 21 28 300
- je Kurseinheiten: € 10,--



Waldbaden für Kinder ab 5 Jahren

Den Wald mit allen Sinnen erleben: Eine besondere Auszeit in der Natur mit Achtsamkeit, Bewegung, Atemübungen und Spaß. Die Kinder entdecken den Wald bewusst, kommen zur Ruhe und stärken Wahrnehmung und Selbstbewusstsein. Bei jeder Einheit steht einer unserer fünf Sinne im Mittelpunkt: Lauschen, Spüren, Staunen, Riechen und Schmecken. So entdecken die Kinder den Wald auf vielfältige Weise und erleben die Natur ganz bewusst.

- **ab 29. September 2026**, jeden Dienstag, von 15.00 – 16.00 Uhr
- Treffpunkt: Nölbling 45
- mit Monja Ebenwaldner, Yogatrainerin
- Infos & Anmeldung unter 0664 / 38 22 040
- 5 Kurseinheiten: € 40,--



• Vortrag

„Die Reise ins Vergessen – Leben mit Demenz“

Sind zunehmende Vergesslichkeit und Konzentrationsschwäche im Alter bereits Anzeichen einer Demenz?

Neben Informationen zum Krankheitsbild widmet sich dieser Vortrag vor allem den Begegnungsmöglichkeiten mit Menschen mit Demenz. Ursachen und Hintergründe für das oftmals schwierige und für die pflegenden Angehörigen unverständliche Verhalten der Betroffenen werden erklärt. Im Verstehen liegt der erste Schritt zu einem verständnisvolleren Miteinander und einer Erleichterung des Alltags für alle, die an dieser Reise teilhaben.

- **25. November 2026**, 18.00 Uhr
- im Kultursaal Dellach
- mit Prof.ⁱⁿ Mag.^a Renate Kreutzer
- Wir bitten um Anmeldung unter 04718/301-44 (vormittags)
- Die Teilnahme ist kostenlos.



• Vortrag

„MUT TUT GUT! - Selbstbestimmt durchs Frauenleben!“

"Ich bin nicht gut genug, das kann ich nicht, ich muss es allen recht machen ..."

Solche und ähnliche Gedanken kennen wir wahrscheinlich alle. Oft stecken sog. Glaubenssätze, die unser Denken und Handeln beeinflussen, dahinter. Doch, wo kommen sie her und kann man sie verändern? Genau darum geht es in diesem Vortrag- eigene Glaubenssätze erkennen, hinterfragen und vielleicht auch aufbrechen....

Herzliche Einladung an alle Mädchen und Frauen, die ihre mentale Gesundheit und ihren Selbstwert stärken möchten!

- **2. Dezember 2026**, 18.00 Uhr
- im Kultursaal Dellach
- mit Univ.DoZ. Dr.ⁱⁿ Andrea Egger, Psychologin
- Wir bitten um Anmeldung unter 04718/301-44 (vormittags)
- Die Teilnahme ist kostenlos.

