FEBRUAR 2024

50PLUS GMBH

plusleben

KULTUR + REISEN + GESUNDHEIT + LEUTE + GENUSS + VORTEILE

DIALOGTAG:
VITAL, SORGLOS
LEBENSFROH
AM 28.FEBRUAR
IM 50PLUS CENTER
SEITE 7

Sprachkurse
Auffrischen oder
neu erlernen

KURS-VERGÜNSTIGUNGEN
FÜR SENIORENBUND & PENSIONISTENVERBANDSMITGLIEDER

VORTEILSCOUPONS Seite 2
EINLÖSBAR BEI DEN 50PLUS-PARTNERN

UNSERE
REISEN
2024

Hobby- & Bewegungskurse
Kreativität ausleben und Bewegung genießen

EDV-Kurse
Einsteiger und Experten
sind herzlich willkommen

ALLE
FRÜHJAHRS-
KURSE
2024

BESUCHEN SIE UNS IM 50PLUS CENTER. AKTUELLE ANGEBOTE AUF SEITE 8-9

50plus magazin feb 2024_MG.indd 1 17.01.2024 15:27:54

IHRE VORTEILSCOUPONS

gültig bis Ende März 2024

GESUND

TATJANA PONGRATZ
Fußpflege Meisterbetrieb

AKTION: Entspannen Sie bei einer Wärmetherapie durch ein PARAFFINBAD FÜR DIE HÄNDE um € 15,- (20min)

BEAUTY

MARIE THERES BLANZ
Die Schönmacherin

AKTION: MAKE-UP BERATUNG mit Schminkanleitung und Farbanalyse zum Sonderpreis von € 79,-

GESUND

ANDREA REWITZER
staatliche geprüfte Heilmasseurin

AKTION: Die Lymphdrainage ist eine spezielle Art der medizinischen Massage. Es wird der Transport der Lymphflüssigkeit angeregt. (Arme, Beine, Kopf etc.). Wohltuend und entspannend um € 47,00 (45 Min.)

GESUND

Florian Radosevic
Mobile Massage Praxis

AKTION: Erhalten Sie mit diesem Gutschein ein KOSTENLOSES MASSAGELOTION zu Ihrer nächsten Behandlung!

Hören

FRITZ LOBENTANZ
Mirabell Optik, Akustiker für das 50plus Center

AKTION: Erhalten Sie mit diesem Gutschein 20% Preisnachlass auf Hörgeräte und sichern Sie sich ihr Top Akku – Hörgerät unverbindlich zur Probe. Selbstverständlich auch den kostenlosen Hörgeräte und Brillenservice im Wert von €15,-

GESUND

ANGELA SCHUBERT
Humanenergetikerin & Massage

AKTION: Mit diesen Gutschein erhalten Sie eine entspannende & wohltuende RückenMassage (Nacken/Arme/Rumpf) mit ätherischen Ölen. 30 min um 35.-

TTOG
BIKE & SKI

SPORT

TTOG BIKE & SKI
Loiger Straße 87, 5071 Wals-Himmelreich
Telefon: 0662 / 234190
E-Mail: verkauf@ttog.at, Web: ttog.at

AKTION: -10% auf Bikes und Ski für Seniorenbundmitglieder!

GESUND

AUSTROSLEEP
Centermanager Josef Edtmayer
Telefon: 0664 / 42 94 670

AKTION: Die AS Premium Matratze statt regulärem Listenpreis von € 1.623.- um € 1.238.- inkl Lieferung (auf Wunsch wird die alte Matratze auch entsorgt.)

Terminvereinbarungen bitte direkt im 50plus Center bei Frau Schwarzwald unter 0662 / 62 57 360

VORWORT

In Zusammenarbeit mit Senior Vital, dem Institut für Erwachsenenbildung, bietet der Senioren-, Pensionisten- und Rentnerbund das nachstehende, sehr umfangreiche Kursprogramm für an. Bitte beachten Sie, dass es für die Anmeldung, Abhaltung und auch Stornierung der Kurse klare Regeln gibt (s. Seite 20). Besonders hinweisen dürfen wir alle Mitglieder mit geringer Pension (Alleinstehende unter € 1.646,- und Ehepaare unter € 2.216,-), dass wir Sie bei - halbjährlich maximal zwei Kursen - mit je € 20,- pro Kurs unterstützen. Das nötige Formular können Sie direkt bei der Kursbuchung anfordern.

Ebenso hinweisen und einladen möchten wir alle Leserinnen und Leser dieser Ausgabe des MAGAZINS **plusleben**, zu den DIALOGTAGen mit Vortrags- und Beratungprogramm ganz herzlich einlden. Details finden sie umseitig

Dr. Markus Prucher
Geschäftsführer

BR-Präs. a.D. OSR Josef Saller
Landesobmann

DEM GLÜCK EINE CHANCE GEBEN

LOTTERIEN | SENIORENHILFE

GLÜCK IST, WENN MAN GEMEINSAM AKTIV IST

SPANISCH

MIT BEATRIZ DE LA VEGA

Kursnummer: 395003F24

Sie möchten Spanisch lernen, weil Sie sich für Land, Leute und Kultur interessieren, schon einmal in Spanien oder Lateinamerika waren oder vorhaben, dorthin zu reisen und sich ein wenig verständigen wollen, oder einfach weil Sie diese schöne Sprache mögen? Dann kommen Sie mit auf eine Entdeckungsreise in die spanischsprachige Welt! Ziel des Kurses ist ein entspannter und unterhaltsamer Einstieg in die spanische Sprache und Kultur. Lehrbuch: Impresiones A1, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19004545-7.

EINSTUFUNG SPRACHKURSE

Elementare Sprachverwendung

A1: Kann vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden, die auf die Befriedigung konkreter Bedürfnisse zielen. Kann sich und andere vorstellen und anderen Leuten Fragen zu ihrer Person stellen – z.B. wo sie wohnen, was für Leute sie kennen oder was für Dinge sie haben – und kann auf Fragen dieser Art Antwort geben. Kann sich auf einfache Art verständigen, wenn die Gesprächspartnerinnen oder Gesprächspartner langsam und deutlich sprechen und bereit sind zu helfen.

A2: Kann Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen, die mit Bereichen von ganz unmittelbarer Bedeutung zusammenhängen (z.B. Informationen zur Person und zur Familie, Einkaufen, Arbeit, nähere Umgebung). Kann sich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht. Kann mit einfachen Mitteln die eigene Herkunft und Ausbildung, die direkte Umgebung und Dinge im Zusammenhang mit unmittelbaren Bedürfnissen beschreiben.

Selbstständige Sprachverwendung

B1: Kann die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Kann die meisten Situationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet. Kann sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete äußern. Kann über Erfahrungen und Ereignisse berichten,Träume, Hoffnungen und Ziele beschreiben und zu Plänen und Ansichten kurze Begründungen oder Erklärungen geben.

B2: Kann die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Kann die meisten Situationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet. Kann sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete äußern. Kann über Erfahrungen und Ereignisse berichten,Träume, Hoffnungen und Ziele beschreiben und zu Plänen und Ansichten kurze Begründungen oder Erklärungen geben.

Kompetente Sprachverwendung

C1: Kann ein breites Spektrum anspruchsvoller, längerer Texte verstehen und auch implizite Bedeutungen erfassen. Kann sich spontan und fließend ausdrücken, ohne öfter deutlich erkennbar nach Worten suchen zu müssen. Kann die Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben oder in Ausbildung und Studium wirksam und flexibel gebrauchen. Kann sich klar, strukturiert und ausführlich zu komplexen Sachverhalten äußern und dabei verschiedene Mittel zur Textverknüpfung angemessen verwenden.

C2
Kann praktisch alles, was er / sie liest oder hört, mühelos verstehen. Kann Informationen aus verschiedenen schriftlichen und mündlichen Quellen zusammenfassen und dabei Begründungen und Erklärungen in einer zusammenhängenden Darstellung wiedergeben. Kann sich spontan, sehr flüssig und genau ausdrücken und auch bei komplexeren Sachverhalten feinere Bedeutungsnuancen deutlich machen.

GELEITWORT

„Ein ungeübtes Gehirn ist schädlicher für die Gesundheit als ein ungeübter Körper.““

Geschätzte Damen und Herren!

Der irische Schriftsteller George Bernard Shaw, dem dieses Zitat zugeschrieben wird, hat mit diesem Zitat zur Wichtigkeit einer steten Weiterbildung den Nagel auf den Kopf getroffen. Bildung ist in allen Altersstufen ein essenzieller Bestandteil des Lebens, um geistig „fit" zu bleiben, und nur durch Bildung kann man vielen „fake News" oder anderen Inhalten anders und kritischer begegnen oder sich selbst ein Bild der Realität machen.

Die weltumspannende Covid19-Pandemie, der russische Angriffskrieg in der Ukraine mit all seinen Auswirkungen für uns in Europa sowie die Kampfhandlungen in Israel haben uns nicht zuletzt oft auch dramatisch vor Augen geführt, wie schnell unser gewohntes Leben aus den Angeln gehoben werden kann und wie wichtig Bildung für unser Leben sein kann. Deswegen ist es auch im hohen Alter wichtig, neue Inhalte kennenzulernen und neue Dinge auszuprobieren. Ich wünsche Ihnen auf diesem Wege viel Freude beim Ausprobieren und Weiterbilden und bin sicher, dass in dieser Publikation für jede und jeden von Ihnen etwas dabei ist.

Harald Preuner

Dipl.-Ing. Harald Preuner
Bürgermeister

STADTKLUBS IM 1. STOCK

MO - FR VON 8.00 BIS 12.00 IN DER ALPENSTRASSE 99

LESEBEGEISTERT?

Sie sind Bücherfreund? Dann sind Sie von Montag bis Freitag in unserem Klub in der Alpenstrasse 99 genau richtig. In der Bibliothek vor Ort bieten wir Ihnen eine große Zahl unterschiedlichster Bücher zum Schmökern, gemütliche Sitzgelegenheiten und es gibt auch Kaffee oder Getränke.

FREUND DER TECHNIK

Wer sich mit moderner Technik wie der Sprachassistentin Alexa und deren Möglichkeiten auseinandersetzen möchte, wer ausprobieren möchte, wie der Staubsauger auf Zuruf seine Runden dreht oder schlicht das Licht an- oder ausgeht, wird sich in unserem täglichen Technik-Club wohl fühlen. Vom E-Bike bis zu Hörgeräten, vom Treppenlift bis zum Griller, vom Handy bis zur Alarmanlage oder AAL Produkte, welche begutahtet werden können. Frau Schwarzwald gibt Ihnen gerne Auskunft oder sie besprechen das Gesehene bei einer Tasse Kaffee mit anderen Besuchern.

50plus magazin feb 2024_MG.indd 4 17.01.2024 15:28:04

ABENTEUER MÖNCHSBERG

Exkursion mit dem bekannten Geographen und Geologen Mag. Dr. rer.nat. Horst Ibetsberger

Termin A: 19. März 2024, **Termin B:** 21. März 2024
Treffpunkt: 10.15 h Petersbrunnhof, Salzburg-Nonntal,
10.30 h – 16.00 h (inkl. Krimpelstätter)
Ende: Gasthaus Krimpelstätter

Der Mönchsberg – benannt nach den Mönchen des Stiftes St. Peter – prägt mit seinem langgezogenen Rücken das Bild der Salzburger Altstadt entscheidend. Mit seinen vielen Aussichtsorten, seinen historischen Wehrbauten, seinen alten Schlösschen und Villen und nicht zuletzt mit seinem kleinräumigen Wechsel von Wiese und Wald ist der Berg ein beliebter Naherholungsraum. Die Exkursion führt über den Stadtberg vom Nonntal bis nach Mülln, wo wir am Ende im Gasthof Krimpelstätter Durst und Hunger löschen werden. Im Vordergrund steht die Landschaftsentwicklung im Gebiet der Stadt Salzburg unter Einbeziehung der älteren und jüngeren Besiedlungsgeschichte. Die Exkursion vermittelt ein Spektrum unterschiedlicher Aspekte.

Diese Exkursion ist die erste eines Viererblocks mit Dr. Horst Ibetsberger, der auf charmante und verständliche Weise den Mönchsberg den Teilnehmern von der Eiszeit bis Heute näher bringt.

Kosten: € 30,00 / min. Teilnehmer/innen 20 – max. 25 Personen

Festes Schuhwerk ist empfehlenswert. Leichte Wanderung.

Anmeldung: Karin Sophie Pfliegler, ppperforming@gmail.com / +43 664 4624022

EINLADUNG zur LESUNG

„111 Orte im Pinzgau, die man gesehen haben muss"

28.02.2024 um 16.00 Uhr

im 50plus Center
Alpenstrasse 99
in Salzburg Stadt

mit Autor
Alexander Peer

Eintritt natürlich kostenlos.

NEUE KURSE:

395003F24 Spanisch für Anfänger
Beatriz de la Vega Do. 10.00-11.30 Uhr

318001F24 „Augen brauchen mehr als Brille" Augen-Vitaltraining 1 oder II
Madelaine Worliczek Di. 11.30-13.00 Uhr

388002F24 Zeichnen- und Aquarellkurs für leicht Fortgeschrittene Eberhard Beindl Mo. 14.00-15.30 Uhr

1XX001F24 Der HerzKreis - Mit Herzenergie den Alltag meistern Marina Meynier Di. 11.25-12.55 Uhr

AUGEN BRAUCHEN

MEHR ALS BRILLE AUGEN-VITALTRAINING

MIT FRAU MADELAINE WORLICZEK

Kursnummer: 318001F24
Im Kurs verwenden wir spielerische Übungen, mit denen wir sowohl unseren Körper, als auch unsere Augen, entspannen, bewegen, vitalisieren und regenerieren können, durchführbar für alle Altersstufen. Sehtraining ist geeignet für Kurz-, Weit- und Alterssweitsichtigkeit, Hornhautverkrümmung, trockene, brennende und müde Augen, Blendempfindlichkeit und Sehbelastung am Arbeitsplatz. Durch körperliche und geistige Übungen, wie Augenyoga, Entspannungsübungen, Sehspiele, Augenakupressur, Akkommodations- und Koordinationsübungen, Atemübungen und vieles mehr, lernen wir, wie wir selbst etwas für unsere Augen tun können. Ganzheitliches Sehtraining ermöglicht ein entspannteres, klareres Sehen, sowie eine neue Art der Wahrnehmung. Tipp: Bequeme Kleidung und die Möglichkeit ohne Brille oder Kontaktlinsen zu üben sind empfehlenswert!

ZEICHNEN- UND AQUARELLKURS

FÜR LEICHT FORTG. MIT EBERHARD BEINDL

Kursnummer: 388002F24
Der Kurs soll sich nach den Wünschen und Können der Teilnehmer orientieren. Zuerst Vorstellen aller möglichen Zeichnen und Malutensilien und zum Teil auch Techniken, damit sich Jede und Jeder das findet, was er am liebsten erarbeiten möchte, möglich in 1,5 Stunden. Soweit Zeit und Wetter es zulassen auch ein Versuch in der Natur, vor Ort aber auch im Raum Zeichnen und Malen nach Vorlagen und Fotos, aber auch bekannte große Kunstwerke. Nur soweit vorhanden nehmen Sie bitte alle Ihre Zeichnen- und Malartikel mit, damit wir gemeinsam besprechen, was für die Aufgaben die besten Hilfsmittel sind. Danach können Sie sich bezogen, auf Ihre Neigungen und Wünsche die besten Produkte besorgen. Zu Ihrer Information möchte ich noch mitteilen, bei welchen Künstlern ich Kurse absolvieren durfte. Aric Brauer+ Wien, Toni Eckl Wien, Heribert Mader Steyr, Edi Schmegner+ Hallein, Bernhard Vogl Salzburg. Zum Erlernen der einzelnen Zeichen- und Maltechniken kann dies durch viele verschiedene Vorlagen und Beispiele besser und leichter erfasst und geübt werden. Bitte zur ersten Kursstunde, wenn vorhanden, eigene Werke mitbringen.

DER HERZKREIS

MIT HERZENERGIE DEN ALLTAG MEISTERN MIT MARINA MEYNIER

Kursnummer: 121001F24
Das Herz ist ein Wunderwerk, das in den jetzigen Krisenzeiten wieder besonders beansprucht wird. Die psychosomatischen Ärzte Dr. Alvis Gaußmann und Dr. Michael Schmidt haben den HERZKREIS mit seinen 12 ineinanderfließenden, aus dem Herzen kommenden Bewegungsformen entwickelt, um Menschen in Zeiten seelischer und körperlicher Belastungen zu unterstützen. Diese sanften Bewegungsformen, die an Qi Gong oder Tai Chi-Übungen erinnern, werden vom bewussten Atem getragen. Sie lenken unsere Aufmerksamkeit auf eine liebevolle Haltung mir selbst und anderen gegenüber und ermöglichen uns durch Würdigung, Dankbarkeit und Ausgeglichenheit heilsam mit unserem Leben umzugehen. Die Wirkung des Herzkreises zeigt sich auf 3 Ebenen: * Auf der körperlichen Ebene führt es zur Entspannung der Atemmuskulatur und des gesamten Brustraumes. Schultergürtel und Herz-Kreislaufsystem werden entlastet. * Auf der psychischen Ebene spricht es die emotionale Intelligenz des Herzens an und hilft, belastende Gefühle leichter zu regulieren. * Auf der mentalen Ebene werden eingefahrene negative Denkmuster durch mentale Botschaften verwandelt. Wir entwickeln mehr Zuversicht und innere Freiheit. Diese Bewegungsformen sind leicht zu erlernen und in den Alltag zu integrieren.

50plus magazin feb 2024_MG.indd 6 17.01.2024 15:28:05

EINLADUNG ZUM DIALOGTAG VITAL

28. FEBRUAR 2024, IM 50PLUS CENTER, ALPENSTR. 99

GRATIS SERVUS MAGAZINE

Spannende Vorträge (je 30 Minuten) und informative Beratungen unserer Experten rund ums Thema Vitaliät

Die Vorträge finden im Klubraum des 50plus Centers statt. Überzeugen Sie sich selbst von dem tollen Angebot welches wir speziell für Sie zugeschnitten haben. Wir freuen uns über Ihren Besuch! Für die angegebenen Vorträge sind keine Anmeldungen erforderlich und diese sind natürlich kostenlos für Sie. Beratungen sind nur mit Voranmeldung möglich.

VORTRÄGE KEINE ANMELDUNG NÖTIG

13:30 Uhr	**„Stille wieder erleben - ForgTIN - Ohrbügel gegen Tinnitus"** Mag. Klaus Grübl, Pansatori GmbH
14:00 Uhr	**„Energy Protokol: Akku aufladen, Lebenskraft entfalten"** Olga Winkler, RE-GEN
14:30 Uhr	**„Athrose heute-Möglichkeiten und Grenzen der modernen Therapie"** Dr. Hildebert Hutt
15:00 Uhr	**„Zahnimplantate für mehr Lebensqualität"** DDr. Emanuel Bruckmoser
15:30 Uhr	**„Große Hilfe, ganz nah"** Marlene Wörndl, BA, Hilfswerk Salzburg

BERATUNGEN 13:00 -16:00 Uhr

Edelmetallbewertungen und Ankauf mit Barauszahlung
Stefan Klausner philoro Edelmetalle

Das Österreichische premium Schlafsystem
Klaus Einböck, austrosleep

Betreuung und Pflege
Marlene Wörndl, BA, Hilfswerk Salzburg

Badezimmer Renovierung
Hannes Wasenegger viterma Partner – HFW Plusbad GmbH

Küchen
Josef Edtmayer Tischlerei Edtmayer GmbH

Sauna und Infrarot Kabinen
Johannes Altmann, Sauna + Wellness GmbH

Fitnessgeräte und Diätprodukte
Ewald Enzinger, Sport Enzinger

SCHNUPPERN 13:00 -16:00 Uhr

Kurze Gesichtsbehandlung, leichtes Tages Make-up
Marie Theres Blanz, 20 Min./15,- €

Lomi Lomi Nui Massage, Rytmisches Balancing
Angela Schubert 20 Min./ 15 €

Hörtest
Hörakustikermeister Fritz Lobentanz, Mirabell Optik

Beratungen und Schnuppern nur mit Voranmeldung im 50plus Center
0662 / 62 57 36-0

50plus magazin feb 2024_MG.indd 7 17.01.2024 15:28:08

PLUS CENTER: (D)EIN HAUS VOLLER IDEEN

DAS ANGEBOT AUF EINEN BLICK

Zusätzlich zum Beratungs- und Behandlungsangebot haben wir in unserem „Haus voller Ideen" eine plusleben-Ausstellung in der Stücke rund um den Alltag und die Gesundheit zum Ausprobieren und Entdecken auf Sie warten. **Soweit nicht anders angeführt, stehen Ihnen die Berater jede Woche zum angegebenen Tag gerne zur Verfügung.**

MONTAG

GESUNDHEIT **08.00 - 13.00 Uhr**
jeden Montag
Heilmasseur
Florian Radosevic
www.deine-massage.at

GESUNDHEIT **08.30 - 14.00 Uhr**
jeden Montag
Lomi Lomi Nui Massage
Angela Schubert
www.frau-in-balance.at

BERATUNG **14.00 - 17.00 Uhr**
jeden 1. Montag im Monat
Fachärztin für Allgemeinchirurgie; Spezialgebiet Schild- und Nebenschilddrüsenchirurgie
Dr. Ingrid Häusler
www.chirurgie-haeusler.at

UNTERHALTUNG **14.00 - 17.00 Uhr**
geselliger Nachmittag mit Vorträgen und gemütlichem Beisammensein der Ortsgruppe Alpenstraße
Obmann Adolf Freudl
www.seniorenbund.com

Bitte beachten Sie, dass bei Versäumen eines vereinbarten Termins ohne Absage, der Terminpartner eine Säumnisgebühr einfordern kann.

DIENSTAG

SCHÖNHEIT **09.00 - 13.00 Uhr**
Anti-Aging Make-up, Pflegebehandlungen, Farb- und Stilberatung
Marie Theres Blanz
mtblanz@gmail.com

BERATUNG **09.00 - 11.00 Uhr**
jeden 2. und 4. Dienstag im Monat
Tinnitus-Beratung und Anpassung des ForgTin®-Ohrbügels
Marlena Grübl MSc
0 7722/22900, www.forgtin.com

PFLEGE & BETREUUNG **14.00 - 16.00 Uhr**
jeden 1. Dienstag im Monat
Hilfswerk Salzburg
Sonja Schuh DKGP
0676 8260 9578, s.schuh@salzburger.hilfswerk.at

BERATUNG **14.00 - 16.00 Uhr**
nach Terminvereinbarung
Einrichtungsberatung der Tischlerei Edtmayer
Josef Edtmayer
0664 / 42 94 670
www.tischlerei-edtmayer.at

UNTERHALTUNG **14.00 - 17.00 Uhr**
jeden 2. Dienstag im Monat
geselliger Nachmittag mit Vorträgen und gemütlichem Beisammensein der Ortsgruppe Nonntal
Obfrau Hannerl Lusum
www.seniorenbund.com

BERATUNG **15.00 - 17.00 Uhr**
jeden 2. Dienstag im Monat
ärztliche Beratung im Bereich Orthopädie, orthop. Chirurgie, Rheumatologie und man. Medizin
Prim. Dr. Hildebert Hutt
www.badvigaun.at

50plus magazin feb 2024_MG.indd 8 17.01.2024 15:28:12

Zu allen Beratungen und Behandlungen ist eine telefonische oder persönliche Anmeldung unbedingt erforderlich!

Alle Informationen (Kosten, Termine, etc.) erhalten Sie im 50plus Center in der Alpenstraße 99, 5020 Salzburg oder unter der Telefonnummer 0662 / 62 57 36 -0 bei Fr. Birgit Schwarzwald

MITTWOCH

GESUNDHEIT **09.00 - 16.00 Uhr**
Jeden Mittwoch
Medizinische Fußpflege
Tatjana Pongratz
www.med-fusspflege-tatjana.com

BERATUNG **14.00 - 16.00 Uhr**
ärztliche Beratung zu Zahnimplantaten
Salzburger Zahnärztekammer
www.zahnaerztekammer.at

BERATUNG **15.00 - 16.30 Uhr**
jeden 1. Mittwoch im Monat (außer Juli/ Aug.)
Befreiungen, z.B. ORF/Telefon, Pflegegeld und Pensionistenangelegenheiten
Manuela Wimmer
Anmeldung: 0662 / 62 57 360

VORTRAG **14.00 - 16.00 Uhr**
jeden 2. und 3. Mittwoch Reisevorträge zu verschiedenen Destinationen der Veranstalter
Eurotours und Ralf Egger statt.
www.eurotours.at, www.georeisen.com

Bitte beachten Sie, dass bei Versäumen eines vereinbarten Termins ohne Absage, der Terminpartner eine Säumnisgebühr einfordern kann.

DONNERSTAG

GESUNDHEIT **09.00 - 13.00 Uhr**
Fußreflexzonen- und Heilmassage, manuelle Lymphdrainage, Akupunkt-Meridian-Massage
Andrea Rewitzer
www.heilmassage-rewitzer.at

UNTERHALTUNG **13.00 - 17.00 Uhr**
Tarock (Königrufen), jeder der Tarock gut beherrscht und Freude daran hat, ist herzlich willkommen.
Maria Hölpert
www.seniorenbund.com

IHR NOTARIAT SALZBURG

BERATUNG **14.00 - 17.00 Uhr**
vierzehntägig
Rechtsfragen: Testament, Schenkung & Übergabe
Notariatskammer Salzburg
www.notariatskammer.at

BERATUNG **14.00 - 16.00 Uhr**
rund ums Hören und Sehen
Möglichkeit zum Hörtest
Fritz Lobentanz, Hörakustikmeister
www.mirabelloptik.at

BERATUNG **14.00 - 16.00 Uhr**
jeden 3. Donnerstag im Monat
Demenzberatung
Ulrich Gsenger
www.diakoniewerk-salzburg.at

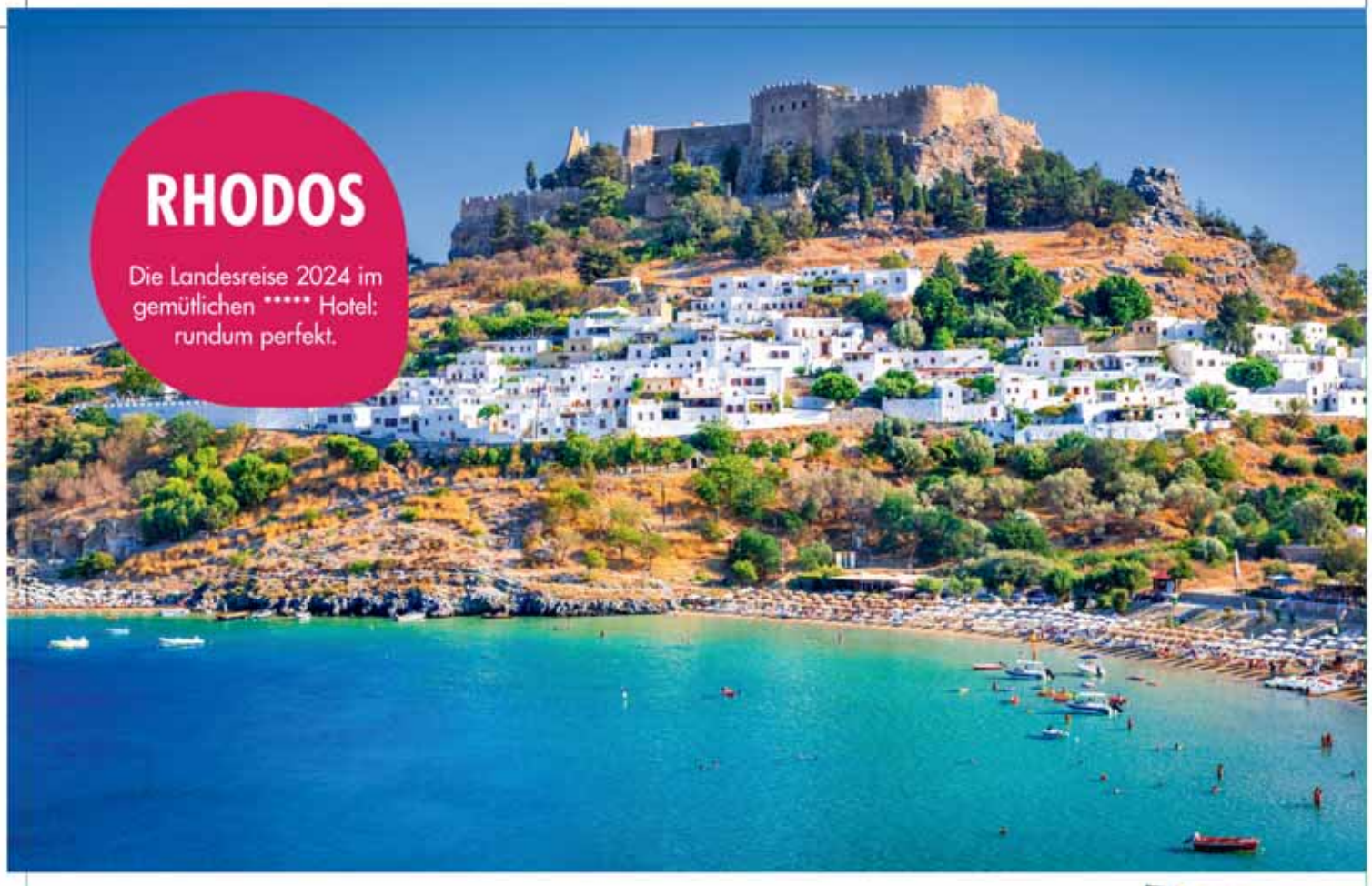
BERATUNG **16.30 - 18.00 Uhr**
Am 2. Donnerstag im Monat oder auch nach Terminvereinbarung im 50plus Center
Rund um PC, Handy, Tablet, Smartphone und TV
Klaus Binder
www.computerklaus.at

FREITAG

GESUNDHEIT **09.00 - 13.00 Uhr**
Jeden Freitag
Medizinische Fußpflege
Tatjana Pongratz
www.med-fusspflege-tatjana.com

GESUNDHEIT **09.00 - 13.00 Uhr**
Jeden 1. und 3. Freitag
Kinesiologie, Allergien, Legastenie
Marianna Sindinger

50plus magazin feb 2024_MG.indd 9 17.01.2024 15:28:17



RHODOS

Die Landesreise 2024 im gemütlichen ***** Hotel: rundum perfekt.

RHODOS

ZURÜCK IN GRIECHENLAND

Nach über 20 Jahren besuchen wir 2024 erneut Rhodos

Auf der größten Inseln der „Dodekanes"-Gruppe erwartet uns Mythologie, Historisches und Natur pur. Viele Geschichten ranken sich darum, warum der Name der Insel übersetzt in etwa „Roseninsel" bedeutet. Richtige Rosen gibt es nämlich gar keine auf Rhodos. Auf der viergrößten griechischen Insel leben ca. 115.000 Menschen, wobei fast die Hälfte in Rhodos Stadt — der Hauptstadt — lebt. Die Inselbewohner werden Rhodier genannt und ihr Wappentier ist der springende Hirsch „Elafos". In ihrer bewegten Geschichte gehörte die Insel vielen verschiedenen Nationen an, die alle ihre bis heute sichtbaren Einflüsse hinterlassen haben. Ixia und Ialysos erfreuen sich großer Beliebtheit aufgrund ihrer Nähe zu Rhodos Stadt (8 km). Die geläufigere Bezeichnung für die beiden Orte ist Triánda. Diese steht für die im 19. Jahrhundert entlang der Küstenstraße errichteten Sommervillen – gesamt 30 (auf griechisch trianda). Die antike Stadt Ialysos lag auf dem Berg Filerimos, wo man heute noch die Überreste besichtigen kann. Entlang des Strandes von Ialysos reihen sich typische Tavernen aneinander, die zum Verweilen einladen

AKTI IMPERIAL DELUXE RESORT & SPA DOLCE BY WYNDHAM*****

Direkt am langen Sand/Kiesstrand nur durch eine private Unterführung getrennt. Das Hotel erstreckt sich über 42.000 m² mit zwei riesigen Swimmingpools und einem Lazy River inmitten des schönen Gartens voller Bäume und üppiger Vegetation. Die meisten Zimmer bieten einen atemberaubenden Blick über die Bucht von Ialysos und haben einen seitlichen oder direkten Meerblick. Das 9-stöckige Gebäude spiegelt in seiner Einrichtung den griechischen eleganten Stil wider, mit warmen Farben, Marmorboden und kostbaren Holz Accessoires.

UNSERE ZIMMER

Die hellen, freundlichen Zimmer sind modern eingerichtet und verfügen über ein Bad mit Badewanne oder Dusche/WC/Föhn. Eine Klimaanlage, Telefon, Sat-TV, sowie eine Minibar sind auf den Zimmern zu finden. Ein Kaffee-/Teekocher ist ebenfalls Teil der großzügigen Ausstattung. Alle Zimmer haben einen Balkon mit Sitzgelegenheit.

50plus magazin feb 2024_MG.indd 10 17.01.2024 15:28:21

IM AUSFLUGSPAKET INKL. AUSFLÜGE:

LINDOS (inkl. Mittagessen) GT

Das mittelalterliche Dorf Lindos liegt an der Ostküste der Insel Rhodos und war ihre einstige Hauptstadt. Es ist der älteste bewohnte Ort der Insel, schon vor 3000 Jahren wurde er besiedelt. Die für Lindos typischen weißen Häuser bilden einen herrlichen Kontrast zum Blau des Meeres. In den kleinen Gassen der Stadt herrscht buntes Treiben – Geschäfte und Cafés laden zum Bummeln und Verweilen ein.

Hoch über dem Meer thront die Akropolis, von der aus man einen atemberaubenden Blick genießt. Der Weg hinauf ist mit seinen 300 Stufen wohl etwas beschwerlich aber durchaus lohnenswert.

TRAD. RHODOS (inkl. Mittagessen) GT

Auf das griechische Lebensmotto „siga – siga" – also alles mit der Ruhe, legen die Bewohner von Rhodos einen besonderen Wert. Bei diesem Ausflug werden wir die vielfältige Landschaft der Insel entdecken: unsere Fahrt führt uns zuerst vorbei an herrlichen blühenden Feldern. Später, je weiter wir ins Inselinnere kommen, erspähen wir rund um uns auch sehr karge Gebirgszüge. Weiter führt unsere Fahrt entlang der Küste zur Festung Kritinia, die dramatisch auf einem Fels thront. Einst war sie eine wichtige Signalstation der Johanniterritter.

RHODOS-STADT HT

Geteilt in zwei Teile, die nicht unterschiedlicher sein könnten, bietet Rhodos Stadt von allem etwas: Die Altstadt mit einer Aneinanderreihung mittelalterlicher Bauten und die Neustadt mit modernen Hotels, Bars und schicken Geschäften. Der perfekte Ausgangspunkt um Rhodos Stadt zu erkunden ist der Nea Agora („Neuer Markt") am Mandraki Hafen. Blicken wir vom Hafen auf das Meer hinaus, sehen wir die beiden Säulen mit den typischen Hirschen, wo einst der legendäre Koloss von Rhodos stand. Treten wir durch die Tore der Altstadt sind wir mitten im mittelalterlichen Rhodos und spazieren staunend die Ritterstraße entlang vom Ordenshospital bis zum Großmeisterpalast.

LANDESREISE 2024

Buchungsinfos bei den Obleuten und für Nichtmitglieder bei Frau Sabine Esterbauer
0662 / 87 56 85-41

Moderne Zimmer mit gutem Komfort.

Die Badezimmer bieten alle Annehmlichkeiten.

Umfangreiches Rund-um-sorglos-Paket im Wert von ca. € 250,- inklusive:
inklusive! Transfer vom Ort/der Region zum Flughafen
inklusive! Charterflug ab Salzburg
inklusive! Getränke zum Abendessen
inklusive! Reisekomplettschutz (ohne Selbstbehalt)
inklusive! medizinische Betreuung vor Ort
inklusive! Eurotours Reiseleitung vor Ort
inklusive! Preisvorteil bei Ausflügen und Ultra All Inclusive Paket
inklusive! Kundengeldsicherung

LEISTUNGEN:

- Bustransfer Heimatort/Region – Flughafen Salzburg – Heimatort/ Region oder gratis Parken am Flughafen
- Charterflug von Salzburg nach Rhodos und retour (inkl. Flughafensteuern, Sicherheitsge., Luftverkehrsabgabe Österreich & Kerosinzuschlag (Stand: Feb. 2023)
- Bustransfer Flughafen – Hotel – Flughafen
- 7x Übernachtung im Hotel Akti Imperial Deluxe Resort & Spa,*****
- Verpflegung: Halbpension (Frühstück –und Abendessenbuffet)
- Getränke beim Abendessen
- Versicherungspaket (Storno ohne Selbstbehalt, Reisegepäck- und Auslandsheilkostenversicherung gemäß extra Polizze)
- Medizinische Betreuung der ERV vor Ort
- Betreuung durch Eurotours-Reiseleitung
- Kundengeldsicherung/Insolvenzversicherung

TERMINE & PREISE ZUSATZPLÄTZE 2024

Alle anderen Termine sind bereits ausgebucht!

Saison A:

	DZ	EZ
22.04./23.04. – 29.04./30.04.		
29.04./30.04. – 06.05./07.05.	€ 1.149,-	€ 1.359,-

Saison C:

20.05./21.05. – 27.05./28.05.	€ 1.349- € 1.559,-

(Achtung Obleute: Wenn Gäste bei euch buchen möchten, bitte vorab Verfügbarkeit mit Sabine Esterbauer prüfen!)

Veranstalter: Die Eurotours Ges.m.b.H. ist durch eine Garantie der Erste Group Bank AG (Garantieerklärung Nr. 618418) für den Insolvenzfall abgesichert. Als Abwickler fungiert die Europäische Reiseversicherung AG, Kratochwilestraße 4, 1220 Wien, Telefon +43 1 317 2500. Ansprüche sind bei sonstigem Anspruchsverlust innerhalb von 8 Wochen nach Eintritt eines der in § 1 Abs 3 PRV genannten Ereignisse beim Abwickler anzumelden. Kundengelder dürfen nicht früher als 11 Monate vor dem vereinbarten Reiseende entgegengenommen werden. Eine früher als 20 Tage vor Reiseantritt zu leistende Anzahlung darf 20% der Reisepreises nicht übersteigen. Details zur Reiseleistungsausübungsberechtigung und Insolvenzabsicherung finden Sie unter www.gisa.gv.at/abfrage/GISA-Zahl219079/90.

Änderungen, Druckfehler und Verfügbarkeit vorbehalten. Datenschutz: Mit meiner Unterschrift akzeptiere ich die Speicherung meiner Daten und deren Verwendung im Sinne des Vereinszweckes im Seniorenbund-Datenpool. Meine Daten werden nicht an Dritte für allfällige sonstige Zwecke weitergegeben. Für die Erfüllung des Vereinszweckes bedient sich der Datenpool Dienstleistungen Dritter (z.B. Druckerei, Reisepartner), wobei mit diesen eine Datenschutzvereinbarung abgeschlossen wurde, die eine Adressweitergabe untersagt.

AUSFLUGSPAKET

nur € 119- p. P. bei Vorausbuchung (statt € 149,- bei Buchung vor Ort)

INKL. ZWEI GANZTAGES- UND EINEM HALBTAUSFLUG

ULTRA ALL INCLUSIVE PAKET

bei Vorausbuchung nur € 30- p.P./ Woche

• Mittagessen (Buffet) zusätzlich zur Halbpension mit Frühstück und Abendessen, • Getränke ganztägig kostenfrei (Softdrinks, Mineralwasser, Kaffee/Tee, Bier, Säfte, lokale Getränke, Hauswein, Cocktails, Longdrinks, lokale Spirituosen), • Snacks (10-0 Uhr und 0-6 Uhr), Kaffee/Tee und Gebäck,

Das Ultra All Inclusive Paket ist direkt bei der Anmeldung und von beiden Teilnehmern im DZ zu buchen!

50plus magazin feb 2024_MG.indd 11 17.01.2024 15:28:23

EDV

Kurspreis: Mitglieder Euro 90.- Nichtmitglieder Euro 110.-

Preise gültig bei mindestens 6 Teilnehmenden.

Nr.	Kursname	Vorkennt.	Vortragender	Tag	Uhrzeit	Ort
114003F24	Ich und der PC - Grundkurs (Win 11)	★	Bernhard Pöttinger	Mi.	09.30-12.00 Uhr	Alpenstraße 99
114004F24	Ich und der PC - Fortgeschritten (Win 11)	★★★	Bernhard Pöttinger	Mi.	09.30-12.00 Uhr	Alpenstraße 99
179001F24	Ich und mein iPhone/iPad (Apple) - Grundkurs	★	Richard Schatzl	Di.	13.30-16.00 Uhr	Alpenstraße 99
179002F24	Ich und mein iPhone/iPad (Apple) - Fortg.	★★★	Richard Schatzl	Di.	13.30-16.00 Uhr	Alpenstraße 99
179003F24	Ich und mein Smartphone/Tablet (Android) - Gr.	★	Richard Schatzl	Di.	10.00-12.30 Uhr	Alpenstraße 99
179004F24	Ich und mein Smartphone/Tablet (Android) - Forttg.	★★★	Richard Schatzl	Di.	10.00-12.30 Uhr	Alpenstraße 99
179005F24	Fotobücher leicht gemacht - NEU!!!	★★	Richard Schatzl	Mi.	13.00-15.30 Uhr	Alpenstraße 99
179006F24	Sicherheit im Internet - NEU!!!	★★	Richard Schatzl	Mi.	13.00-15.30 Uhr	Alpenstraße 99

★ Anfänger ohne Vorkenntnisse

★★ Mittlere Kenntnisse (Voraussetzung bereits besuchter Anfängerkurs)

Fotobücher leicht gemacht - NEU!, Richard Schatzl, 179005F24
Sie haben Bilder auf Ihrer Digitalkamera auf Ihrem Smartphone oder Tablet und möchten wissen wie Sie diese archivieren, ordnen und bearbeiten können? Sie möchten ein einfaches Fotobuch Ihrer Urlaubserinnerungen oder Ihrer Familienfotos bzw. Ihrer Schnappschüsse erstellen. In diesem Kurs geht es darum, wie Sie Ihre Bilder von Kamera, Tablet oder Smartphone auf dem PC sichern, verwalten und gestalten können. * Scannen von Papier-Fotos. * Zeigen der Bilder als Diashow auf PC, Tablet oder auf Ihrem Smart-TV. * Einfaches bearbeiten Ihrer JPG-Bilder (Belichtungs-, Farb- und Tonwert Korrektur, Größenänderung, skalieren, einfache Fotoeffekte). * Erstellen eines einfachen Fotobuches. Der Kurs richtet sich an Anfänger mit Grundkenntnissen am PC. Sie brauchen keine Grundkenntnisse in Fotobearbeitung. Der Kurs wird auf Windows 11 PCs mit der kostenlosen Fotobuchsoftware cewe abgehalten. (Er bietet jedoch keine Anleitung im Umgang mit professioneller Fotobearbeitungssoftware wie z. B. Photoshop.)

Ich und der PC - Fortgeschritten (Win 11), DI Bernhard Pöttinger, 114004F24
Sie haben einen Laptop und sind bereits sicher mit den grundlegenden Funktionen, möchten aber gerne teils vertiefende Kenntnisse mit dem eigenen Gerät erlernen? - installieren/deinstallieren von Software - was wird alles automatisch gestartet, wenn Sie Ihr Gerät einschalten? Finden Sie es mit dem System-Editor heraus - muss das alles gestartet werden oder wird Ihr Gerät nur langsam dadurch? - System-Backup, wie sichere ich mein System für eine Wiederherstellung? - Einführung in Textverarbeitung und Tabellenkalkulation Voraussetzung: Besuch von Ich und der PC - Grundkurs oder vergleichbare Kenntnisse, eigener Laptop/Notebook mit Netzkabel und Windows-Betriebssystem.

Ich und der PC - Grundkurs (Win 11), DI Bernhard Pöttinger, 114003F24
Sie haben einen Laptop und möchten sicherer im Umgang mit dem eigenen Gerät werden und lernen, was Sie damit alles machen können? Inhalt: - Grundlagen zum Betriebssystem - E-Mail lesen und schreiben - Der Weg ins Internet: Browser, WLAN und Co - Die richtigen Sicherheitseinstellungen treffen - Nützliche Programme im Alltag - Daten ablegen und organisieren Gerne dürfen Sie Ihren eigenen Laptop/Notebook mit Netzkabel und Windows-Betriebssystem mitbringen!

Ich und mein iPhone / iPad (Apple) - Fortgeschritten, Richard Schatzl, 179002F24
Sie nutzen Ihr iPhone/ iPad schon einigermaßen sicher, möchten aber noch detaillierter erfahren, was es noch alles kann? Wie Sie Ihre Lesezeichen bzw. Ihren E-Mail-Verkehr besser organisieren können? Wie Sie Daten einfach ausdrucken können oder wie Sie Ihre Bilder mit anderen über Cloud-Lösungen oder soziale Netzwerke teilen? Sie lernen im Kurs wie die Apps Telefon , Kontakte, Kalender, Mail oder WhatsApp zusammenarbeiten. Sie lernen die Kamerafunktionen und Ihre Foto-Mediathek verwalten oder wie Sie Ihr iPhone / iPad als Reiseführer bzw. Navigationsgerät verwenden können, wie Sie Radio und Musik hören können uvm. Darüber hinaus gibt es noch allerhand Tipps und Tricks sowie die Möglichkeit, individuelle Fragen zu weiteren iPhone-Anwendungen verständlich und persönlich beantwortet zu erhalten.

Ich und mein iPhone / iPad (Apple) - Grundkurs, Richard Schatzl, 179001F24
Lernen Sie Schritt für Schritt die Funktionen und Möglichkeiten Ihres iPhones bzw. iPads kennen und erforschen Sie, was Ihr iPhone / iPad außer Telefonieren und SMS-Schreiben noch alles kann und wie sich Bedienoberfläche eines iPads von einem PC unterscheidet. Der Kurs richtet sich an AnfängerInnen und zeigt Ihnen, wie Sie auch unterwegs das Internet nutzen können, wie Sie e-Mails auf Ihrem iPhone /iPad empfangen und senden können und welche Apps Sie für Navigation, Suche bei Wikipedia und vieles mehr verwenden können. Außerdem lernen Sie, wie Sie Musik hören, Filme schauen, Fotos machen, Klingeltöne einstellen und das Gerät auf Ihren Bedarf einstellen können. Auch die Verwendung des persönlichen Apple-Assistenten Siri werden Sie im Kurs kennenlernen. Der Kurs setzt ein eigenes iPhone / iPad voraus (von Apple).

Ich und mein Smartphone / Tablet (Android) - Fortgeschritten, Richard Schatzl, 179004F24
Der Kurs richtet sich an alle, die bereits mit ihrem Smartphone / Tablet vertraut sind. Telefonieren, ein Mail schicken oder im Inter-

50plus magazin feb 2024_MG.indd 12 17.01.2024 15:28:23

FRÜHJAHRS KURSE

ANMELDUNG BEI FRAU SCHWARZWALD
0662 / 62 57 360

Termin	Bemerkung	
10.04.-08.05.2024	K.K. am 01.05.	€ 90,00 (110,00)
15.05.-05.06.2024		€ 90,00 (110,00)
12.03.-09.04.2024	K.K. 26.03.	€ 90,00 (110,00)
16.04.-07.05.2024		€ 90,00 (110,00)
12.03.-09.04.2024	K.K. 26.03.	€ 90,00 (110,00)
16.04.-07.05.2024		€ 90,00 (110,00)
13.03.-10.04.2024	K.K. 27.03.	€ 90,00 (110,00)
17.04.-15.05.2024	K.K. 01.05.	€ 90,00 (110,00)

urs)

★★★ Fortgeschrittene

net nachschlagen sollte in Grundzügen bekannt sein. Wenn Sie nun umfassendere Anwendungsmöglichkeiten ihres Smartphones / Tablets kennenlernen möchten, ist dieser Kurs genau richtig für Sie. Sie lernen die Kamerafunktionen und Ihre Foto-Galerie verwalten oder wie Sie Ihr Gerät als Reiseführer bzw. Navigationsgerät verwenden können, wie Sie Radio und Musik hören können uvm. Das Smartphone / Tablet als Urlaubsbegleiter (Navi, Reiseführer etc.)? Zu diesen Fragen und auch für Ihre persönlichen Anwendungsfragen wird Ihnen dieser Kurs für Fortgeschrittene sehr hilfreich sein. Nutzen Sie alle Möglichkeiten Ihres Geräts für Ihren persönlichen digitalen Lifestyle. Darüber hinaus gibt es noch allerhand Tipps und Tricks sowie die Möglichkeit, individuelle Fragen zu weiteren Smartphone und Tablet Anwendungen verständlich und persönlich beantwortet zu erhalten.

Ich und mein Smartphone/Tablet (Android) - Grundkurs, Richard Schatzl, 179003F24
Lernen Sie Schritt für Schritt die Funktionen und Möglichkeiten Ihres Smartphones bzw. Tablets kennen und erforschen Sie, was Ihr Smartphone außer Telefonieren und SMS-Schreiben noch alles kann. Der Kurs richtet sich an AnfängerInnen und zeigt Ihnen, wie Sie auch unterwegs das Internet nutzen können, wie Sie E-Mails auf Ihrem Smartphone /Tablet empfangen und senden können und welche Apps Sie für Navigation, Suche bei Wikipedia und vieles mehr verwenden können. Wie einfach die Bedienung über eine Touch-Oberfläche ist und wie Sie Ihr Gerät für Ihre Bedürfnisse persönlich einrichten und verwenden können? Das alles bietet Ihnen dieses Kursangebot, damit Sie Freude am Umgang mit Ihrem Gerät haben. Außerdem lernen Sie, wie Sie Musik hören, Filme schauen, Fotos machen, Klingeltöne einstellen und das Smartphone / Tablet auf Ihren Bedarf einstellen können. Der Kurs setzt ein eigenes Smartphone oder Tablet mit einem Android-Betriebssystem voraus (kein iPhone von Apple) und ist nicht geeignet für Emporia Telefone.

Sicherheit im Internet - NEU!, Richard Schatzl, 179006F24
Lassen Sie sich nicht verunsichern durch Pressemeldungen. Lernen Sie selbst wie Sie ein sicheres Passwort finden, wie Sie im Internet einkaufen und sicher bezahlen können oder was Sie zum Thema Online-Shopping wissen sollten. Sie bekommen grundsätzliche Informationen über Online-Banking und über Datensicherung, über den Schutz Ihrer persönlichen Daten wie Ihrer Dokumente, Fotos und e-Mail-Inhalte oder Ihrer Inhalt bei sozialen Netzwerken wie whatsapp, facebook oder instagram. Mit vielen praktischen Tips und Tricks für Ihre Kommunikation im Internet egal ob per Smartphone, iPad oder PC. Welche Vor- und Nachteile hat die Digitalisierung für mich? (Netbanking, Digitale Signatur, Digitales Amt) Lernen Sie, wie Digitalisierung mit KI (künstlicher Intelligenz) zusammenhängt, was künstliche Intelligenz eigentlich ist und was diese schon jetzt in Ihren Geräten alles macht. Wie schütze ich mich vor SPAM, Datenklau und Hackern? Wie lege ich Benutzerkonten bei verschiedenen Onlinediensten an. Dieser Kurs erklärt Ihnen verständlich was Sie wissen sollten, um Ihre Privatsphäre und Ihre Freiheit nicht zu verlieren und bietet wichtige theoretische Informationen sowie praktische Übungen und Antworten auf Ihre individuellen Fragen zu den vielfältigen Themen.

EINLADUNG zur LESUNG

„111 Orte im Pinzgau, die man gesehen haben muss"

28.02.2024
16.00 Uhr

im 50plus Center
Alpenstrasse 99
in Salzburg Stadt

mit Autor
Alexander Peer

Eintritt natürlich kostenlos.

50plus magazin feb 2024_MG.indd 13 17.01.2024 15:28:24

SPRACHE

Kurspreis: Mitglieder Euro 65.- und für Nichtmitglieder Euro 75.-
Konversationskurse kosten für Mitglieder 85.- € und für Nichtmitglieder 115.- €
Preise gültig bei mindestens 10 Teilnehmenden (außer anders angeführt).

Nr.	Kursname	Vorkennt.	Vortragende	Tag	Uhrzeit	Ort	Termin 2024
194014F24	Englisch für Fortgeschrittene	★★	Helmut Fiedler	Mi.	08.30-10.00 Uhr	Alpenstr. 99	21.02.-05.06.
149035F24	Englisch für leicht Fortgeschrittene	★★	Thomas Palka	Mi.	10.15-11.15 Uhr	Alpenstr. 99	06.03.-05.06.
194015F24	Englisch für Fortgeschrittene	★★★	Helmut Fiedler	Mo.	09.00-10.30 Uhr	Alpenstr. 99	12.02.-03.06.
149036F24	Englisch für erfahrene Anfänger	★	Thomas Palka	Mi.	11.45-12.45 Uhr	Alpenstr. 99	06.03.-05.06.
122048F24	Englisch für Fortgeschrittene	★★	Sylvia Herites	Do.	16.30-18.00 Uhr	Alpenstr. 99	22.02.-23.05.
122049F24	Englisch Konversation*	★★	Sylvia Herites	Mi.	14.00-15:30 Uhr	Alpenstr. 99	21.02.-29.05.
120002F24	Englisch für erfahrene Anfänger	★	Maria Geiser	Do.	13.00-14.00 Uhr	Alpenstr. 99	07.03.-13.06.
187003F24	Französisch 22	★★	Edouard Jacquemet	Mo.	11.50-12.50 Uhr	Alpenstr. 99	04.03.-10.06.
187004F24	Französisch 24 Konversation*	★★★	Edouard Jacquemet	Mo.	10.45-11.45 Uhr	Alpenstr. 99	04.03.-10.06.
111005F24	Französisch für mäßig Fortgeschrittene	★★	Renate Palka	Do.	09.00-10.30 Uhr	Alpenstr. 99	07.03.-13.06.
111006F24	Italienisch für erfahrene Anfänger	★	Renate Palka	Fr.	09.30-11.00 Uhr	Alpenstr. 99	08.03.-31.05.
383001F24	Französisch Konversation*	★★★	Lydia Roider	Mi.	09.00-10.30 Uhr	Paracelsusstr. 8	28.02.-29.05.
189028F24	Griechisch für Fortgeschrittene	★★	Marina Cherubini	Fr.	11.30-12.30 Uhr	Alpenstr. 99	08.03.-31.05.
132001F24	Italienisch für leicht Fortgeschrittene	★★	Gerlinde Steininger	Fr.	15.00-16.30 Uhr	Alpenstr. 99	08.03.-14.06.
365010F24	Italienisch 42	★★	Ornella Fronda	Fr.	09.00-10.30 Uhr	Paracelsusstr. 8	08.03.-31.05.
132001F24	Italienisch für Fortgeschrittene	★★★	Gerlinde Steininger	Fr.	13.45-14.45 Uhr	Alpenstr. 99	08.03.-14.06.
365011F24	Italienisch für erfahrene Anfänger	★★	Ornella Fronda	Fr.	10.45-12.15 Uhr	Paracelsusstr. 8	08.03.-31.05.
152231F24	Spanisch für leicht Fortgeschrittene	★★	Maria Paniagua	Di.	12.20-13.20 Uhr	Alpenstr. 99	05.03.-28.05.
152232F24	Spanisch für Fortgeschrittene (19)	★★★	Maria Paniagua	Di.	09.00-10.00 Uhr	Alpenstr. 99	05.03.-28.05.
152233F24	Spanisch für Fortgeschrittene (21)	★★★	Maria Paniagua	Di.	10.05-11.05 Uhr	Alpenstr. 99	05.03.-28.05.
152234F24	Spanisch für erfahrene Anfänger	★	Maria Paniagua	Di.	11.15-12.15 Uhr	Alpenstr. 99	05.03.-28.05.
152235F24	Spanisch Konversation*	★★	Maria Paniagua	Di.	13.30-14.30 Uhr	Alpenstr. 99	05.03.-28.05.
152236F24	Spanisch Konversation*	★★	Maria Paniagua	Di.	14.45-15.45 Uhr	Alpenstr. 99	05.03.-28.05.
152237F24	Spanisch für erfahrene Anfänger	★	Maria Paniagua	Do.	11.00-12.00 Uhr	Alpenstr. 99	07.03.-13.06.
153004F24	Italienisch für Anfänger	★	Josef Pürgstaller	Mo.	14.00-15.30 Uhr	Alpenstr. 99	19.02.-10.06.
395003F24	Spanisch für Anfänger NEU	★	Beatriz de la Vega	Do.	10.00-11.30 Uhr	Paracelsusstr. 8	07.03.-13.06.

★ Anfänger ohne Vorkenntnisse ★★ Mittlere Kenntnisse (Voraussetzung bereits besuchter Anfängerkurs)

*Bei den Konversationskursen + Kleingruppen ist die Mindestteilnehmerzahl 6, Maximalteilnehmerzahl 8, diese Kurse kosten für und für Nichtmitglieder € 85,00 (1 Stunde) oder € 115,00 (1,5 Stunden)»

Englisch für erfahrene Anfänger, Thomas Palka, 149036F24
Für Englisch ist es nie zu spät...vielleicht wollen Sie auch Ihr Schul-Englisch wieder auffrischen. Mit dem modernen Lehrbuch werden wir Alltagssituationen systematisch und abwechslungsreich erarbeiten. Humor und Sprechspiele kommen zum Einsatz. Und vielleicht auch ein wenig Musik mit interessanten englischen Texten. Lehrbuch: Welches Buch verwendet wird, erfahren Sie am ersten Kurstag. Niveau A1.

Englisch für erfahrene Anfänger, Maria Geiser, 120002F24
In diesem Englischkurs werden die Lernenden auf die Anwendung von Englisch im Alltag vorbereitet. Im Fokus steht die kommunikative Sprachfähigkeit, welche in einem interaktiven und authentischen Lernumfeld trainiert wird. Durch spielerisches Üben und Ausprobieren (learning by doing) sollen die Kursteilnehmer*innen so einen neuen Zugang zur Fremdsprache erhalten.

Englisch für Fortgeschrittene, Helmut Fiedler, 194014F24
Der Kurs ist für erfahrene wie auch Fortgeschrittene Anfänger gedacht. Es werden in angenehmer kommunikativer Atmosphäre Grundkenntnisse der Grammatik wie auch Wortschatz und Ausdrucksfähigkeit geübt und erweitert! Ein besonderes Augenmerk wird auch auf die kulturelle Annäherung der englischen Sprache gerichtet! (A1/A2) Lehrbuch wird bekannt gegeben.

Englisch für Fortgeschrittene , Helmut Fiedler, 194015F24
Für diesen Kurs sollten die Teilnehmer in groben Zügen Kenntnisse der Grundgrammatik mitbringen! Wir vertiefen und erweitern Ihre Sprachkenntnisse und sinnerfassendes Lesen bieten Hörübungen an und erweitern sowohl Grammatik Kenntnisse Wortschatz als auch Ausdrucksfähigkeit! (B1/B2) Lehrbuch wird bekannt gegeben.

Englisch für Fortgeschrittene, Sylvia Herites, 122048F24
Sie haben schon einige Jahre Englisch gelernt und möchten nun Ihren Wortschatz erweitern, Ihre Grammatik verbessern und mehr Sicherheit in Alltagssituationen erreichen? Daran wollen wir arbeiten! Wir verwenden das Lehrbuch At your leisure, B 1 â€¦, aber auch andere Aktivitäten. Wichtig ist Freude und Spaß am Lernen!

Englisch für leicht Fortgeschrittene, Thomas Palka, 149035F24
„Für Englisch ist es nie zu spät"..vielleicht wollen Sie auch Ihr Schul-Englisch wieder auffrischen. Mit einem modernen Lehrbuch werden wir Alltagssituationen systematisch und abwechslungsreich erarbeiten. Humor und Spiele kommen zum Einsatz. Und vielleicht auch ein wenig Musik mit englischen Liedtexten.

Englisch Konversation*, Sylvia Herites, 122049F24
Wir arbeiten an unterschiedlichen Themen, die auch von den Teilnehmern gewünscht werden können. Wir reden viel, erweitern den Wortschatz, wiederholen auch die Grammatik, wenn nötig. Dazu gibt es Sprachspiele, Gedichte, Lieder, â€¦ alles, was Spaß macht!

Französisch 22, Edouard Jacquemet, 187003F24
Bonjour! Wir haben schon mit dem Buch „On y va, B1 „ bis zur Lektion 5 gearbeitet. Im Frühjahrssemester werden wir ab Lektion 6 weiterlernen. Ich

50plus magazin feb 2024_MG.indd 14 17.01.2024 15:28:24

FRÜHJAHRS KURSE

ANMELDUNG BEI FRAU SCHWARZWALD
0662 / 62 57 360

Bemerkung	Preis
K.K. 27.03.+01.05.+08.05.+15.05.	€ 80,00 (90,00)
K.K. 27.03.+01.05.	€ 65,00 (75,00)
K.K. 25.03.+01.04.+06.05.+13.05.+20.05.	€ 80,00 (90,00)
K.K. 27.03.+01.05.	€ 65,00 (75,00)
K.K. 28.03.+09.05.	€ 80,00 (90,00)
K.K. 27.03.+17.4.+01.05.	€ 105,00 (115,00)
K.K. 28.03.+09.05.+30.05.	€ 65,00 (75,00)
K.K. 25.03.+01.04.+20.05.	€ 65,00 (75,00)
K.K. 25.03.+01.04.+20.05.	€ 75,00 (85,00)
K.K. 28.03.+09.05.+30.05.	€ 80,00 (90,00)
K.K. 29.03.	€ 80,00 (90,00)
K.K. 27.03.+01.05.+08.05.	€ 80,00 (90,00)
K.K. 29.03.	€ 65,00 (75,00)
K.K. 29.03.+17.05.+24.05	€ 80,00 (90,00)
K.K. 29.03	€ 80,00 (90,00)
K.K. 29.03.+17.05.+24.05	€ 65,00 (75,00)
K.K. 29.03.	€ 80,00 (90,00)
K.K. 26.03.	€ 65,00 (75,00)
K.K. 26.03.	€ 65,00 (75,00)
K.K. 26.03.	€ 65,00 (75,00)
K.K. 26.03.	€ 65,00 (75,00)
K.K. 26.03.	€ 75,00 (85,00)
K.K. 26.03.	€ 75,00 (85,00)
K.K. 28.03.+09.05.+30.05.	€ 65,00 (75,00)
K.K. vom 25.03.bis 20.05.	€ 65,00 (75,00)
K.K. 28.03.+09.05.+30.05.	€ 80,00 (90,00)

★★★ Fortgeschrittene

für Mitglieder € 75,00 (1 Stunde) oder € 105,00 (1,5 Stunden)

freue mich auf Ihre Teilnahme! Quereinsteiger sind willkommen! Buch „ On y va B1" aktualisierte Ausgabe. ISBN 978-19-103354-5

Französisch 24 Konversation*, Edouard Jacquemet, 187004F24
Bonjour! Wir haben schon mit dem Buch On y va, B1 bis zur Lektion 6 gearbeitet. Im Frühjahrssemester werden wir ab Lektion 7 weiterlernen. Ich freue mich auf Ihre Teilnahme! Quereinsteiger sind willkommen! Buch On y va B1 aktualisierte Ausgabe. ISBN 978-19-103354-5

Französisch für mäßig Fortgeschrittene, Mag. Renate Palka, 111005F24
Französisch für mäßig Fortgeschrittene, Mag. Renate Palka On va apprendre le français en sâ€¯amusant ! Locker und unterhaltsam werden wir über Themen wie Urlaub und Reisen, Gesundheit und Körper, das Leben von früher und unsere Erinnerungen daran sprechen. Wollen Sie Ihr Schulfranzösisch von damals auffrischen? Seien Sie herzlich willkommen! (ON Y VA A2)

Französische Konversation*, Lydia Roider, 323001F24
Französischkonversation in lockerer Stimmung über aktuelle Themen mit grammatikalischer Verbesserung in der Praxis. Parlons ensemble!

Griechisch für Fortgeschrittene, Marina Cherubini, 189028F24
Sie haben bereits das griechische Alphabet kennengelernt und können die ersten Begrüßungsgespräche meistern. Sie können etwas im Restaurant bestellen und nach dem Weg fragen. Dieser Kurs bietet die Gelegenheit ein bisschen Urlaubsstimmung in Ihren Alltag zu bringen, wichtige kommunikative Situationen im Alltag und im Urlaub aufzufrischen, zu erweitern und zu vertiefen. Sie gewinnen mehr Sicherheit in der griechischen Sprache. Sie üben zu diskutieren, zu argumentieren, und Ihre Meinung differenziert zu äußern. Sie erfahren viel Interessantes über das Land und die Leute. Sie prägen eine klare Aussprache und die richtige Betonung ein. Eine detaillierte und praxisorientierte Grammatik vervollständigt Ihr Sprachwissen. Bei der Erarbeitung von Wortfeldern werden hauptsächlich folgende Themen behandelt: über gegenwärtige und vergangene Aktivitäten sprechen, Charaktereigenschaften und Hobbys, Tourismus und Urlaub, Verkehrsmittel, die Jahreszeiten, die Farben, Kleidungsstücke und Gegenständen. Ein Quereinstieg bei entsprechenden Vorkenntnissen ist möglich. Der Kurs ist als Gesprächs- und Übungsangebot für Interessierte mit guten Vorkenntnissen gedacht.

Italienisch 42, Ornella Fronda, 365010F24
Mit Freude und Spaß machen wir eine „virtuelle Reise" nach Italien. Wir lesen Texte über verschiedene Themen, lernen Grammatik, wir machen Übungen und reden viel. Gemeinsam machen wir Spiele und hören italienische Musik- alles weil wir unser Italienisch verbessern und vertiefen wollen :)

Italienisch für erfahrene Anfänger , Mag. Renate Palka, 111006F24
Parla italiano? & SÃ¬, un poâ€¯. Das können Sie im nächsten Italienurlaub durchaus behaupten! Im Anfängerkurs werden Sie die wichtigsten italienischen Ausdrücke einüben zum Kennenlernen, Ausgehen, nach dem Weg fragenâ€¦ In lockerer Atmosphäre bereiten wir uns ein Jahr lang auf einen ganz neuen Sommer 2024 in Italien vor! (NUOVO ESPRESSO 1 ISBN 978-3-19-205438-9)

Italienisch für erfahrene Anfänger , Ornella Fronda, 365011F24
In diesem Kurs lernen wir das passato prossimo, der superlativo assoluto, die direkten Objektpronomen und die si-Konstrution. Wir sprechen über das Alltagsleben, die Freizeit, das Einkaufen. Wir lernen auch über die Vergangenheit zu erzählen. Wir benutzen das Buch: Espresso Lektionen 7-8

Italienisch für erfahrene Anfänger , Josef Pürgstaller, 153004F24
Buongiorno e benvenuti a tutti! In diesem Italienischkurs für Anfänger lernen Sie, mit Hilfe des Buches Viva le vacanze, einfache Sätze zu formulieren, Fragen zu stellen, im Restaurant etwas zu bestellen, sich zu begrüßen und zu verständigen. Sie erwerben erste grammatikalische Grundkenntnisse und sind in der Lage, Wünsche zu äußern und über Freizeitbeschäftigungen zu sprechen. Am Wichtigsten bleibt jedoch, mit guter Laune und Elan dabei zu sein. In diesem Sinne freue ich mich schon auf Ihr Kommen!

Italienisch für Fortgeschrittene, Gerlinde Steininger, 132002F24
In diesem Kurs lernen wir der congiuntivo passato, der Konditionalsatz: a patto che, purchÃ¨, a condizione che + congiuntivo, die indirekte Rede. Wir sprechen über das Leben in der Stadt, die Medien, lo stile italiano und das Made in Italy. Wir benutzen das Buch Nuovo Espresso: ab Lektion 3

Italienisch für leicht Fortgeschrittene, Gerlinde Steininger, 132001F24
Buongiorno e benvenuti a tutti! Ich freue ich mich, Sie begrüßen zu dürfen und Ihnen bei der Festigung und Vertiefung Ihrer Italienischkenntnisse behilflich zu sein. Sie lernen, mit Hilfe des Buches Espresso 1 ein Hotelzimmer zu reservieren, um Auskunft zu bitten, einen Weg zu beschreiben, vom Urlaub zu erzählen, über Tagesablauf und Einkaufsgewohnheiten zu sprechen, im Geschäft nach Lebensmitteln zu verlangen. Grammatikalische Schwerpunkte: Teilungsartikel, bestimmter Artikel, Passato Prossimo, absoluter Superlativ. Die italienische Sprache wird Ihnen vertrauter, unser Motto lautet: Chi la dura la vince! Beharrlichkeit führt zum Ziel.

Spanisch für Anfänger - NEU!, Beatriz de la Vega, 395003F24
Sie möchten Spanisch lernen, weil Sie sich für Land, Leute und Kultur interes-

50plus magazin feb 2024_MG.indd 15 17.01.2024 15:28:24

sieren, schon einmal in Spanien oder Lateinamerika waren oder vorhaben, dorthin zu reisen und sich ein wenig verständigen wollen, oder einfach weil Sie diese schöne Sprache mögen? Dann kommen Sie mit auf eine Entdeckungsreise in die spanischsprachige Welt! Ziel des Kurses ist ein entspannter und unterhaltsamer Einstieg in die spanische Sprache und Kultur. Lehrbuch: Impresiones A1, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-004545-7.

Spanisch für erfahrene Anfänger , Maria Paniagua, 152234F24
Wenn Sie die Grundkenntnisse in der Spanische Sprache erwerben wollen, sind sie in diesem Kurs richtig! Wir werden über kulturelle Themen sprechen. EL PLACER DE VIAJAR DER VERGNÜGEN ZU REISEN Sie haben endlich Zeit für Spanisch für die nächste Reise nach Spanien und möchten frei von Leistungsdruck, aber dennoch effektiv Spanisch lernen? Sie sind hier richtig. Buch: Con gusto nuevo A1 (L7- L8)

Spanisch für erfahrene Anfänger , Maria Paniagua, 152237F24
Wenn Sie die Grundkenntnisse der Spanischen Sprache erwerben wollen, sind sie in diesem Kurs richtig! Wir lernen und üben einfache Grundsprüche: Wie man heißt, woher man kommt, Beschreibung von Personen, über Familie und Freunde reden. Die Zahlen und die wichtigste Verben sin auch dabei. Sie haben endlich Zeit für Spanisch für die nächste Reise nach Spanien und möchten frei von Leistungsdruck, aber dennoch effektiv Spanisch lernen? Sie sind hier richtig. Con gusto nuevo A1 (L5-L6)]

Spanisch für Fortgeschrittene (19), Maria Paniagua, 152232F24
Sie erweitern mit viel Muße und in einer entspannten Lernatmosphäre Ihre grundlegenden Kenntnisse der spanischen Sprache. Gelegenheit zum Üben und Wiederholen kommt hierbei nicht zu kurz. Für Teilnehmende, die bereits mehrere Kurse besucht oder entsprechende Vorkenntnisse haben Buch: Con gusto nuevo B1 (L7/L 8)

Spanisch für Fortgeschrittene (21), Maria Paniagua, 152233F24
Sie haben endlich Zeit für Spanisch und möchten frei von Leistungsdruck, aber dennoch effektiv Spanisch lernen? Sie sind hier richtig. Für Teilnehmende, die bereits mehrere Kurse besucht oder entsprechende Vorkenntnisse haben. Buch: Con gusto nuevo B1 (L7 / L8

Spanisch für leicht Fortgeschrittene, Maria Paniagua, 152231F24
Sie haben endlich Zeit für Spanisch und möchten frei von Leistungsdruck, aber dennoch effektiv Spanisch lernen? Sie sind hier richtig. Sie können die Kurse auf dem Niveau A2 Fortführung besuchen, wenn Sie einen Kurs für Anfänger/-innen belegt haben oder über andere Wege bereits erste Spanischkenntnisse haben. Buch: Con gusto nuevo A2 (L1-L2)

Spanisch Konversation*, Maria Paniagua, 152235F24
El curso de conversación es para aquellas personas que ya están familiarizadas con la gramática espanola pero también están interesadas en adquirir experiencia a través de la práctica comunicativa constante. Estas clases interactivas combinan una gran gama de ejercicios de comunicación para mejorar su conversación, comprensión y escritura en los que se incluyen conversaciones, canciones, juegos, debates y mucho más. Spanisch für den Alltag: Verschiedene Szenarien. Wir werden in jeder Unterrichtstunde eine andere Alltagsituation besprechen und nachstellen. Vokabular, Grammatik aber auch über Umgangssprachen werden aufgefrischt und in Ausdrücke der kurzen Gespräche geübt. Sie werden staunen, aus ihren vorhandenen Kenntnissen rausholen können.

Spanisch Konversation*, Maria Paniagua, 152236F24
El curso de conversación es para aquellas personas que ya están familiarizadas con la gramática espanola pero también están interesadas en adquirir experiencia a través de la práctica comunicativa constante. Estas clases interactivas combinan una gran gama de ejercicios de comunicación para mejorar su conversación, comprensión y escritura en los que se incluyen conversaciones, canciones, juegos, debates y mucho más. Spanisch für den Alltag: Verschiedene Szenarien. Wir werden in jeder Unterrichtstunde eine andere Alltagsituation besprechen und nachstellen. Vokabular, Grammatik aber auch über Umgangssprachen werden aufgefrischt und in Ausdrücke der kurzen Gespräche geübt. Sie werden staunen, aus ihren vorhandenen Kenntnissen rausholen können.

Machen Sie ungenutzte Edelmetalle zu barem Geld!

Nutzen Sie das Angebot von philoro beim **Edelmetall-Ankaufstag:**
Wir schätzen gratis Ihren ungenutzten Schmuck, alte Münzen und Dentalgold.
Wann? Am **28.2.2024 im 50Plus Center, Alpenstrasse 99**

Unser Experte Stefan Klausner schätzt nicht mehr gebrauchte Edelmetalle zerstörungsfrei vor Ort mit einem RFA Analysegerät. Wenn Sie verkaufen, zahlen wir Ihnen den Gegenwert zum aktuellen Kurs in bar aus. Wir freuen uns auf Sie.

philoro.at

philoro
VIEL GOLD. VIEL ZUKUNFT.

50plus magazin feb 2024_MG.indd 16 17.01.2024 15:28:24

EINLADUNG ZUM

GRATISTEST

AM 28. FEBRUAR, VON 09.00 - 16.00 UHR

IM 50PLUS CENTER, ALPENSTR. 99

Alpha Cooling

Die innovativste Form der Kälteanwendung: Alpha Cooling behandelt die Handflächen mit einer Kombination aus Kälte und Unterdruck. Das kann rheumatische Schmerzen, chronische Entzündungen und zahlreiche andere Krankheitssymptome lindern. Ob es bei Ihren Symptomen funktioniert, testen Sie es doch einfach kostenlos.

(Bitte im Center unter 0662/625736 anmelden)

Bei einer Anwendung mit Alpha Cooling werden körpereigene Prozesse aktiviert. Durch das Herunterkühlen deiner Körpertemperatur um 1,5 Grad, simulierst du eine „Notsituation". Dein Körper schüttet Endorphine aus und verdünnt das Blut kurzfristig – womit der Transport von Sauerstoff und Nährstoffen erleichtert wird. Schmerzpatienten können damit Symptome nachhaltig mildern und wieder aktiver am Leben teilnehmen: Rheuma, Arthritis, Migräne, chronische Entzündungen, Rückenschmerzen, Gelenkschmerzen, Muskelschmerzen, Nervenschmerzen, Karpaltunnelsyndrom, erhöhter Blutdruck uvm.

50plus magazin feb 2024_MG.indd 17 17.01.2024 15:28:26

BEWEGUNG

Kurspreis beim jeweiligen Kurs angeführt. Preise gültig bei mindestens 12 Teilnehmern.

Nr.	Kursname	Vortragende	Tag	Uhrzeit	Ort	Termin 2024
197018F24	Beckenbodengymnastik	Zsofia Jacso	Do.	11.30-12.30 Uhr	Alpenstraße 99	29.02.-27.06.
125043F24	Beckenkraft & rückenfit	Elisabeth Weninger	Di.	10.15-11.15 Uhr	Alpenstraße 99	27.02.-11.06.
125044F24	Fit im Alter	Elisabeth Weninger	Di.	09.00-10.00 Uhr	Alpenstraße 99	27.02.-11.06.
141071F24	Funktionelle Gymnastik I	Ursula Teutsch	Mo.	15.25-16.25 Uhr	Alpenstraße 99	26.02.-24.06.
141072F24	Funktionelle Gymnastik II	Ursula Teutsch	Mo.	16.30-17.30 Uhr	Alpenstraße 99	26.02.-24.06.
141073F24	Funktionelle Gymnastik III	Ursula Teutsch	Mo.	17.35-18.35 Uhr	Alpenstraße 99	26.02.-24.06.
197019F24	Cardiolates/Boxilates	Zsofia Jacso	Mo.	14.10-15.10 Uhr	Alpenstraße 99	26.02.-24.06.
197020F24	Osteoporose-Prophylaxe-Gym.	Zsofia Jacso	Mo.	13.00-14.00 Uhr	Alpenstraße 99	26.02.-24.06.
197021F24	Pilates für Beginner + Erfahrene	Zsofia Jacso	Do.	12.45-13.45 Uhr	Alpenstraße 99	29.02.-27.06.
186002F24	Fit und bew. bis ins hohe Alter	Brigitte Mader	Mi.	09.00-10.00 Uhr	Alpenstraße 99	28.02.-19.06.
197022F24	Pilates für Fortgeschrittene	Zsofia Jacso	Do.	09.15-10.15 Uhr	Alpenstraße 99	29.02.-27.06.
197023F24	Pilates für Fortgeschrittene	Zsofia Jacso	Do.	10.25-11.25 Uhr	Alpenstraße 99	29.02.-27.06.
441025F24	Seniorengymnastik	Ursula Teutsch	Mi.	15.00-16.00 Uhr	Lieferinger Hauptstraße 106	28.02.-19.06.
741006F24	Seniorengymnastik	Ursula Teutsch	Mi.	17.00-18.00 Uhr	VS Maxglan I	28.02.-19.06.
342053F24	Sesselgymnastik I	Eva Bauer	Di.	08.30-09.30 Uhr	Paracelsusstraße 8	27.02.-11.06.
342054F24	Sesselgymnastik II	Eva Bauer	Di.	09.45-10.45 Uhr	Paracelsusstraße 8	27.02.-11.06.
151026F24	Smovey - kl. Ringe gr. Wirkung	Doris Dunkl	Di.	10.00-11.00 Uhr	Outdoor, Treffpunkt: Alpenstr. 99	27.02.-11.06.
942032F24	Vitaltraining für Frauen	Eva Bauer	Do.	10.00-11.00 Uhr	Sportzentrum Mitte	29.02.-27.06.
942033F24	Vitaltraining für Frauen	Eva Bauer	Do.	11.15-12.15 Uhr	Sportzentrum Mitte	29.02.-27.06.
142026F24	Vitaltraining für Männer	Eva Bauer	Do.	08.00-09.00 Uhr	Alpenstraße 99	29.02.-27.06.
164008F24	Yoga für leicht Fortgeschrittene	Caroline Sams	Fr.	10.50-12.20 Uhr	Alpenstraße 99	16.02.-07.06.
191001F24	Yoga sanft für alle	N.N.	Mi.	15.30-17.00 Uhr	Alpenstraße 99	28.02.-19.06.
175010F24	Yoga sanft für alle	Gabriele Auer	Mi.	13.00-14.30 Uhr	Alpenstraße 99	28.02.-19.06.
193010F24	Zumba GOLD	Nora Szotak	Fr.	09.40-10.40 Uhr	Alpenstraße 99	01.03.-14.06.
198001F24	Zumba GOLD	Johanna Schwan	Mi.	10.15-11.15 Uhr	Alpenstraße 99	28.02.-19.06.
198002F24	Zumba GOLD	Johanna Schwan	Mi.	11.20-12.20 Uhr	Alpenstraße 99	28.02.-19.06.
125045F24	Gut zu Fuß, Faszientr. & Musik	Elisabeth Weninger	Do.	16.00-17.00 Uhr	Alpenstraße 99	22.02.-04.07.
175011F24	Early Bird Yoga	Gabriele Auer	Fr.	08.15-09.15 Uhr	Alpenstraße 99	01.03.-14.06.
171080F24	Qigong für Anf.und Praktiz.	Roswitha Lehner	Mo.	10.30-12.00 Uhr	Alpenstraße 99	26.02.-24.06.
171081F24	Qigong für Anf. und Praktiz.	Roswitha Lehner	Di.	14.15-15.45 Uhr	Alpenstraße 99	27.02.-11.06.
171082F24	Qigong für Wirbels. & Osteop.	Roswitha Lehner	Di.	16.00-17.00 Uhr	Alpenstraße 99	27.02.-11.06.
171083F24	Qigong in Hellbrunn	Roswitha Lehner	Mo.	10.00 - 11.30 Uhr und	Outdoor, Treffpunkt:	
			Di.	16.30 - 18.00 Uhr	Eingang Park Hellbrunn	18.06.-26.08.
175012F24	Yoga sanft für alle	Gabriele Auer	Do.	14.00-15.30 Uhr	Alpenstraße 99	29.02.-27.06.
318001F24	„Augen brauchen mehr als Brille"					
	Augen-Vitaltraining 1	Madel. Worliczek	Di.	11.30-13.00 Uhr	Paracelsusstr. 8 NEU	20.02.-04.06.
318002F24	„Augen brauchen mehr als Brille"					
	Augen-Vitaltraining 2	Madel. Worliczek	Mi.	11.30-13.00 Uhr	Paracelsusstr. 8 NEU	21.02.-12.06.

Legende: VS = Volksschule, NMS = Neue Mittelschule, M = Männer, F = Frauen,

Augen brauchen mehr als Brille Augen-Vitaltraining, Madelaine Worliczek, 318001F24
Im Kurs verwenden wir spielerische Übungen, mit denen wir sowohl unseren Körper, als auch unsere Augen, entspannen, bewegen, vitalisieren und regenerieren können, durchführbar für alle Altersstufen. Sehtraining ist geeignet für Kurz-, Weit- und Altersweitsichtigkeit, Hornhautverkrümmung, trockene, brennende und müde Augen, Blendempfindlichkeit und Sehbelastung am Arbeitsplatz. Durch körperliche und geistige Übungen, wie Augenyoga, Entspannungsübungen, Sehspiele, Augenakupressur, Akkommodations- und Koordinationsübungen, Atemübungen und vieles mehr, lernen wir, wie wir selbst etwas für unsere Augen tun können. Ganzheitliches Sehtraining ermöglicht ein entspannteres, klareres Sehen, sowie eine neue Art der Wahrnehmung. Tipp: Bequeme Kleidung und die Möglichkeit ohne Brille oder Kontaktlinsen zu üben sind empfehlenswert!

Augen brauchen mehr als Brille Augen-Vitaltraining, Madelaine Worliczek, 318002F24
Im Kurs verwenden wir spielerische Übungen, mit denen wir sowohl unseren Körper, als auch unsere Augen, entspannen, bewegen, vitalisieren und regenerieren können, durchführbar für alle Altersstufen. Sehtraining ist geeignet für Kurz-, Weit- und Altersweitsichtigkeit, Hornhautverkrümmung, trockene, brennende und müde Augen, Blendempfindlichkeit und Sehbelastung am Arbeitsplatz. Durch körperliche und geistige Übungen, wie Augenyoga, Entspannungsübungen, Sehspiele, Augenakupressur, Akkommodations- und Koordinationsübungen, Atemübungen und vieles mehr, lernen wir, wie wir selbst etwas für unsere Augen tun können. Ganzheitliches Sehtraining ermöglicht ein entspannteres, klareres Sehen, sowie eine neue Art der Wahrnehmung. Tipp: Bequeme Kleidung und die Möglichkeit ohne Brille oder Kontaktlinsen zu üben sind empfehlenswert!

Beckenbodengymnastik, Zsofia Jacso, 197018F24
Im Vordergrund steht ein ganzheitliches Training mit Bewegungsvielfalt und -qualität. Die Übungen eignen sich besonders gut bei Muskelschwäche im Bereich des Beckenbodens. Mit einfachen, funktionellen Übungen arbeiten wir an Stabilität, Koordination und Wahrnehmung. Für Frauen und Männer sind Stärke und Stabilität dieser Muskelgruppe gleichermaßen wichtig. Es ist nie zu spät, mit dem Training anzufangen und Beschwerden loszuwerden!

Beckenkraft und rückenfit, Elisabeth Weninger, 125043F24
Die Kraft zur Aufrichtung kommt aus dem Becken. Die Beckenkraft aus dem Beckenboden ist es schließlich, die Rücken und Bauch stärkt. Ebenso wirken aber auch die funktionalen Muskulaturketten der Arme und Beine auf den Rücken. Angeleitete Übungen helfen Ihnen, innere Zusammenhänge zu entdecken und zu erspüren. Dabei bringen wir tiefliegende Strukturen behutsam in Bewegung. Diese werden dadurch geschmeidig und kräftig. Eine konkrete Übungsabfolge zur Rumpfstärkung begleitet uns durch den gesamten Kurs. Dazu arbeiten wir auch mit Hanteln. Ziel dieses Kurses sind Beweglichkeit und Stärkung. Langfristiges Ziel ist es, dass Sie selbst spüren lernen, was Ihnen gut tut und für den eigenen Körper förderlich ist. Bei Bewegungseinschränkungen bitte um Rücksprache mit der Referentin. Bitte mitbringen: be-

50plus magazin feb 2024_MG.indd 18 17.01.2024 15:28:26

FRÜHJAHRS KURSE

ANMELDUNG BEI FRAU SCHWARZWALD
0662 / 62 57 360

Bemerkung	Preis MG (NMG)
K.K. am 28.03.+09.05.+30.05.	€ 80,00 (90,00)
K.K. am 26.03.	€ 80,00 (90,00)
K.K. am 26.03.	€ 80,00 (90,00)
K.K. am 25.03.+01.04.+20.05.	€ 80,00 (90,00)
K.K. am 25.03.+01.04.+20.05.	€ 80,00 (90,00)
K.K. am 25.03.+01.04.+20.05.	€ 80,00 (90,00)
K.K. am 25.03.+01.04.+20.05.	€ 80,00 (90,00)
K.K. am 25.03.+01.04.+20.05.	€ 80,00 (90,00)
K.K. am 28.03.+09.05.+30.05.	€ 80,00 (90,00)
K.K. am 27.03.+01.05.	€ 80,00 (90,00)
K.K. am 28.03.+09.05.+30.05.	€ 80,00 (90,00)
K.K. am 28.03.+09.05.+30.05.	€ 80,00 (90,00)
K.K. am 27.03.+01.05.	€ 80,00 (90,00)
K.K. am 27.03.+01.05.	€ 80,00 (90,00)
K.K. am 26.03.	€ 80,00 (90,00)
K.K. am 26.03.	€ 80,00 (90,00)
K.K. am 26.03.	€ 80,00 (90,00)
K.K. am 28.03.+09.05.+30.05.	€ 80,00 (90,00)
K.K. am 28.03.+09.05.+30.05.	€ 80,00 (90,00)
K.K. am 28.03.+09.05.+30.05.	€ 80,00 (90,00)
K.K. am 29.03.+05.04.	€ 100,00 (115,00)
K.K. am 27.03.+01.05.	€ 100,00 (115,00)
K.K. am 27.03.+01.05.	€ 100,00 (115,00)
K.K. am 29.03.	€ 80,00 (90,00)
K.K. am 27.03.+01.05.	€ 80,00 (90,00)
K.K. am 27.03.+01.05.	€ 80,00 (90,00)
K.K. am 28.03.+11.04.+09.05.+30.05.+06.06.	€ 80,00 (90,00)
K.K. am 29.03.	€ 80,00 (90,00)
K.K. am 25.03.+01.04.+20.05.	€ 100,00 (115,00)
K.K. am 26.03.	€ 100,00 (115,00)
K.K. am 26.03.	€ 80,00 (90,00)
K.K. am 17.06.+24.06.+29.07.+30.07.+5.08.+6.08.	€ 100,00 (115,00)
K.K. am 28.03.+09.05.+30.05.	€ 100,00 (115,00)
K.K. am 26.03.	€ 100,00 (115,00)
K.K. am 27.03.+01.05.	€ 100,00 (115,00)

queme und leichte Trainingskleidung, keine Schuhe, rutschfeste Socken.

Cardiolates / Boxilates , Zsofia Jacso, 197019F24
Cardiolates/Boxilates ist eine super Kombination von Cardiotraining und Pilates! Eine Mischung aus Kraft-, Ausdauer- und Koordinationstraining ist im Alltag wichtig. Die Bewegungen mit Musik und Rhythmus helfen uns die Koordination zu verbessern! Wir werden in 10-Minuten Takt abwechselnd Cardio- und Pilatesübungen durchführen! Machen Sie mit und haben Sie Spaß, während wir uns zur Musik bewegen, verbessern wir spielerisch und mit Leichtigkeit Ihre Koordination, Ausdauer und Kraft. Wir benötigen dafür nur eine Matte und gute Laune!

Early Bird Yoga , Gabriele Auer, 175011F24
Der frühe Vogel fängt den Wurm. Was gibt es Schöneres als den Morgen mit einer Yoga Einheit zu begrüßen. Yoga verbessert die Kondition, fördert die Beweglichkeit im Alltag, verhilft zu mehr Balance im Leben & und entspannt ganz nebenbei auch den Geist. In diesem Kurs werden die grundlegenden Übungen vorgestellt. Sanfte Atemübungen (Pranayama), achtsame Yoga-Haltungen (Asana) und Meditation sind ein fixer Bestandteil in jeder Kursstunde. All das wird mit Freude und Leichtigkeit in diesem Kurs vermittelt. Mitzubringen: Decke, gemütliche Kleidung und Freude an der Bewegung. Namaste!

Fit im Alter, Elisabeth Weninger, 125044F24
Ziel dieses Kurses ist die Freude an der Bewegung zu erleben, die Leistungsfähigkeit zu steigern und gleichzeitig die erhöhte Verletzungsgefahr und Gebrechlichkeit im Alter zu senken. Mit verschiedenen Bewegungsaktivitäten werden Gelenkigkeit, Koordination, Gleichgewicht, Kraft und Dehnfähigkeit der Muskulatur geschult sowie das Herz-Kreislauf- und Immunsystem gestärkt. Das ausgewogene Training besteht aus einem Aktivieren des Körpers, Training der Sensomotorik und Tiefenwahrnehmung, Schulung von Kondition und Koordination, sowie einem abschließenden Dehnen und Entspannen. Bei einzelnen Elementen wird uns auch Musik dabei unterstützen.

Fit und beweglich bis ins hohe Alter , Brigitte Mader, 186002F24
•¶ Aktiviert 97% der gesamten Muskulatur = Fettverbrennung •¶ Vitalisiert viele der 100 Billionen Körperzellen •¶ Strafft das Bindegewebe •¶ Aktiviert das Verdauungssystem •¶ Fördert den Stoffwechsel •¶ Aktiviert und entlastet das Lymphsystem = Entschlackung •¶ Stärkt das Immunsystem, unterstützt die Thymusdrüse •¶ Kräftigt das Herz-Kreislaufsystem •¶ Formt und strafft den ganzen Körper (speziell Oberarme, Bauch, Beine, Po) •¶ Trainiert die Tiefenmuskulatur (erhöhte Fettverbrennung) & steigert Ausdauer •¶ Strafft das Bindegewebe (Anti-Cellulite) •¶ Löst Verspannungen (Nacken, Schulter, Rücken) & erhält Mobilisation & Beweglichkeit •¶ Stärkt die Knochenstruktur (Osteoporose-Prophylaxe) •¶ Fördert den Lymphfluss (Entgiftung/Entschlackung) •¶ Verbessert die Koordinationsfähigkeit (Sturzprophylaxe) & Verbindung der rechten und linken Gehirnhälfte •¶ Lindert neurologische Erkrankungen (Parkinson, Arthrose, Alzheimer, Multiple Sklerose

Fit und beweglich bis ins hohe Alter - NEU!, Brigitte Mader, 186001H23
•¶ Aktiviert 97% der gesamten Muskulatur = Fettverbrennung •¶ Vitalisiert viele der 100 Billionen Körperzellen •¶ Strafft das Bindegewebe •¶ Aktiviert das Verdauungssystem •¶ Fördert den Stoffwechsel •¶ Aktiviert und entlastet das Lymphsystem = Entschlackung •¶ Stärkt das Immunsystem , unterstützt die Thymusdrüse •¶ Kräftigt das Herz-Kreislaufsystem •¶ Formt und strafft den ganzen Körper (speziell Oberarme, Bauch, Beine, Po) •¶ Trainiert die Tiefenmuskulatur (erhöhte Fettverbrennung) & steigert Ausdauer •¶ Strafft das Bindegewebe (Anti-Cellulite) •¶ Löst Verspannungen (Nacken, Schulter, Rücken) & erhält Mobilisation & Beweglichkeit •¶ Stärkt die Knochenstruktur (Osteoporose-Prophylaxe) •¶ Fördert den Lymphfluss (Entgiftung/Entschlackung) •¶ Verbessert die Koordinationsfähigkeit (Sturzprophylaxe) & Verbindung der rechten und linken Gehirnhälfte •¶ Lindert neurologische Erkrankungen (Parkinson, Arthrose, Alzheimer, Multiple Sklerose

Funktionelle Gymnastik I, Ursula Teutsch, 141071F24
Mobilisieren & Kräftigen - Dehnen! Eine Mischung aus spielerischem Aufwärmen, Koordinations- und Gleichgewichtsübungen, gelenkschonendem Muskelaufbautraining, sanfter Mobilisierung der Wirbelsäule und Gelenke, Dehnungsübungen und vor allem Spaß und Freude an der Bewegung. Den Abschluss bildet eine wohltuende Entspannung.

Funktionelle Gymnastik II, Ursula Teutsch, 141072F24
Mobilisieren & Kräftigen - Dehnen! Eine Mischung aus spielerischem Aufwärmen, Koordinations- und Gleichgewichtsübungen, gelenkschonendem Muskelaufbautraining, sanfter Mobilisierung der Wirbelsäule und Gelenke, Dehnungsübungen und vor allem Spaß und Freude an der Bewegung. Den Abschluss bildet eine wohltuende Entspannung.

Funktionelle Gymnastik III, Ursula Teutsch, 141073F24
Mobilisieren & Kräftigen - Dehnen! Eine Mischung aus spielerischem Aufwärmen, Koordinations- und Gleichgewichtsübungen, gelenkschonendem Muskelaufbautraining, sanfter Mobilisierung der Wirbelsäule und Gelenke, Dehnungsübungen und vor allem Spaß und Freude an der Bewegung. Den Abschluss bildet eine wohltuende Entspannung.

Gut zu Fuß mit Faszientraining und Musik, Elisabeth Weninger, 125045F24
Verlieren die Füße ihre Beweglichkeit, Kraft und Stabilität, so wirkt sich dies in der Folge auf Knie, Hüfte und Wirbelsäule aus. Ein regelmäßiges Training

50plus magazin feb 2024_MG.indd 19 17.01.2024 15:28:26

für die Füße bezieht daher auch Übungen für Knie, Hüfte und Wirbelsäule mit ein. Zugleich ist zu bedenken, dass über die Faszien weite Strecken in unserem Körper direkt verbunden sind. Solange sie geschmeidig und elastisch sind, bieten sie optimale Bewegungsbedingungen für Muskulatur und Gelenke. So wird es in diesem Kurs viele Übungen geben, die auch den ganzen Körper ansprechen. Sie werden entdecken, wie Arme, Finger, Schultern oder auch Füße und Knie über den Rücken miteinander in Verbindung stehen. Dabei wird uns auch Musik begleiten und sogar ins Tanzen bringen! Im Speziellen begleiten uns unterschiedliche Gleichgewichtsübungen und Kräftigungsübungen für die Füße. Zum Training der Beweglichkeit und Geschicklichkeit der Füße werden wir mit verschiedenen Materialien wie Tüchern, Papier, Stiften, Bällen, Seilen u.a.m. spielen. Wir werden in Socken und auch barfuß üben. Bitte nehmen Sie sich ein Handtuch mit.

Osteoporose-Prophylaxe-Gymnastik, Zsofia Jacso, 197020F24
Viele möchten im Alter so kräftig und so elastisch bleiben wie möglich, um den Alltag zu meistern und noch Freude an Bewegung zu haben. Mit speziellen Übungen können wir Knochen und Gelenken unterstützen, stärken, stabilisieren. In diesem Kurs kombiniere ich Beweglichkeits- und Kraftübungen mit bewusstem, funktionellem Training, so wie es für den Alltag wichtig ist. Es wird im Sitzen, Stehen und Liegen geübt. Wenn jemand nicht liegen möchte/kann, biete ich Alternativen an.

Pilates für Beginner + Erfahrene, Zsofia Jacso, 197021F24
Pilates hat mir den Zugang zu einer starken Mitte ermöglicht. Die ganzheitliche Effizienz dieser Methode, nicht nur den Körper homogen zu trainieren, sondern auch Geist und Seele zu integrieren. Präzision, Fluss und Struktur machen diese Methode und meine Stunden aus. Durch meinen Hintergrund bringe ich Erfahrung aus verschiedenen Bereichen der Körperarbeit mit.

Pilates für Fortgeschrittene, Zsofia Jacso, 197022F24
Pilates hat mir den Zugang zu einer starken Mitte ermöglicht. Die ganzheitliche Effizienz dieser Methode, nicht nur den Körper homogen zu trainieren, sondern auch Geist und Seele zu integrieren. Präzision, Fluss und Struktur machen diese Methode und meine Stunden aus. Durch meinen Hintergrund bringe ich Erfahrung aus verschiedenen Bereichen der Körperarbeit mit.

Pilates für Fortgeschrittene, Zsofia Jacso, 197023F24
Pilates hat mir den Zugang zu einer starken Mitte ermöglicht. Die ganzheitliche Effizienz dieser Methode, nicht nur den Körper homogen zu trainieren, sondern auch Geist und Seele zu integrieren. Präzision, Fluss und Struktur machen diese Methode und meine Stunden aus. Durch meinen Hintergrund bringe ich Erfahrung aus verschiedenen Bereichen der Körperarbeit mit.

Qigong für Anfänger und Praktizierende, Roswitha Lehner, 171080F24
Qi Gong ist eine altchinesische Gesundheitspraxis, welche auf körperlicher, seelischer und geistiger Ebene wirkt. Die Übungen, ausgeführt in sanfter Bewegung, Stehen, Sitzen und in der Vorstellung sind leicht erlernbar und speziell für Senioren empfehlenswert.

Qigong für Anfänger und Praktizierende, Roswitha Lehner, 171081F24
Qi Gong ist eine altchinesische Gesundheitspraxis, welche auf körperlicher, seelischer und geistiger Ebene wirkt. Die Übungen, ausgeführt in sanfter Bewegung, Stehen, Sitzen und in der Vorstellung sind leicht erlernbar und speziell für Senioren empfehlenswert.

Qigong für die Wirbelsäule und Osteoporose, Roswitha Lehner, 171082F24
Die traditionelle chinesische Medizin spricht bei Osteoporose von einem Essenzmangel betreffend Nieren-, Milz- und Leberenergie. Sie erlernen sanfte Qigong-Übungen in Bewegung, im Stehen, Sitzen und in der Vorstellung. Bei regelmäßiger Anwendung verbessert sich der Energie- und Blutfluss, die Beweglichkeit der Wirbelsäule wird erhöht bzw. erhalten.

Qigong in Hellbrunn, Roswitha Lehner, 171083F24
Qi Gong ist eine altchinesische Gesundheitspraxis, welche auf körperlicher, seelischer und geistiger Ebene wirkt. Die Übungen, ausgeführt in sanfter Bewegung, Stehen, Sitzen und in der Vorstellung sind leicht erlernbar und speziell für Senioren empfehlenswert.

Seniorengymnastik, Ursula Teutsch, 441025F24
Durch ein gezieltes Wirbelsäulen- und Gelenkschonendes Aufbautraining werden Muskeln aufgebaut, die Gelenke in Schwung gehalten und das Gleichgewicht trainiert. Spielerisch werden Koordination und Reaktionsvermögen trainiert. Wohltuende Entspannung rundet das Training ab. Im Vordergrund steht die Freude an Bewegung.

Seniorengymnastik, Ursula Teutsch, 741006F24
Durch ein gezieltes Wirbelsäulen- und Gelenkschonendes Aufbautraining werden Muskeln aufgebaut, die Gelenke in Schwung gehalten und das Gleichgewicht trainiert. Spielerisch werden Koordination und Reaktionsvermögen trainiert. Wohltuende Entspannung rundet das Training ab. Im Vordergrund steht die Freude an Bewegung.

Sesselgymnastik I , Eva Bauer , 342053F24
Gymnastik bietet die Möglichkeit, aktiv auf die eigene körperliche Verfassung Einfluss zunehmen. Diese Gymnastikstunde ist ein gesundheitsorientiertes Training zur Förderung von Beweglichkeit, Ausdauer, Kraft, Koordination und Stabilität. Eine Vitalgymnastik im Stehen und am Sessel.

Sesselgymnastik II, Eva Bauer , 342054F24
Gymnastik bietet die Möglichkeit, aktiv auf die eigene körperliche Verfassung Einfluss zunehmen. Diese Gymnastikstunde ist ein gesundheitsorientiertes Training zur Förderung von Beweglichkeit, Ausdauer, Kraft, Koordination und Stabilität. Eine Vitalgymnastik im Stehen und am Sessel

Smovey - kleine Ringe, große Wirkung, Doris Dunkl, 151026F24
smovey trainiert Balance, Koordination und Ausdauer und kräftigt mit gezielten Bewegungsabläufen gleichzeitig auf sanfte Weise das Herz-/Kreislaufsystem. Mit einfachen und kurzen Bewegungsimpulsen und den vielseitigen Einsatzmöglichkeiten von smovey werden sämtliche Funktionen und Fähigkeiten aufgefrischt: erhält Mobilisation & Beweglichkeit, verbessert die Koordinationsfähigkeit (Sturzprophylaxe), stärkt die Knochenstruktur (Osteoporose-Prophylaxe), trainiert die Tiefenmuskulatur, vitalisiert die Körperzellen und mobilisiert das Verdauungssystem. Aktiviert die Fettverbrennung, formt und festigt den ganzen Körper (speziell Oberarme, Bauch, Beine, Po), strafft das Bindegewebe (Anti-Cellulite), löst Verspannungen (Nacken, Schulter, Rücken), fördert den Lymphfluss (Entgiftung/Entschlackung). Mitzubringen: wetterangepasste Sportbekleidung und rutschfeste Schuhe.

Vitaltraining für Frauen, Eva Bauer , 942032F24
Eine Gymnastikstunde für alle Damen, die ihre Fitness erhalten, wiedererlangen oder verbessern wollen. Unsere motorischen Fähigkeiten wie Beweglichkeit, Ausdauer, Kraft, Koordination und Stabilität nehmen ab, wenn sie nicht trainiert werden. Regelmäßiges Muskeltraining sorgt für eine gute Haltung, stabilisiert die Gelenke, festigt die Knochen und hat auch einen positiven Einfluss auf das seelische Wohlbefinden. Bitte eigene Matte mitbringen!

Vitaltraining für Frauen , Eva Bauer, 942033F24
Eine Gymnastikstunde für alle Damen, die ihre Fitness erhalten, wiedererlangen oder verbessern wollen. Unsere motorischen Fähigkeiten wie Beweglichkeit, Ausdauer, Kraft, Koordination und Stabilität nehmen ab, wenn sie nicht trainiert werden. Regelmäßiges Muskeltraining sorgt für eine gute Haltung, stabilisiert die Gelenke, festigt die Knochen und hat auch einen positiven Einfluss auf das seelische Wohlbefinden. Bitte eigene Matte mitbringen!

Vitaltraining für Männer, Eva Bauer, 142026F24
Ein Allroundtraining für gesundheitsbewusste Männer die ihr Herz &Kreislaufsystem, ihre Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination aktiv beeinflussen und trainieren wollen. Gymnastik mit und ohne Geräte. Bitte Handtuch und rutschfeste Socken mitnehmen.

Yoga für leicht Fortgeschrittene, Caroline Sams, 164008F24
Yoga lehrt Achtsamkeit für sich und seinen Körper. Dabei verbessert sich die Kondition, fördert die Beweglichkeit und verhilft zu mehr Balance. Teile der Stunde sind dabei Atemübungen (Pranayama), achtsame Yoga-Haltungen (Asana) und eine entspannende Schlussentspannung. Immer im Gleichgewicht zwischen Spannung und Entspannung. Die Einheiten sind für all jene gedacht, die schon Erfahrung mit Yoga haben und ihre Praxis achtsam weiterführen möchten. Mitzubringen ist dazu: gemütliche Kleidung und Freude an Bewegung. Wer mag kann seine eigene Yogamatt oder Decke mitnehmen, alle anderen Materialien (Yogamatte, Blöcke, Bolster, Decken, Augenkissen) sind vorhanden.

Yoga sanft für alle, Trainerin bei Redaktionsschluss noch nicht bekannt, 191001F24
Yoga verbessert die Kondition, fördert die Beweglichkeit im Alltag, verhilft zu mehr Balance im Leben & und entspannt ganz nebenbei auch den Geist. In diesem Kurs wird besonders auf Kraft, Stabilität und Achtsamkeit gelegt. Sanfte Atemübungen (Pranayama), achtsame Yoga-Haltungen (Asana) und Meditation sind ein fixer Bestandteil in jeder Kursstunde. All das wird mit Freude und Leichtigkeit in diesem Kurs vermittelt. Mitzubringen: Decke, gemütliche Kleidung und Freude an der Bewegung. Namaste!

Yoga sanft für alle, Gabriele Auer, 175010F24
Yoga verbessert die Kondition, fördert die Beweglichkeit im Alltag, verhilft zu mehr Balance im Leben & und entspannt ganz nebenbei auch den Geist. In diesem Kurs werden die grundlegenden Übungen vorgestellt. Sanfte Atemübungen (Pranayama), achtsame Yoga-Haltungen (Asana) und Meditation sind ein fixer Bestandteil in jeder Kursstunde. All das wird mit Freude und Leichtigkeit in diesem Kurs

50plus magazin feb 2024_MG.indd 20 17.01.2024 15:28:27

FASCHINGSGSCHNAS 2024

AM 09.02. IM MÜLLNER BRÄUSTÜBEL, AB 15.00 UHR
TANZMUSIK, PRÄMIERUNG DER KOSTÜME
FREIER EINTRITT

Freier Eintritt aber bitte mit Zählkarten um € 5,- inkl Getränk
Diese erhalten Sie bei den Obleuten des Seniorenbundes
(wenn diese einen Besuch mit der Ortsgruppen planen)
oder werktags, zwischen 8.00 und 12.00 Uhr bei
Frau Manuela Wimmer unter 0662/ 875685 - 49 in der Merianstraße 13

vermittelt. Mitzubringen: Decke, gemütliche Kleidung und Freude an der Bewegung. Namaste!

Yoga sanft für alle, Gabriele Auer, 175012F24
Yoga verbessert die Kondition, fördert die Beweglichkeit im Alltag, verhilft zu mehr Balance im Leben & und entspannt ganz nebenbei auch den Geist. In diesem Kurs werden die grundlegenden Übungen vorgestellt. Sanfte Atemübungen (Pranayama), achtsame Yoga-Haltungen (Asana) und Meditation sind ein fixer Bestandteil in jeder Kursstunde. All das wird mit Freude und Leichtigkeit in diesem Kurs vermittelt. Mitzubringen: Decke, gemütliche Kleidung und Freude an der Bewegung. Namaste!

Zumba GOLD, Nora Szotak, 193010F24
Zumba GOLD - geeignet für jede Altersstufe für Männer und Frauen! Leicht zu erlernen, fördert Kondition und Koordination. Spaß an der Bewegung zu lateinamerikanischer und internationaler Musik. Dem Programm ist einfach zu folgen und der Spaß und individuelle Erfolg kommen nicht zu kurz. Es sind keine Vorkenntnisse und kein Partner erforderlich (Fitnesskurs). Mitzubringen: Sportkleidung, rutschfähige Sportschuhe und Wasserflasche.

Zumba GOLD , Johanna Schwan, 198002F24
Eine Verschmelzung von lateinamerikanischer und internationaler Musik bietet eine Basis für ein effektives Fitness-Programm. Eine Kombination von Aerobic und einfachen Tanzschritten im Intervall fördert sowohl Kondition als auch Koordination. Mitzubringen: Sportkleidung, rutschfähige Sportschuhe und Wasserflasche!

Zumba GOLD , Johanna Schwan, 198001F24
Zumba GOLD - geeignet für jede Altersstufe für Männer und Frauen! Leicht zu erlernen, fördert Kondition und Koordination. Spaß an der Bewegung zu lateinamerikanischer und internationaler Musik. Dem Programm ist einfach zu folgen und der Spaß und individuelle Erfolg kommen nicht zu kurz. Es sind keine Vorkenntnisse und kein Partner erforderlich (Fitnesskurs). Mitzubringen: Sportkleidung, rutschfähige Sportschuhe und Wasserflasche.

50plus magazin feb 2024_MG.indd 21 17.01.2024 15:28:30

HOBBY

Kurspreis: Mitglieder Euro 65.- Nichtmitglieder Euro 75.- (außer anders angeführt) Preise gültig bei mindestens 10 Teilnehmern.

Nr.	Kursname	Vortragende	Tag	Uhrzeit	Ort	Termin 2024
381008F24	„Alte" Griechen & Römer der Antike	Nikolaus Gruchmann	Fr.	13.45-14.45 Uhr	Paracelsusstr. 8	08.03.-17.05.
454006F24	Theater Club	Stefanie Egger	Di.	14.00-15.30 Uhr	Lief. Hauptstr. 106	05.03.-23.04.
377021F24	Aquarellmalen	Ulrike Wurzer	Di.	14.00-15.30 Uhr	Paracelsusstr. 8	05.03.-23.04.
395002F24	Chorsingen	Beatriz de la Vega	Mo.	16.30-17.30 Uhr	Paracelsusstr. 8	04.03.-27.05.
168005F24	Fotogr. mit Handy&Fotobuch erst.	Josef Vitzthum	Mo.	14.00-15.30 Uhr	Alpenstr. 99 & Outdoor	04.03.-29.04.
326104F24	Gedächtnistraining	Gabriele Schöttl	Mo.	09.00-10.00 Uhr	Paracelsusstr. 8	26.02.-13.05.
326105F24	Gedächtnistraining	Gabriele Schöttl	Mo.	10.15-11.15 Uhr	Paracelsusstr. 8	26.02.-13.05.
326106F24	Gedächtnistraining	Gabriele Schöttl	Mo.	11.30-12.30 Uhr	Paracelsusstr. 8	26.02.-13.05.
126013F24	Gedächtnistraining	Gabriele Schöttl	Mo.	16.00-17.00 Uhr	Alpenstraße 99	26.02.-13.05.
126014F24	Gedächtnistraining	Gabriele Schöttl	Mo.	17.15-18.15 Uhr	Alpenstraße 99	26.02.-13.05.
333005F24	Kunstgeschichte	Susann Rubin	Fr.	15.00-16.30 Uhr	Paracelsusstr. 8	08.03.-26.04.
167007F24	Entspannen mit Klangschalen	Mag. phil. Evelyn Högner	Fr.	16.00-18.30 Uhr	Alpenstraße 99	08.03.-05.04.
167008F24	Mit Acrylfarben spachteln	Mag. phil. Evelyn Högner	Do.	14.30-16.00 Uhr	Alpenstraße 99	07.03.-25.04.
388002F24	Zeichnen- und Aquaroellkurs für leicht Fortgeschrittene	Eberhard Beindl NEU	Mo.	14.00-15.30 Uhr	Paracelsusstraße 8	04.03.-29.04.
363008F24	Stadtspaziergang „Sbger Geschichte(n)" - Wieder da	Tanja Horazdovsky	Do.	09.00-10.30 Uhr	Trpkt Paracelsusstr. 8, Outd.	07.03.-25.04.2024
1XX001F24	Der HerzKreis - Mit Herzenergie den Alltag meistern	Marina Meynier NEU	Di.	11.25-12.55 Uhr	Alpenstraße 99	09.04.-21.05.2024
167009F24	Chan Mi Gong	Mag. phil. Evelyn Högner	Fr.	19.00-20.30 Uhr	Alpenstraße 99	08.03.-26.04.2024

„Alte" Griechen und Römer der Antike, Nikolaus Gruchmann, 381008F24
Die Antike - Kultur und Gesellschaft der „alten" Griechen und Römer. Vor 2000 Jahren war (fast) ganz Österreich ein Teil des römischen Reiches, 500 Jahre lang. „unsere" Provinz Noricum reichte vom Zillertal beinahe bis ins Burgenland und von der Donau hinunter bis zu den Karawanken. Die Römer - politisch und militärisch gut organisiert - übernahmen ihre Kultur (großteils) von den Griechen und brachten sie auch nach Iuvavum (=Salzburg), diese Funde werden im Kurs auch besichtigt. Für die bisherigen Besucher des Kurses, die weiterhin daran teilnehmen wollen, wird es neue Themen/Aspekte und Bereiche der antiken Kultur geben. Kunst, Literatur und das gesellschaftliche Leben der Antike werden im Mittelpunkt stehen, ebenso gibt es Kostproben aus der römischen Küche (natürlich frisch zubereitet). „Salvete!" (=Seid begrüßt!) Mögliche Themenschwerpunkte: * Die „alten" Griechen und Römer - Geschichte, Politik und Kultur der Antike * Klimawandel und Pandemie in der Antike * Nationalismus und Krieg * Unterwegs mit Odysseus, diskutieren mit Sokrates - Literatur, Philosophie und ihr Weiterwirken * Die griechisch-römische Mythologie und Religion, die Anfänge des Christentums * Kunstwerke in Architektur, Skulptur, Malerei u.a. * Das Römische Reich - die erste EU vor 2000 Jahren * Salzburg - das römische Iuvavum (mit Exkursion) * Das Weiterleben der Antike in Neuzeit und Gegenwart * Weitere Themen nach Interesse der Teilnehmer.

Aquarellmalen , Ulrike Wurzer, 377021F24
Auf behutsamen und spielerischen Wegen werden wir in die wunderbare Welt der Aquarellmalerei eintauchen. Neben dem Erlernen der Grundtechniken werden für Anfänger Farbmischung und Farbauftrag behandelt. Es kann nach vorgegebenen oder selbstgewählten Themen aquarelliert werden. Wir werden malen, experimentieren und den eigenen Weg dabei suchen. Im Vordergrund stehen die Freude an der Farbe und am Malen. Bitte mitbringen: Gutes Aquarellpapier (300 g), gute Aquarellfarben, einen dicken und einen dünnen Pinsel, Wasserglas, Malfücherl, ev. Buntstifte.

Chan Mi Gong, Mag. phil. Evelyn Högner, 167009F24
Chan Mi Gong CHAN MI GONG geht von der Erfahrung aus, dass die Wirbelsäule die Verteilerstelle der Energien in unserem Körper ist. Durch die Basisübungen des Chan Mi Gong wird die Wirbelsäule spannungsfrei und geschmeidig; sie sind leicht erlernbar. Chan Mi Gong stammt aus dem tantrischen Buddhismus und kommt aus dem tibetischen Hochland. Es lehrt sanfte, schlangenartige Wirbelsäulen-Bewegungen, wodurch Spannungen im Körper gelöst werden, Rückenschmerzen weichen und die Energie beginnt, unbehindert durch den Körper zu fließen. & Üben ist gleichermaßen im Stehen und im Sitzen möglich!

Chorsingen, Beatriz de la Vega, 395002F24
Singen wirkt nachweislich auf unser Wohlbefinden, das Immunsystem, unser Herz-Kreislauf System und das Gehirn, sei es individuell oder in der Gruppe. Selbst zu Singen und aktiv Musik zu machen hat also überaus positive Wirkung auf uns und macht zudem Freude. Chorsingen verbindet diese Effekte in einer Gemeinschaft mit Gleichgesinnten. In den Kurseinheiten aktivieren wir

4 SCHRITTE ZUM KURS

WIR FREUEN UNS, DASS SIE SICH FÜR EINEN KURS VON UNS INTERESSIEREN. LESEN SIE HIER DIE MODALITÄTEN:

1 Wählen Sie den oder die von Ihnen gewünschten Kurs(e) aus und rufen Sie uns persönlich an. Die Anmeldung erfolgt ausschließlich bis jeweils spätestens sechs Werktage vor Kursbeginn persönlich im 50plus Center oder telefonisch. Ob der Kurs stattfindet oder nicht (genügend Anmeldungen), wird fünf Werktage vor Kursbeginn entschieden.

2 Mit der Anmeldung sind Sie für den Kurs verbindlich gebucht. Wir bestätigen Ihnen den freien Kursplatz und senden Ihnen einen Zahlschein zu.

3 Zahlen Sie bitte den Kursbeitrag rechtzeitig vor Kursbeginn mit dem erhaltenen Zahlschein ein. Lassen Sie Ihren Kurszahlschein am Bankschalter stempeln (manche Stempelautomaten klemmen beim für den Postweg empfohlenen, dickeren Postkartenpapier). Sie können auch via online-banking bezahlen.

4 Beim Kursbesuch nehmen Sie bitte den ausgefüllten und abgestempelten Zahlscheinabriss mit, um sich beim Kursleiter als Kursteilnehmer auszuweisen. Wenn Sie Fragen zu den Kursen oder zur Anmeldung haben, melden Sie sich bei uns.

50plus magazin feb 2024_MG.indd 22 17.01.2024 15:28:30

FRÜHJAHRS KURSE

ANMELDUNG BEI FRAU SCHWARZWALD
0662 / 62 57 360

Bemerkung	
K.K. am 29.03.	€ 65,00 (75,00)
1. KT von 14.00 bis 15.00 Uhr, K.K. am 26.03.	€ 65,00 (75,00)
1. KT von 14.00 bis 15.00 Uhr, K.K. am 26.03.	€ 65,00 (75,00)
K.K. am 25.03.+01.04.+20.05.	€ 65,00 (75,00)
1. KT von 14.00 bis 15.00 Uhr, K.K. am 25.03.+01.04.	€ 65,00 (75,00)
K.K. am 25.03.+01.04.	€ 65,00 (75,00)
K.K. am 25.03.+01.04.	€ 65,00 (75,00)
K.K. am 25.03.+01.04.	€ 65,00 (75,00)
K.K. am 25.03.+01.04.	€ 65,00 (75,00)
K.K. am 25.03.+01.04.	€ 65,00 (75,00)
1. KT von 15.00 bis 16.00 Uhr, K.K. am 29.03.	€ 65,00 (75,00)
K.K. am 29.03.	€ 65,00 (75,00)
1. KT von 14.30 bis 15.30 Uhr, K.K. 28.03.	€ 65,00 (75,00)
1. KT von 14.00 bis 15.00 Uhr, K.K. am 25.03.+01.04.	€ 65,00 (75,00)
1. KT von 09.00-10.00 Uhr, K.K. am 28.03.	€ 65,00 (75,00)
1. KT von 11.30-12.30 Uhr	€ 65,00 (75,00)
1. KT von 19.00-20.00 Uhr, K.K. am 29.03.	€ 65,00 (75,00)

Körper, Atmung und Stimme, trainieren unser Hören + Singen und erarbeiten ein- und mehrstimmige Lieder, Songs, Hymnen, Choräle, uvm. Wir studieren nach und nach verschiedenes Repertoire ein und arbeiten Schritt für Schritt an unseren Stimmen. Es ist Zeit, diesem schönen Hobby endlich wieder in der Gruppe und gemeinsam nachzugehen! Singerfahrung von Vorteil, Männer und Frauen gleichermaßen willkommen.

Der HerzKreis - Mit Herzenergie den Alltag meistern NEU!, Marina Meynier, 121001F24
Das Herz ist ein Wunderwerk, das in den jetzigen Krisenzeiten wieder besonders beansprucht wird. Die psychosomatischen Ärzte Dr. Alvis Gaußmann und Dr. Michael Schmidt haben den HERZKREIS mit seinen 12 ineinanderfließenden, aus dem Herzen kommenden Bewegungsformen entwickelt, um Menschen in Zeiten seelischer und körperlicher Belastungen zu unterstützen. Diese sanften Bewegungsformen, die an Qi Gong oder Tai Chi-Übungen erinnern, werden vom bewussten Atem getragen. Sie lenken unsere Aufmerksamkeit auf eine liebevolle Haltung mir selbst und anderen gegenüber und ermöglichen uns durch Würdigung, Dankbarkeit und Ausgeglichenheit heilsam mit unserem Leben umzugehen. Die Wirkung des Herzkreises zeigt sich auf 3 Ebenen: * Auf der körperlichen Ebene führt es zur Entspannung der Atemmuskulatur und des gesamten Brustraumes. Schultergürtel und Herz-Kreislaufsystem werden entlastet. * Auf der psychischen Ebene spricht es die emotionale Intelligenz des Herzens an und hilft, belastende Gefühle leichter zu regulieren. * Auf der mentalen Ebene werden eingefahrene negative Denkmuster durch mentale Botschaften verwandelt. Wir entwickeln mehr Zuversicht und innere Freiheit. Diese Bewegungsformen sind leicht zu erlernen und in den Alltag zu integrieren.

Entspannen mit Klangschalen , Mag. phil. Evelyn Högner, 167007F24
Entspannung kann aktiv und passiv herbeigeführt werden. Wir trainieren beides. Durch Klänge von Klangschalen wird eine angenehme Tiefenentspannung erreicht, sei es durch Aufstellen der Klangschalen auf den Körper (wie in der KlangMassage) oder durch Aufnehmen der Schwingungen und Klänge über die Haut. Dies wird durch gezielte Fantasiereisen ergänzt. Mitzubringen sind eine Decke, warme Wollsocken und ein Polster.

Fotographie mit dem Handy und Fotobuch erstellen, Josef Vitzthum, 168005F24
Sie bekommen viele Tipps und Tricks für bessere Fotos mit Ihrem Smartphone. Wir widmen uns Fragen wie: Wie kann man Fotos dauerhaft speichern? Wie erstelle ich ein Fotobuch direkt vom Handy aus? Wie drucke ich vom Handy ein Foto aus? Wie kann ich die Fotos versenden? Welche Foto Apps sind hilfreich? Der Kurs eignet sich für iPhone und Smartphone NutzerInnen gleichermaßen. Der Kurs findet drinnen und draußen statt: Sie benötigen Ihr aufgeladenes Smartphone und dann kann es schon losgehen! Erstellen eines einfachen Fotobuches am Handy oder PC.

Gedächtnistraining , Gabriele Schöttl, 326104F24
Die Förderung der geistigen Fitness ist sowohl für ältere als auch für jüngere Semester wichtig. Im Kurs werden viele Hirnleistungen trainiert, z.B. die Konzentration oder die Wortfindung. Auch das Erlernen von Merk - u. Lerntechniken gehört zum Programm. ACHTUNG: Kurs ist bei fortgeschrittener Demenz nicht geeignet! Neben theoretischen Teilen wird der Kurs mit praktischen abwechslungsreichen Übungen abgerundet. Es sind keine Voraussetzungen erforderlich. Mitzubringen ist Schreibzeug.

Gedächtnistraining , Gabriele Schöttl, 326105F24
Die Förderung der geistigen Fitness ist sowohl für ältere als auch für jüngere Semester wichtig. Im Kurs werden viele Hirnleistungen trainiert, z.B. die Konzentration oder die Wortfindung. Auch das Erlernen von Merk - u. Lerntechniken gehört zum Programm. ACHTUNG: Kurs ist bei fortgeschrittener Demenz nicht geeignet! Neben theoretischen Teilen wird der Kurs mit praktischen abwechslungsreichen Übungen abgerundet. Es sind keine Voraussetzungen erforderlich. Mitzubringen ist Schreibzeug.

Gedächtnistraining , Gabriele Schöttl, 326106F24
Die Förderung der geistigen Fitness ist sowohl für ältere als auch für jüngere Se-

Erreichbarkeit: Bitte geben Sie Ihre Telefonnummer an, damit wir Sie bei Kursentfall (zB Erkrankung des Referenten) informieren können.

Erkrankung / Rückerstattung: Nur im Falle einer längeren Erkrankung (ab 3 Kursstunden) werden Ihnen, **gegen Vorlage unserer vom Arzt ausgefüllten Krankmeldung** die entgangenen Stunden rückerstattet. **Ein Anruf genügt und wir senden Ihnen das Krankmeldungsformular zur Vorlage beim Arzt zu.** Eine anteilige Erstattung des Kursbeitrages für nicht besuchte Kursstunden aus anderen Gründen ist nicht möglich.

Stornoregeln: Ab dem Zeitpunkt Ihrer Anmeldung haben wir einen Platz für Sie gebucht. Selbstverständlich kann es vorkommen, dass Sie verhindert sind am gebuchten Kurs teilzunehmen. In jedem Fall ist eine schriftliche Stornierung vorzunehmen. Das nicht fristgerechte Einzahlen des Erlagscheines ersetzt keinesfalls die schriftliche Stornierung des Kurses. Bis 8 Tage vor Beginn der Kurse fällt keine Stornogebühr an. Bei Rücktritt ab 7 Tage vor Beginn der Kurse sind 50 Prozent des Beitrages, ab dem Veranstaltungstag ist der volle Kursbeitrag zu entrichten (Ausnahme: Krankheit mit ärztlicher Bestätigung).

Entfall: Bei zu wenig Teilnehmern und sofern die Teilnehmer nicht auf die Mindestteilnehmerzahl aufzahlen wollen, entfällt der jeweilige Kurs. Stichtag ist spätestens der 2. Kurstag. Angemeldete Kursbesucher erhalten Ihren Kursbeitrag selbstverständlich zurück.

50plus magazin feb 2024_MG.indd 23 17.01.2024 15:28:30

mester wichtig. Im Kurs werden viele Hirnleistungen trainiert, z.B. die Konzentration oder die Wortfindung. Auch das Erlernen von Merk - u. Lerntechniken gehört zum Programm. ACHTUNG: Kurs ist bei fortgeschrittener Demenz nicht geeignet! Neben theoretischen Teilen wird der Kurs mit praktischen abwechslungsreichen Übungen abgerundet. Es sind keine Voraussetzungen erforderlich. Mitzubringen ist Schreibzeug.

Gedächtnistraining , Gabriele Schöttl, 126013F24
Die Förderung der geistigen Fitness ist sowohl für ältere als auch für jüngere Semester wichtig. Im Kurs werden viele Hirnleistungen trainiert, z.B. die Konzentration oder die Wortfindung. Auch das Erlernen von Merk - u. Lerntechniken gehört zum Programm. ACHTUNG: Kurs ist bei fortgeschrittener Demenz nicht geeignet! Neben theoretischen Teilen wird der Kurs mit praktischen abwechslungsreichen Übungen abgerundet. Es sind keine Voraussetzungen erforderlich. Mitzubringen ist Schreibzeug.

Gedächtnistraining , Gabriele Schöttl, 126014F24
Die Förderung der geistigen Fitness ist sowohl für ältere als auch für jüngere Semester wichtig. Im Kurs werden viele Hirnleistungen trainiert, z.B. die Konzentration oder die Wortfindung. Auch das Erlernen von Merk - u. Lerntechniken gehört zum Programm. ACHTUNG: Kurs ist bei fortgeschrittener Demenz nicht geeignet! Neben theoretischen Teilen wird der Kurs mit praktischen abwechslungsreichen Übungen abgerundet. Es sind keine Voraussetzungen erforderlich. Mitzubringen ist Schreibzeug.

Kunstgeschichte, Susann Rubin, 333005F24
Betreten Sie mit mir die Pfade der kunstgeschichtlichen Epochen vom Barock bis zum Jugendstil. Besonders veranschaulicht durch Beispiele aus der Architektur, Malerei und geistigen, politischen Strömungen. Einmalig kombiniere ich alles mit Einsichten und berühmten Beispielen aus meiner Berufspraxis als studierte Restauratorin hinzu.

Mit Acrylfarben spachteln , Mag. phil. Evelyn Högner, 167008F24
Ob Landschaften, konkret Figürliches oder Abstraktes - mit Acrylfarben zu spachteln hat seinen eigenen Reiz, der spartanische Farbauftrag zwingt zur Selbsteinschränkung. Es wird nach vorgegebenen oder selbstgewählten Motiven gespachtelt. Anfänger erhalten Tipps zur Bildkomposition, Farbenlehre & Spachteltechnik. Ziel des Kurses ist die persönliche Umsetzung und freie Interpretation. Bei Bedarf können begonnene Bilder mitgebracht werden und im Kurs mit neuen Impulsen ergänzt werden. ACHTUNG: Bitte keine empfindliche Kleidung tragen, da Acrylfarben beim Waschen nicht heraus gehen.

Stadtspaziergang „Salzburger Geschichten" Wieder da!, Tanja Horazdovsky, 363008F24
Warum in die Ferne schweifen & wenn das Gute liegt so nah Salzburg zählt zu den schönsten Städten der Welt. Sehen Sie das auch so? Dann begleiten Sie mich auf meine Streifzüge durch die Stadt & jedes Mal zu einem anderen spannenden Thema! Salzburg und ihre früheren Bewohner*innen haben uns viel zu erzählen. Hören wir ihnen gemeinsam zu! Der Kurs findet draußen statt, bitte entspreche Kleidung und Schuhwerk mitbringen.

Theater Club , Egger Stefanie, 454006F24
Für alle, die einfach drauf los spielen möchten. Es geht um Lachen, Spaß und Freude beim gemeinsamen Ausprobieren und Spielen haben. Dies führt zu mehr Energie, Kraft und Lebensfreude. Wir beginnen jede Einheit mit Aktivierungs- und Konzentrationsübungen. Anschließend arbeiten wir spielerisch an den Grundlagen des Schauspiels. Wir improvisieren, schlüpfen in verschiedene Rollen und lassen Szenen entstehen. Wir arbeiten auch mit kurzen Texten. Wenn gewünscht, können wir zum Abschluss einige Kostproben vor einem ausgewählten Publikum zum Besten geben. Es werden keine Vorerfahrungen vorausgesetzt.

Zeichnen- und Aquarellkurs für leicht Fortg., Eberhard Beindl, 388002F24
Der Kurs soll sich nach den Wünschen und Können der Teilnehmer orientieren. Zuerst Vorstellen aller möglichen Zeichnen und Malutensilien und zum Teil auch Techniken, damit sich Jede und Jeder das findet, was er am liebsten erarbeiten möchte, möglich in 1,5 Stunden. Soweit Zeit und Wetter es zulassen auch ein Versuch in der Natur, vor Ort aber auch im Raum Zeichnen und Malen nach Vorlagen und Fotos, aber auch bekannte große Kunstwerke. Nur soweit vorhanden nehmen Sie bitte alle Ihre Zeichnen- und Malartikel mit, damit wir gemeinsam besprechen, was für die Aufgaben die besten Hilfsmittel sind. Danach können Sie sich bezogen, auf Ihre Neigungen und Wünsche die besten Produkte besorgen. Zu Ihrer Information möchte ich noch mitteilen, bei welchen Künstlern ich Kurse absolvieren durfte. Aric Brauer+ Wien, Toni Eckl Wien, Heribert Mader Steyr, Edi Schmegner+ Hallein, Bernhard Vogl Salzburg. Zum Erlernen der einzelnen Zeichen- und Maltechniken kann dies durch viele verschiedene Vorlagen und Beispiele besser und leichter erfasst und geübt werden. Bitte zur ersten Kursstunde, wenn vorhanden, eigene Werke mitbringen.

50plus magazin feb 2024_MG.indd 24 17.01.2024 15:28:30

AUSKUNFT & BERATUNG

bei Center Manager
Josef Edtmayer unter
0664/42 94 670

AUSSTELLER ABVERKAUF

WIR BRAUCHEN PLATZ FÜR NEUE MÖBEL - EINE SUPER GELEGENHEIT

Um Platz für neue Aussteller und Partner in unserer Musterwohnung zu schaffen, müssen wir uns leider von einigen hochwertigen Ausstellungsstücken trennen. Profitieren Sie von den startk reduzierten Preisen für die Ausstellungsstücke.

Alle Möbel sind neuwertig und im 50plus Center ausgestellt.

VOGLAUER ESSGRUPPE VALPIN
WILDEICHE NATUR HELL
Tisch 100 x 200 cm Höhe 76 cm
5 Stühlen Breite 55 x Tiefe 57 x Höhe 81 cm und
1 Bank Breite 200 x Höhe 83 x Tiefe 66 cm
Listenpreis € 8.899,-
Abverkauf € 3.915,-

VOGLAUER WOHNWAND VALPIN
WILDEICHE NATUR HELL
Breite 376 x Tiefe 55 x Höhe 200cm
Listenpreis € 6.619,-
Abverkauf € 3.044,-

EWE EINBAUKÜCHE MODELL NUOVA
Frontfarbe Panna mit Wildeiche kombiniert,
Inkl. Granitarbeitsplatte Coffee Brown
Listenpreis € 8.360,-
Abverkauf € 3.762,-
Preis ohne Einbaugeräte!

50plus magazin feb 2024_MG.indd 25 17.01.2024 15:28:34

UNSERE KURSLEITER FÜR 2024

Zsofia Jacso
Physiotherapeutin mit Fachgebiet Beckenbodentherapie. Breite Erfahrung in Gruppentherapien, Trainings und Einzelbehandlungen. Nach meiner Erfahrung in der Gruppentherapie kann man die bei Einzelbehandlung erlernten Fähigkeiten, noch weiter vertiefen.

Ursula Teutsch
Frau Teutsch leitet schon seit langem Gymnastikkurse für SeniorInnen und motiviert mit ihren Übungen den Körper jung und beweglich zu halten.

Doris Dunkl
Als diplomierte Fitness- und Gesundheitstrainerin – selbst in der Altersgruppe 50plus - will ich meine Erfahrungen weitergeben und zum Sporttreiben motivieren. Ich lebe und liebe meine Berufung, Gesundheit und Spaß stehen dabei im Vordergrund!

Gabriele Auer
Ich bin ausgebildete Demenztrainerin, Neuromentaltrainerin,Yogalehrerin und habe unter anderem in Frankreich, USA und Dubai praktiziert. Ich bin ein einfühlsamer, offener, fröhlicher Mensch und bringe meine Auslandserfahrung gerne ein.

Brigitte Mader
Seit 2015 zertifizierte smovey coachin, über mehrere Jahre Trainerin im Seniorenheim in St. Gilgen und Kloster St. Josef in Salzburg und Persönliches Coaching und Gruppentrainings - für aktive Personen .

Ornella Fronda
Salve! Mit einer echten Süditalienerin kann man sicherlich viel Spaß haben und wenn sie auch noch Lehrerin ist, kann man außerdem viel lernen. E allora andiamo! Mit viel Temperament bringe ich Ihnen die schönste Sprache der Welt bei. Saluti – a presto!

Madelaine Worliczek
Ich bin Ganzheitliche Seh- und Augentrainerin in Seekirchen und leite Kurse, Workshops und Einzeltrainings und brauche im Alltag keine Brille mehr. Wie ich das geschafft habe? Mehr dazu im Kurs.

Ulrike Wurzer
Ausbildung bei Prof. Otte absolviert, Teilnahme an der Internationalen Sommerakademie Salzburg, seit 1999 Mitglied der Berufsvereinigung Bildender Künstler. Leitung diverser Malkurse.

Josef Vitzthum
Mein Name ist Josef Vitzthum, ich fotografiere seit 1983 und befasse mich mit den technischen Neuerungen in der Fotografie, sowie mit den digitalen Bildbearbeitungsprogrammen.

Mag. phil. Evelyn Högner
Geboren in Wien und schon als Kind sehr kunstinteressiert. 2001 erfolgte eine berufliche Umorientierung unter anderem Ausbildung an der Peter Hess Akademie (Klang-Massage, Klang Entspannung) und Maltherapie nach C.G. Jung.

Tanja Horazdovsky
Geboren (1976), aufgewachsen und studiert in der Stadt Salzburg. Nach einer zweijährigen Ausbildung als Certified Austria Guide, habe ich meine Leidenschaft zum Beruf gemacht und bin seit 2019 als Stadtführerin, vor allem in Salzburg unterwegs.

Helmut Fiedler
Vierzig Jahre tätig in der Erwachsenenbildung, 35 Jahre Unterricht an Höheren Schulen und an der Lehrerfortbildung beteiligt. Bis heute, nach zahlreichen Studienreisen und Lehrtätigkeit in USA und UK eng verbunden mit der Englischen Sprache und Kultur.

Elisabeth Weninger
Elisabeth Weninger ist Tanzpädagogin, Musik- u. Bewegungspädagogin (MA) u. Ortho-Bionomy-Practitionerin. Sie leitet Kurse u. Workshops im Bereich Tanz & Gesundheit u. gibt auch Einzeltrainings.

Eva Bauer
Diplomierte Fitness- und Gesundheitstrainerin; Langjährige Berufserfahrung in den Bereichen Prophylaxe, Rehabilitation und Fitness!

Caroline Sams
Caroline Sams ist ausgebildete Yogalehrerin und Ergotherapeutin. Ihre Tätigkeit im Gesundheitswesen prägt Ihren Ansatz in den Yogastunden. Ihr Ziel ist es, einen achtsamen Umgang mit sich selbst, seinem Körper und der Umwelt zu leben und zu erlernen.

Nora Szotak
Ich bin seit 2014 Zumba Trainerin mit Kurslizenzen für Zumba®, Aqua Zumba®, Zumba Gold®. Zumba Fitness bietet für jedes Alter die richtigen Möglichkeiten zu trainieren. Ich liebe es, Zumba Kurse zu geben.

Roswitha Lehner
Roswitha Lehner, hat seit 1995 Qi Gong-Erfahrung. 2003 absolvierte sie die Ausbildung zur Qi-Gong-Lehrerin. Diese altchinesische Gesundheitspraxis ist eine wunderbare Kraftquelle im täglichen Leben.

Egger Stefanie
Während meiner Tätigkeit als Lehrerin an der HS/NMS, konnte ich viele Theaterpojekte realisieren und Stücke inszenieren. Dazu laufende Fortbildungsseminare in Theaterpädagogik und Lehrgang für Schauspiel & Theaterpädagogik.

Nikolaus Gruchmann
40-jährige Lehrtätigkeit im Bereich Altphilologie, Germanistik und angrenzenden Themenbereichen.

Beatriz de la Vega
Geboren wurde Frau De la Vega in Madrid. Ihre Liebe zum Gesang machte sie zu ihrem Beruf. Derzeit ist Frau De la Vega als freiberufliche Sängerin und Gesangslehrererin tätig. In ihrer Lehrtätigkeit steht der Spaß vor der Perfektion.

Gabriele Schöttl
Den Namen vergessen ? Die Brille verlegt ? Im Alltag passieren diese Situationen vielen von uns. Aber auch eine Sprache lernen kann eine Herausforderung sein. Lassen Sie sich das unterhaltsame Gedächtnistraining von Gabriele Schöttl nicht entgehen!

Eberhard Beindl
Ich male leidenschaftlich gerne und habe bei folgenden Künstlern Kurse besucht: Aric Brauer+ Wien, Toni Eckl Wien, Heribert Mader Steyr, Edi Schmegner+ Hallein, Bernhard Vogl Salzburg. Meine Bilder hängen z.B. im Büro des Haus u. Grundstückvereins Sbg.

Marina Meynier
Durch meine langjährige Erfahrung im Sozialen Bereich, freut es mich Ihnen den HerzKreis vorzustellen.

Thomas Palka
Hr. Palka ist diplomierter Hauptschullehrer u.a. für Englisch. Er hat sich auch in der Praxisbetreuung von Studenten und in der Erwachsenenbildung bewährt. Interesse und Begeisterung für die englische Sprache haben ihn von Jugend an geprägt.

50plus magazin feb 2024_MG.indd 26 17.01.2024 15:28:36

Sylvia Heritès
Über 35 Jahre Unterrichtserfahrung in Erwachsenenbildung und Fremdenführerin mit Leib und Seele. Bei meiner Arbeit ist mir wichtig, dass Sie Freude an den Inhalten haben und immer wieder Neues erfahren. Dabei darf natürlich der Spaß nicht zu kurz kommen!

Edouard Jacquemet
Ich wurde in Frankreich geboren, wuchs jedoch auf der kleinen Insel La Réunion im indischen Ozean auf. Erfahrung im Unterrichten habe ich in div. Bildungsinstituten gesammelt und habe gerade mein Masterstudium für Lehramt Französisch/Spanisch absolviert.

Marina Cherubini
Ich bin in Athen geboren und aufgewachsen. Nach meinem Schulabschluss habe ich mein Diplom (Germanistik und Pädagogik) an der Universität in Salzburg erworben. Seit über 30 Jahren unterrichte ich griechisch in Bildungszentren für Erwachsene.

Josef Pürgstaller
Josef Pürgstaller, gebürtiger Südtiroler, möchte die Kursteilnehmer durch aktive Konversation und abwechslungsreiche Lehrmethoden in die italienische Sprache und Kultur einführen und begeistern.

Richard Schatzl
Über 25 Jahre Erfahrung in der Erwachsenenbildung und als Trainer im Non-Profit-Bereich sowie als selbständiger Kursleiter mit viel Einfühlungsvermögen und Geduld gebe ich eine kompetente Begleitung beim Umgang mit dem PC.

Lydia Roider
Mein Leben ist von der Liebe zur französischen Sprache, dem Land und seinen Menschen geprägt. Ich durfte diese Sprache 35 Jahre unterrichten und freue mich darauf, diese Begeisterung weiterzugeben.

Maria Geiser
Ich studiere Lehramt Englisch, Geschichte/Politische Bildung und Bildnerische Erziehung im Master an der Uni Sbg. Während meiner Auslandsaufenthalte konnte ich den „British way of life" kennenlernen und bringe diesen gerne in meinen Kursen mit ein.

Mag. Renate Palka
Ich habe Französisch und Italienisch in Salzburg studiert und an einer BHS unterrichtet. Meine Leidenschaft für Fremdsprachen gebe ich gerne weiter und freue mich ganz besonders, Ihnen die geliebte Sprache und Wissen um Land und Leute vermitteln zu dürfen

Maria Paniagua
Frau Paniagua ist in Salamanca (Spanien) geboren und ist seit April 1995 wohnhaft in Salzburg.

DI Bernhard Pöttinger
Ich bin in der IT Branche selbstständig und freue mich mein Wissen weiterzugeben.

Susann Rubin
Künstlerin mit Singen, Malen und kreativen Talenten geboren, ausgebildete Porzellanmalerin (Meißen), Restaurierungsstudium und mannigfache Restaurierungen in Deutschland und ganz Österreich. Einige dieser Objekte fließen in die Vorträge ein.

Gerlinde Steininger
Nach meinem Italienisch Studium habe ich 40 Jahre mit Leidenschaft Italienisch unterrichtet. Ich freue mich Ihnen meine Liebe zum Land und Kultur vermitteln zu dürfen.

Johanna Schwan
Das Tanzen begleitet mich schon mein ganzes Leben. Angefangen von Ballett über Modern und Contemporary und nun auch mit Zumba und ich freue mich diese Leidenschaft und Freude in meinen Zumbastunden mit euch teilen zu dürfen.

NEUE WOHNFORMEN

Expertendiskussion
Montag, 26.02.

Informationen und Anmeldungen bei Frau Haberl unter viktoria.haberl@seniorenbund.com oder 0662/ 87 56 85 - 44

Die Brauchtumsgruppe Salzburg West spielt das Stück von Regina Rösch

Frühlingserwachen: Immer Ärger mit den Nachbarn

Sonntag 14. April, um 15,00 Uhr im Lainerhof, Gneiser Straße 14, 5020 Salzburg
Auf euer Kommen freut sich Die Brauchtumsgruppe Salzburg West

Wie immer führen wir einen heiteren 3Akter auf, diesmal geht es um die Ruhe und Gefühle in einen kleinen Dorf in der Nähe von Salzburg. Die Nachbarn und Kollegen im Magistrat Hans Peter und Ernst Wolfgang leben ein komfortables gut getaktetes Leben. Ihre Gattinnen tragen dazu bei. Es ist alles geordnet, der Kaffee steht am Tisch die Jacke steht bereit, wenn die Herren erschöpft aus dem Amt kommen. Das könnte noch Jahrelange so weitergehen, wenn da nicht plötzlich zwei Herren in das leerstehende Nachbarhaus einziehen. Hier ist Ärger vorprogrammiert, und dieser lässt auch nicht lange auf sich warten. Ernst Wolfgang und Hans Peter verteidigen Ihr Revier mit allen Mitteln, ob es Ihnen gelingt, werdet ihr am Ende des 3. Aktes sehen können.
Lachen und Spaß ist vorprogrammiert!

Zählkarten beim Salzburger Senioren-, Pensionsten- und Rentnerbund, Merianstr. 13, 1. Stock
oder im 50plusCenter, Alpenstrasse 99, 1. Stock
Freiwillige Spende Euro 9,00 vor Ort

Dauer: 2 Stunden mit Pause. Speisen und Getränke von 3,00 bis 5,00 Euro.

50plus magazin feb 2024_MG.indd 27 17.01.2024 15:28:40

50PLUS FAMILIE
Kommen Sie einfach mal vorbei!

www.seniorenbund.com/regionales

KLUBS DER 50PLUS FAMILIE

SENIORENHILFE UND SENIORENBUND BIETEN TREFFS IM GANZEN LAND AN

Für die 50plus Familie werden im ganzen Land Klubtreffen unterschiedlichster Ausrichtung angeboten. Egal ob sportliche Aktivitäten, kulturelle Vorträge oder Wissenserweiterung durch Mediziner/Notare, Reiseerinnerungen oder -vorträge, gesellige Spiele oder schlicht nur gemeinsames Zusammensein. Uns sind alle Besucher herzlich willkommen! Die detaillierten Kluborte, -zeiten und auch Ansprechpartner finden Sie im Internet unter **www.seniorenbund.com/Regionales**, an der Anschlagtafel der Gemeinde oder werden Ihnen als Mitglieder des Seniorenbundes via Post regelmäßig zugestellt. Schauen Sie doch einfach mal vorbei:

STADT
Aigen, Alpenstraße, Gnigl, Itzling, Lehen, Lehen, Leopoldskron, Liefering, Maxglan, Morzg, Schallmoos, Nonntal, Parsch, Taxham

ACHTUNG NEUER KLUB in der Alpenstrasse 99, Dienstag, Mittwoch, Donnerstag jeweils von 09.00-12.00 Uhr

LESEBEGEISTERT?
Sie sind Bücherfreund? Dann sind Sie in unserem Klub in der Alpenstrasse 99 genau richtig. In der Bibliothek vor Ort bieten wir Ihnen eine große Zahl unterschiedlichster Bücher zum Schmökern, gemütliche Sitzgelegenheiten und natürlich gibt es auch Kaffee oder Getränke.

FREUND DER TECHNIK
Wer sich mit moderner Technik wie der Sprachassistentin Alexa und deren Möglichkeiten auseinandersetzen möchte, wer ausprobieren möchte, wie der Staubsauger auf Zuruf seine Runden dreht oder schlicht das Licht an- oder ausgeht, wird sich in unserem täglichen Technik-Club wohl fühlen. Vom E-Bike bis zu Hörgeräten, vom Treppenlift bis zum Griller, vom Handy bis zur Alarmanlage oder AAL Produkte, welche begutachtet werden können. Frau Schwarzwald gibt Ihnen gerne Auskunft oder sie besprechen das Gesehene bei einer Tasse Kaffee mit anderen Besuchern.

FLACHGAU
Bergheim, Großgmain, Viehhausen, Wals, Anif, Anthering, Berndorf, Eugendorf, Faistenau, Fuschl, Göming, Hof, Köstendorf, Lamprechtshausen, Neumarkt, Nußdorf, Mattsee, Oberndorf, Obertrum, Schleedorf, Seeham

PINZGAU
Bruck, Kaprun, Krimml, Maishofen, Piesendorf, Saalbach, Saalfelden, Uttendorf, Lend/Embach, Fusch, Zell am See

TENNENGAU
Abtenau, Bad Vigaun, Krispl, St. Koloman, Hallein

PONGAU
Altenmarkt, Bad Gastein, Bad Hofgastein, Bischofshofen, Eben, Filzmoos, Goldegg, Großarl, Pfarrwerfen, Werfen

www.seniorenbund.com/Regionales oder bei den Obleuten des Senioren, Pensionisten- und Rentnerbund

50plus magazin feb 2024_MG.indd 28 17.01.2024 15:28:43

SCHOTTLAND

UNSERE KULTURREISE IM SOMMER 2024

Auf den Spuren der „Nessie", Stolzes Edinburgh und Trendmetropole Glasgow

1. Tag: Salzburg - Edinburgh - Falkirk - Glasgow
Flug von Salzburg nach Edinburgh. Nach der Ankunft in Schottland geht es nach Falkirk, wo wir Falkirk Wheel, ein einzigartiges Schiffshebewerk, sehen. Ehe wir unser Hotel beziehen, unternehmen wir eine orientierende Stadtrundfahrt durch Glasgow. Es ist bemerkenswert, welch positiven Imagewechsel die größte Stadt des Landes in den letzten Jahren erlebt hat und wie sie sich zu einer lebenswerten und gefragten Trendmetropole entwickelt hat. Glasgow Cathedral (E) ist eine der wenigen erhaltenen mittelalterlichen Kathedralen, und deshalb besonders sehenswert.

2. Tag: Glasgow: Ausflug Trossachs - Stirling Castle
Der heutige Ausflug führt uns durch die Trossachs, eine malerische Region, die oft auch als „Schottland in der Nussschale" bezeichnet wird. In Folge erreichen wir Stirling, das zu den geschichtsträchtigsten Städten Schottlands zählt. Mit Stirling Castle (E), hoch über der Altstadt gelegen, besichtigen wir eine der schönsten und imposantesten Burgen Schottlands. Bei Bannockburn sehen wir das Denkmal, welches an die Schlacht von 1314 erinnert, in der Robert the Bruce Schottland in die Unabhängigkeit von England führte. Am späteren Nachmittag kommen wir nach Glasgow zurück.

3. Tag: Glasgow - Loch Lomond - Glencoe - Fort William - Loch Ness - Inverness
Auf einer der schönsten Panoramastraßen Schottlands fahren wir zunächst entlang der „Königin der schottischen Seen", dem eindrucksvoll gelegenen Loch Lomond. Die Reise führt weiter in das Glencoe Valley, eines der geschichtsträchtigsten und zugleich landschaftlich spektakulärsten Täler Schottlands. Bei Fort William sehen wir den 1.345 m hohen Ben Nevis, Großbritanniens höchsten Berg. Anschließend sehen wir bei Fort Augustus die Schleusen des Caledonian Canal. Am Weg zum Loch Ness, dem wohl berühmtesten der schottischen Seen, präsentiert sich die Landschaft von ihrer schönsten Seite. Vielleicht gelingt uns von den am Seeufer gelegenen Ruinen des Urquhart Castles (E) auch ein Schnappschuss vom legendären Seebewohner „Nessie". Unser Tagesziel ist Inverness, die charmanten Hauptstadt der Highlands, wo wir noch einen Spaziergang unternehmen.

4. Tag: Inverness - Culloden Battlefield - Elgin - Whisky Destillerie - Aberdeen
Mit dem Culloden Battlefield Visitor Centre (E) besichtigen wir eine geschichtsträchtige Stätte, die vom Streben der Schotten nach Unabhängigkeit von den englischen Unterdrückern berichtet, welches 1746 mit einer vernichtenden Niederlage endete. In Elgin stand einst die zweitgrößte Kathedrale Schottlands, heute eine Ruine, die aber die einstige Pracht erahnen lässt (E). Die Architektur ist großartig und die Anlage hat eine romantische Ausstrahlung. Beim Besuch einer Whisky Destillerie (E) erfahren wir mehr über die Herstellung und die Geheimnisse des „Wassers des Lebens" und

50plus magazin feb 2024_MG.indd 30 17.01.2024 15:28:59

können natürlich auch ein Gläschen verkosten.

5. Tag: Aberdeen: Ausflug Cairngorms National Park & Besuch einer Farm

Nach dem Frühstück begeben wir uns auf eine Entdeckungstour durch Aberdeen, das seit jeher für seine enge Verbindung zur Nordsee bekannt ist. Die drittgrößte Stadt Schottlands beeindruckt mit seinen bemerkenswerten Fischerei- und Schifffahrtsindustrien sowie einer lebendigen Kulturszene. Anschließend führt ein Ausflug in die schottischen Highlands in den Cairngorms National Park. Heidebewachsene Berge, tiefblaue Bergseen und dazwischen Moore und dichte Wälder – der größte Nationalpark des Vereinigten Königreichs bietet eine atemraubende Naturkulisse. Wir möchten auch einen Blick hinter die Kulissen werfen und eine der Farmen (E) besuchen, wo seit Jahrhunderten Viehwirtschaft betrieben wird. Nach einem interessanten Rundgang gibt es noch eine Vorführung die beweist, dass die Arbeit am Hof ohne die Hilfe von Hunden nicht möglich wäre. Am Abend kommen wir nach Aberdeen zurück.

6. Tag: Aberdeen - Dundee - St. Andrews - Culross - Edinburgh

Nach dem Frühstück folgen wir der schottischen Ostküste Richtung Süden. Waghalsig an schroffen Klippen gelegen, sehen wir die imposante Festungsanlage von Dunnottar Castle. Eine kleine Rundfahrt in Dundee führt uns zu den ehemaligen Docks, wo das neue Design-Museum der Stadt ein kreatives Gesicht verliehen hat. Wie zwei gestrandete Tanker ragt das Bauwerk aus seiner Hafenumgebung heraus und die kurvigen Außenwände mit ihren 2500 Steinlamellen sind eine Reminiszenz an die rauen, schottischen Felsklippen. Die Route führt auf die Halbinsel Fife in die charmante Küstenstadt St. Andrews. Sie gilt als die Heimat des Golfsports und besitzt den wohl legendärsten Golfklub der Welt. Wichtig sind auch die Universität der Stadt sowie die St Andrews Cathedral (E). Diese war im Mittelalter ein spirituelles Zentrum, welches Pilger aus ganz Europa anzog und heute staunende Besucher. Unser nächstes Ziel ist das Bilderbuchstädtchen Culross. Der sorgfältig restaurierte Ort mit kopfsteingepflasterten Gassen, weiß getünchten Häusern und roten Pfannendächern lädt zu einem gemütlichen Spaziergang ein. In Folge überqueren wir den Firth of Forth, ein Meeresarm an der Ostküste Schottlands und gleichzeitig die Mündung des Flusses Forth in die Nordsee. Dabei bestaunen wir die Forth Railway Bridge, eine technische Glanzleistung aus den 80er-Jahren des 19.Jahrhunderts. Die gewaltige Stahlkonstruktion ist mittlerweile zu einem Wahrzeichen Schottlands geworden. Die Nächtigung erfolgt im Raum Edinburgh.

7. Tag: Edinburgh

Den heutigen Tag widmen wir der Besichtigung von Edinburgh, Hauptstadt und kultureller Mittelpunkt des Landes. Im Rahmen einer Stadtrundfahrt sehen wir die Neustadt mit der prächtigen Princess Street, die Altstadt mit ihren mittelalterlichen Hochhäusern und folgen der Royal Mile zwischen der königlichen Residenz Holyrood Palace und Edinburgh Castle (E), dem Wahrzeichen der Stadt. Danach haben wir Zeit zur freien Verfügung.

8. Tag: Edinburgh - Salzburg

Es heißt Abschied nehmen. Transfer zum Flughafen und Rückflug von Edinburgh nach Salzburg.

LEISTUNGEN:

- Charterflug Salzburg-Edinburgh-Salzburg / Economy-Class
- 8-tägige geführte Busrundreise durch Schottland (gemäß unten detailliert angeführtem Reiseverlauf)
- 7 Nächtigungen in Mittelklasse-Hotels
- Verpflegung: Basis Halbpension
- deutschsprachiger lokaler Reiseleiter auf der gesamten Tour
- umfangreiches Besichtigungs- und Eintrittspaket inkl. Besichtigung einer Whisky-Destillerie

nicht inkludiert:

- Zusätzliche Mahlzeiten, Getränke und Eintritte
- sowie persönliche Ausgaben und Trinkgelder

TERMINE & PREISE 2024:

2.292.- DZ/ p. P. inkl Ausflugs/ Besichtigungspaket
Termin A: 11.09.-18.09.2024
Termin B: 18.09.-25.09.2024
EZ-Zuschlag: 540.-

Anmerkungen: Mindestteilnehmerzahl: 140 Personen

Wir möchten darauf hinweisen, dass die Beachtung und Erfüllung der Reiseerfordernisse in der Eigenverantwortung des Kunden liegt. Für alle Reisen gelten die Ein-/Ausreisebestimmungen der jeweiligen Reiseländer sowie die Vorgaben der entsprechenden Transportmittel zum Reiseantritt. So berechtigt z.B. eine fehlende Impfung, eine unerwartete Quarantäneregel im Urlaubsgebiet oder eine Rückreisequarantäneregel nicht zu einer kostenlosen Stornierung. Der Abschluss einer entsprechenden Reise- bzw. Stornoversicherung wird dringend empfohlen. Stand: 20.09.2023 Es gelten die verbindlichen allg. Geschäftsbedingungen der neuesten Fassung. Alle Preisangaben sind in Euro und gelten pro Person. Preis- und Programmänderungen vorbehalten. Tippfehler vorbehalten! © Copyright – Alle Fotos sind urheberrechtlich geschützt und sind nicht zur Weiterverwendung gedacht. Veranstalter: GSW Touristik AG Bitte beachten sie unsere Geschäftsbedingungen unter: www.gts.at/geschaeftsbedingungen/

AUSFLUGSPAKET & BESICHTIGUNGEN & EINTRITTE:

- Glasgow Cathedral
- Stirling Castle
- Urquhart Castle
- Culloden Battlefield Visitor Centre
- Elgin Cathedral
- St Andrews Cathedral
- Edinburgh Castle

LANDESREISE 2024

Buchungsinfos bei den Obleuten und für Nichtmitglieder bei Frau Sabine Esterbauer
0662 / 87 56 85-41

50plus magazin feb 2024_MG.indd 31 17.01.2024 15:29:05

Gemeinsam, jetzt und bis ins Alter*

Viele Freunde erwarten Sie. Egal ob Sie gerne wandern, reisen, sich bei einem Vortrag fortbilden oder nur gemeinsam mit einer Gruppe mit Freunden Dinge erleben möchten, egal ob Sie in einer Notsituation Hilfe brauchen oder andere unterstützen möchten - in dieser Gemeinschaft sind Sie in jedem Fall richtig. * **Wer Mitglied ist, kennt die Vorteile natürlich schon. Nutzen Sie die Gelegenheit und laden Sie Ihre Freunde uns ein, damit auch diese die Vorteile kennen lernen.**

Der Salzburger Seniorenbund ist eine Vereinigung von Gleichgesinnten. Ihm obliegt die Vertretung von Mitgliedern gegenüber öffentlichen Einrichtungen. Der Salzburger Seniorenbund der ÖVP tritt für die Wahrung und Verbesserung aller Sozialleistungen im Sinne der christlichen Soziallehre und Weltanschauungen ein. Vordringliche Aufgabe des Salzburger Seniorenbundes ist es, sich für die finanzielle und materielle Sicherung sowie die Hebung des Lebensstandards der Senioren einzusetzen. Zudem fungiert der Seniorenbund als pol. Interessensvertretung.

Der Verein Senioren-, Pensionisten- und Rentnerbund organisiert günstige Ausflugsfahrten, Bildungskurse, gesellige Veranstaltungen, und unterstützt Sie in Notsituationen sowie bietet veilfältige, kostenlose Beratungen. Jährlich ist ein kleiner Unkostenbeitrag von € 31,- zu zahlen (Ehegatten ermäßigt).

Der Beitrag ist steuerlich absetzbar und Sie können alle hier beschriebenen Leistungen zu einem besonderen Preis bzw. gratis in Anspruch nehmen und erhalten zusätzlich gratis 4-5 x jährlich das bekannte und beliebte Seniorenmagazin plusleben mit informativen Beiträgen.

Unser Service:

- kostenlose Beratung und Hilfe in allen Pensionsangelegenheiten
- Abfassung von Anträgen, Briefen und Eingaben an Behörden
- nachdrückliche Interessensvertretung unserer Mitglieder bei öffentlichen Einrichtungen
- sozialrechtliche Klagen

Nutzen Sie die Möglichkeit mit dem Seniorenausweis bei über 200 Firmen Rabatte zwischen 5 % und 40 % in Anspruch zu nehmen.

- rasche finanzielle Hilfe in Notsituationen im Rahmen der „Seniorenhilfe"
- kulturelle Veranstaltungen, Vorträge
- Freizeitgestaltung
- ermäßigte Sport- und Bildungskurse
- Gruppenreisen
- Mitgliederzeitung
- kostenloser Service (Rabatte, Beratung etc.)

BEITRITTSERKLÄRUNG

Ich erkläre hiermit meinen Beitritt** als Mitglied

☐ beim Verein Senioren-, Pensionisten- & Rentnerbund, a.o.
☐ beim Seniorenbund der ÖVP o.

Familienname: _____

Vorname: _____ Tel.: _____

Adresse und PLZ: _____

_____

Geburtsdatum: _____

E-Mail: _____

☐ Jahresbeitrag: 31,- EUR Handy: _____

☐ Ich trete gemeinsam mit meiner/m Gattin/Gatten bei: Ehepartner: 19,- EUR

Vorname: _____

Geburtsdatum: _____

_____

Unterschrift des neuen Mitgliedes / der neuen Mitglieder

Schicken Sie diese Beitrittserklärung bitte an: **Senioren-, Pensionisten-und Rentnerbund, Merianstraße 13/ 1. Stock, 5020 Salzburg**

Sie erhalten umgehend aktuelle Angebote Ihrer Ortsgruppe über Treffs, Ausflüge und Vergünstigungen.

**Mit meinem Beitritt akzeptiere ich die Speicherung meiner Daten und deren Verwendung im Sinne des Vereinszweckes im Seniorenbund Datenpool. Meine Daten werden nicht an Dritte für allfällige sonstige Zwecke weitergegeben. Für die Erfüllung des Vereinszweckes bedient sich der Datenpool Dienstleistungen Dritter (z.B. Druckerei, Reisepartner), wobei mit diesen eine Datenschutzvereinbarung abgeschlossen wurde, die eine Adressweitergabe untersagt. Der Seniorenbund Datenpool kumuliert Salzburger Seniorenbund, 50plusGmbh, Senioren & Pensionisten und Rentnerbund, Seniorenhilfe und das Senior vital Institut für Erwachsenenbildung zur sicheren Datenspeicherung. Diese Daten werden via Firewall durch Zugriff geschützt und sind in der von der DSGVO geforderten Liste gelistet.

Impressum: plusleben - 1/2024. Unabhängiges Magazin für ältere Menschen P.b.b. GZ02Z030613M Postgebühr bar bezahlt. DVR 0484741, Medieninhaber, Herausgeber, Verleger: Salzburger Senioren-, Pensionisten & Rentnerbund, Merianstraße 13, 5020 Salzburg. Erscheinungsort Salzburg. Verlagspostamt 5020 Salzburg. Redaktion Tel.: 0662/ 87 56 85. Bilder Haftnotiz von (C) Fotolia Jan Engel, Sonstige Bilder Fotolia und Shutterstock bzw. Archiv. **Datenschutz:** Ihre Daten, soweit erfasst, werden ausschließlich zur Verwendung im Sinne des Vereinszweckes im Seniorenbund Datenpool (50plus, Senior Vital, Senioren-Pensionisten- und Rentnerbund) gespeichert. Ihre Daten werden nicht an Dritte für allfällige sonstige Zwecke weitergegeben. Für die Erfüllung des Vereinszweckes bedient sich der Datenpool Dienstleistungen Dritter (z.B. Druckerei, Reisepartner), wobei mit diesen eine Datenschutzvereinbarung abgeschlossen wurde, die eine Adressweitergabe untersagt.