

KURSPROGRAMM - Gesunde Gemeinde Lengsfeld – ab September 2025 bis Juni 2026

GESUNDES
LENGSFELD



Angebote in der GGLengsfeld

September 2025 – Juni 2026

Eine kostenlose Schnupperstunde und ein Einstieg bei Kursen ist jederzeit möglich!

Infos bei Dorothea Anderl 0676/841881200
Arbeitskreisleiterin Gesunde Gemeinde

Das Team der Gesunden Gemeinde Lengsfeld freut sich über DEINE Teilnahme.

BEWEGUNG HÄLT FIT!



Spielenachmittag – Brettspiele, Kartenspiele oder lustige Gesellschaftsspiele

Lust auf Spaß, Spannung und Gesellschaft?
Dann komm zu unserem gemütlichen
Spielenachmittag!



WANN: montags, in einem 14-tägigen Rhythmus, ab
08.09.2025 jeweils 14 Uhr,

WO: Altes Rathaus

KONTAKTPERSON Ingrid Schindler, 0680/3034698,
kostenlos, keine Anmeldung erforderlich

Tsar* Pilates & Indian Balance mit GITTI

Findet in einem 2-wöchigen Rhythmus statt.
Tsar* Pilates (aktive Regeneration, Kräftigung)
Indian Balance (das indigene Heilyoga,
Körper/Seele/Geist)

WANN: mittwochs, ab 03.09.2025, 18 Uhr,

WO: Turnsaal Lengsfeld

KURSLEITERIN: Brigitte Jordan-
Ritzinger,

selbständige Trainerin

KURSBEITRAG: € 225,-/TeilnehmerIn
15 Einheiten, Einzelstunde € 20,-

Infos und Anmeldung bei der Trainerin 0664/3511171.



Rückentraining mit VERENA

Übungen, die speziell darauf abzielen, die
Rückenmuskulatur zu stärken und die
Beweglichkeit zu verbessern.
(Mobilitäts-, Dehnungs-, Kräftigungs-
und Gleichgewichtsübungen gegen Rückenschmerzen...)
Dieser Kurs ist für Menschen jeden Alters, und
Fitnesslevels geeignet.



WANN: donnerstags, ab 04.09.2025, 19 Uhr
fortlaufender Kurs, 55 Minuten

KURSBEITRAG: € 10,- /TeilnehmerIn/Einheit
WO: Turnsaal Lengsfeld
KURSLEITERIN: Verena Biesenberger
Zert. Übungsleiterin für Fitness &
Gesundheitsport

Infos und Anmeldung bei der Kursleiterin 0699/12733410

Entspannung mit KARIN

DU verdienst eine PAUSE!

Ich begleite dich auf eine wunderbare Reise der
Entspannung mit abwechslungsreichen Techniken
und einfachen Tools für den Alltag!



WANN: dienstags, ab 16.09.2025, 19 Uhr,
fortlaufender Kurs, ca. 50 Minuten

WO: Multifunktionsraum, Haupteingang VS

KURSLEITERIN: Karin Steinschaden

Yoga Nidra & Entspannungstechniken

ENERGIEAUSGLEICH: € 15,- /TeilnehmerIn/Einheit

Infos und Anmeldung bei der Kursleiterin 0676/5043943

Body Workout mit Smoveytraining -

Kräftigung von einzelnen Muskelgruppen,
Ganzkörpertraining mit vielen Dehnübungen und
Smoveys.

WANN: mittwochs, ab 15.10.2025,
19.30 Uhr, fortlaufend

KURSBEITRAG: kostenlos

WO: Turnsaal Lengsfeld

KURSLEITUNG: Brigitte Quixtner und
Susanne Teichtmeister

keine Anmeldung erforderlich, Info: 0676/5628711



Nordic Walking - Bewegung im Gemeindegebiet

dienstags, 18 Uhr und nach der Zeitumstellung

26. Oktober, samstags, 14.30 Uhr,

Kontakt: Dorothea Anderl, 0676/841881200

Treffpunkt altes Rathaus, bei jedem Wetter, außer Regen!



KURSPROGRAMM - Gesunde Gemeinde Lengelfeld – ab September 2025 bis Juni 2026

Kurse mit VERENA

Zert. Dipl. Gesundheitspäd. für Kinder und
Zert. Spiel- und Freizeitpädagogin
Infos und Anmeldung für Kurse bis Ende 2025
bei der Kursleiterin 0699/12733410



Babytreff monatlich für Kinder bis 2 Jahre bis Dez. 25

WANN: 22.09., 20.10., 17.11. und 22.12.2025
(weitere Termine 2026 folgen!)
9.30 Uhr – ca. 10.30 Uhr
WO: altes Rathaus Lengelfeld
KURSBEITRAG: kostenlos

Kinderturnen Kurs 14:30-15:20, 4-6 Jahre
Ab September Kurs 15:30-16:20, 7-10 Jahre
WANN: montags fortlaufend bis Juni 26
WO: Turnsaal Lengelfeld
KURSBEITRAG: 8,00/Kind/Einheit/Kurs

Zwergeri-Frühstück für Kinder bis 3 Jahre bis Dez. 25

WANN: 06.10. und 01.12.2025
(weitere Termine 2026 folgen!)
8.30 Uhr – 10.00 Uhr
WO: altes Rathaus Lengelfeld
UNKOSTENBEITRAG für Frühstück € 7,00/EW

Yoga mit BRIGITTA

Yogalehrerin



YOGA für Erwachsene Mittwochs-Abendkurs

WANN: mittwochs, ab 10.09.2025
19.15 Uhr 90 Minuten
WO: Multifunktionsraum, Haupteingang VS
KURSLEITERIN: Brigitta Josef, Yogalehrerin
KURSBEITRAG: 10er Block € 150,--

Matte und Decke mitbringen!

Infos und Anmeldung bei der Kursleiterin 0676/6117318



Yoga mit TANJA

Yogalehrerin aus Lengelfeld

YOGA Kurse flexibel und variantenreich in der
LebensArt Jurte in Lengelfeld

KURSLEITERIN: Tanja Teichtmeister
Infos und Anmeldung bei der Kursleiterin 0676/9612246

YOGA Sanft und Yoga Classic am Mittwoch

Yoga- Sanft
WANN: mittwochs, Einheiten fortlaufend
18.15 Uhr, 60 Minuten
KURSBEITRAG: 5er Block € 80,--

Yoga Classic
WANN: mittwochs, Einheiten fortlaufend
19.30 Uhr, 90 Minuten
KURSBEITRAG: 5er Block € 90,--

YOGA am Stuhl am Donnerstag

WANN: donnerstags, Einheiten fortlaufend
18.15 Uhr, 50 Minuten
KURSBEITRAG: 5er Block € 70,--

Zumba mit PETRA

Tanz dich fit – mit Spaß und Rhythmus!

Du liebst Musik, Bewegung und gute Laune? Dann ist
Zumba genau das Richtige für dich! Egal ob Anfänger oder
Fortgeschrittene – alle sind willkommen!

WANN: montags, ab 15.9.2025,
18 Uhr, 10 Einheiten
WO: Turnsaal Lengelfeld
KURSLEITERIN: Petra Kloiber
KURSBEITRAG: € 95,-- /TeilnehmerIn
Mindestens 15 Teilnehmer

Infos und Anmeldung bei der Kursleiterin 664/8291975



Vorschau Veranstaltungen

Vortrag mit OA Univ.- Lektor Dr. Gregor Fischer
mit Themenschwerpunkt, Hals, Nasen, Ohren...

„Wenn sich alles dreht –
Sausen im Ohr – Tinnitus“
„Knödel im Hals“, und „Nase voll“
15. Oktober, 18 Uhr, Festsaal Lengelfeld, kostenfrei
nähere Infos folgen zeitnah

Workshop für Eltern der 3. und 4. Klasse Volksschule
20. und 22. Oktober 2025, 18 Uhr
„Sicher im digitalen Familienalltag“
mit Institution IBIS Acam Bildungs GmbH

Schaufenster Advent 2025 –
Abends in der Adventzeit einen Spaziergang machen und
die Adventfenster in der Gemeinde bestaunen!
Wenn auch Sie ein Fenster weihnachtlich gestalten wollen,
können sie sich ab November dafür anmelden. Genaueres
für die Anmeldung wird noch bekanntgegeben.

2. Lengelfelder Wander-Flohmarkt im Mai 2026

