Zugestellt durch Post AG

K U R S P R O G R A M M - Gesunde Gemeinde Lengenfeld – ab September 2026 bis Juni 2027

GESUNDES LENGENFELD | Tut gut!

Angebote in der GGLengenfeld

September 2026 – Juni 2027

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 Lengenfeld freut sich über DEINE Teilnahme.

BEWEGUNG HÄLT FIT!

Spielenachmittag –
Brettspiele, Kartenspiele oder lustige Gesellschaftsspiele ….

Spiele Spielen

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

WANN: **montags, in einem 14-tägigen Rhythmus, ab 14.09.2026 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 09.09.2026, 18 Uhr,**
WO: **Turnsaal Lengenfeld**
KURSLEITERIN: **Brigitte Jordan-Ritzinger,**
selbständige Trainerin
KURSBEITRAG: **€ 225,--/Teilnehmerln**
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 10.09.2026, 19 Uhr**
fortlaufender Kurs, 55 Minuten
KURSBEITRAG: **€ 12,-- /TeilnehmerIn/Einheit**
WO: **Turnsaal Lengenfeld**
KURSLEITERIN: **Verena Biesenberger**
Zert. Übungsleiterin für Fitness & Gesundheitssport

Infos und Anmeldung bei der Kursleiterin 0699/12733410

Body Workout mit Smoveytraining -

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

WANN: **mittwochs, ab 14.10.2026, 19.30 Uhr, fortlaufend**
KURSBEITRAG: **kostenlos**
WO: **Turnsaal Lengenfeld**
KURSLEITUNG: **Brigitte Quixtner und Susanne Teichtmeister**
keine Anmeldung erforderlich, Info: 0676/5628711

Tut gut! GESUNDES LENGENFELD

Nordic Walking - Bewegung im Gemeindegebiet

dienstags, 18 Uhr und nach der Zeitumstellung
26. Oktober, freitags, 14.30 Uhr,
Kontakt: Dorothea Anderl, 0676/841881200
Treffpunkt altes Rathaus, bei jedem Wetter, außer Regen!

Vorschau Veranstaltungen

Schaufenster Advent 2026 –
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.

3. Lengenfelder Wander-Flohmarkt im Mai 2027

K U R S P R O G R A M M - Gesunde Gemeinde Lengenfeld – ab September 2026 bis Juni 2027

Kurse mit VERENA

Zert. Dipl. Gesundheitspäd. für Kinder und
Zert. Spiel- und Freizeitpädagogin

Babytreff
monatlich für Kinder bis 2 Jahre bis Dez. 26

WANN: 14.09., 19.10., 09.11. und 21.12.2026
(weitere Termine 2027 folgen!)
9.30 Uhr – ca. 10.30 Uhr
WO: altes Rathaus Lengenfeld
KURSBEITRAG: kostenlos

Zwergerl-Frühstück
für Kinder bis 3 Jahre bis Dez. 26

WANN: 28.09 und 07.12.2026
(weitere Termine 2027 folgen!)
8.30 Uhr – 10.00 Uhr
WO: altes Rathaus Lengenfeld
UNKOSTENBEITRAG für Frühstück € 7,00/EW

Kinderturnen ab September

Kurs I 14:30-15:20, 4-6 Jahre

Kurs II 15:30-16:20, 7-10 Jahre

WANN: montags fortlaufend bis Juni 27
WO: Turnsaal Lengenfeld

KURSBEITRAG: 9,00/Kind/Einheit/Kurs

Infos und Anmeldung bei der
Kursleiterin 0699/12733410

LebensArt
Lebensweg 1
3552 Lengenfeld

Yoga mit TANJA
Yogalehrerin aus Lengenfeld

YOGA Kurse flexibel und variantenreich in der
LebensArt Jurte in Lengenfeld

KURSLEITERIN: Tanja Teichtmeister

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,--

Infos und Anmeldung bei der Kursleiterin 0676/9612246

Yoga mit BRIGITTA

Yogalehrerin

YOGA Classic für Erwachsene
WANN: mittwochs, ab 16.09.2026
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

Zumba & Pilates Dinamico mit PETRA

NEU

****Tanz dich fit und beweg dich mit Pilates im Flow zur Musik! ****

Du liebst Tanz, Musik, dynamische Bewegung und gute Laune? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für dich!

Pilates dinamico ist „Pilates im Flow zur Musik“
Fließende Bewegung, gute Musik und ein Workout, das Spaß macht. Intensives Ganzkörpertraining, das klassische Pilates-Übungen mit dynamischen, fließenden Workout-Elementen verbindet.
Es kräftigt die Tiefenmuskulatur, verbessert die Haltung und stärkt gezielt die Rumpf Muskulatur (den „Core“).
Der Fokus liegt auf fließende Bewegungsabläufe kombiniert mit bewusster Atmung.

WANN: 21.09.2026, 18 Uhr,
kostenlose Schnupperstunde
Kurs montags ab 5.10.2026
18 Uhr, 10 Einheiten
WO: Turnsaal Lengenfeld
KURSLEITERIN: Petra Kloiber
KURSBEITRAG: € 95,-- /TeilnehmerIn

Kurs findet ab 15 TeilnehmerInnen statt

Sportkleidung, Matte, Handtuch, Trinkflasche
Infos und Anmeldung bei der Kursleiterin 664/8291975