

Liebe Bewohner der Marktgemeinde Leobendorf!

Wir freuen uns Ihnen das Frühlings-Programm mit vielen neuen Highlights zu präsentieren, z.B. eine begleitete Fasten-Woche in Leobendorf, Mama-Kind-Tanzen mit Tuch, Modern Dance, Arzt-Vorträge zu Hormonen und Schilddrüse und ein neues Angebot für unsere Kids - eine Musikwerkstatt.

Anmeldungen sind ab sofort möglich, sichern Sie sich gleich jetzt einen Platz bei unseren Vorträgen/Workshops, denn die Anzahl der Teilnehmer ist begrenzt.



Foto: © Luis Casanova

Ab 15. Dezember 2025 können Sie auch bereits Tickets für unser Kabarett-Programm online oder beim Bürgerservice erwerben - auch als „Last Minute“ Weihnachtsgeschenk sehr gut geeignet!

**„GOOD WEIBRATIONS“
VON UND MIT NINA HARTMANN
FREITAG, 13.03.2026, BEGINN: 19:30 UHR
GRUNERHOF, LEOBENDORF**

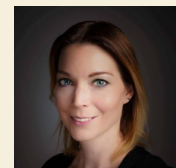
Mit ihren Good Weibrations liefert Nina Hartmann einen Abend voller Energie, Selbstironie und Lebensfreude - ein kabarettistisches Feelgood-Programm über das, was nervt, und das, was uns trotzdem lachen lässt. Denn gute Stimmung ist keine Frage der Umstände - sondern der Perspektive.

*Erholsame Feiertage und einen guten Start
in das Jahr 2026 wünscht*

das Team der Gesunden Gemeinde Leobendorf




Leitung:
Sylvia Gausterer



Stellvertretung:
Claudia Lackner



Arzt-Vorträge in unserem Programm werden von der Gesunden Gemeinde Leobendorf grundsätzlich zu 100% gefördert, um allen interessierten einen kostenlosen Zugang zu medizinischem Fachwissen zu ermöglichen.

Alle geförderten Angebote sind weiterhin durch dieses Symbol gekennzeichnet: 

Wussten Sie, dass gemeinsames Erleben nachweislich das Wohlbefinden stärkt, Einsamkeit reduziert und das Gefühl von Zugehörigkeit fördert?

Beim **Community.WELLNESS.Day** am Burgteich Kreuzenstein in Leobendorf erwartet Sie u.a. ein Erzähl-Café, gemeinsames Kochen oder kreatives Tun und andere wohltuende Impulse - das Programm ist flexibel und bunt - jeder Tag hält neue Angebote, Workshops und Erfahrungen bereit und jede Person kann Ideen einbringen. Ab Mai 2026, jeden 2. Samstag des Monats, 10:00 - 14:00 Uhr / Mehr Infos & Termine: www.malibri.at/wellness

TERMINE JANUAR 2026

GESUNDES
LEOBENDORF



JANUAR-TERMINE AUS UNSEREM LETZTEN PROGRAMM



WALDBADEN IN DEN RAUHNÄCHTEN

Termin: Freitag, 02.01.2026, 18:00 bis ca. 20:30 Uhr
(Ersatztermin bei Schlechtwetter: Montag, 05.01.2026)
Treffpunkt: Kreuzung Stockerauer Straße / Kreuzensteiner Straße
(beim Jauserl), Leobendorf
Kosten: EUR 15,- pro Person - gefördert durch die Gesunde Gemeinde

Claudia Lackner

Dipl. Health Fitness- und
Personaltrainerin
0664 / 99 111 363
claudia@fit4women.at
www.fit4women.at

KRAFT, HARMONIE UND AUSGEGLICHENHEIT MIT CHAKRENYOGA

Termin: Donnerstag, 15.01.2026, 18:00 - 19:30 Uhr
Ort: Glücksin.WELLNESS.Raum, Friedhofsweg 10, Leobendorf
Kosten: EUR 15,- pro Person - gefördert durch die Gesunde Gemeinde

Monika Haschky

Gesundheitsyoga-
u. Meditationslehrerin
0664 / 371 35 58
monika.haschky@gmail.com
www.yogareich.at

WORKSHOP "MENTAL STARK INS NEUE JAHR"

Termin: Donnerstag, 22.01.2026, 18:00 - 20:30 Uhr
Ort: Glücksin.WELLNESS.Raum, Friedhofsweg 10, Leobendorf
Kosten: EUR 15,- pro Person - gefördert durch die Gesunde Gemeinde
Kosten für Material : EUR 15,- pro Person

Katharina Plamberger, BSc

Dipl. Mentaltrainerin
0660 / 120 20 58
katharina@plamberger.com

EPIGENETIK

Dr. Michaela Wildling & Monika Haschky
Termin: Dienstag, 27.01.2026, 18:00 bis ca. 19:30 Uhr
Ort: Grunerhof (Wilczek-Saal), Leobendorf
Kosten: kostenlose Teilnahme - gefördert durch die Gesunde Gemeinde

Anmeldung:

Monika Haschky
0664 / 371 35 58
monika.haschky@gmail.com
www.yogareich.at

**Anmeldung zu allen Terminen erforderlich - begrenzte Teilnehmerzahl
Platzverfügbarkeit und weitere Informationen auf Anfrage bei den Referenten!**

INFOABEND "WARUM FASTEN UND ENTGIFTEN?"

Starten Sie mit einem unverbindlichen Infoabend zum Thema „Warum Fasten und Entgiften?“
Dabei erfahren Sie alles über die Hintergründe, die positiven Wirkungen und den genauen
Ablauf der Fastenbegleitung im März 2026.



Referenten: **Manuela Drobilich**, ärztlich geprüfte Fastenleiterin und zertifizierte Yogalehrerin
Harald Kössler, zertifizierter Yogalehrer
Gesundheitszentrum natural HIGH, Manuela Drobilich & Harald Kössler

Termin: Freitag, 16.01.2026, 18:30 bis ca. 20:30 Uhr
Ort: Gemeindeamt (Sitzungssaal, 1. Stock), Leobendorf
Kosten: kostenlose Teilnahme

Anmeldung:

Harald Kössler
0664 / 85 85 590
office@natural-high.at
www.natural-high.at

Anmeldung erforderlich - begrenzte Teilnehmerzahl

TERMINE 2026

FEBRUAR / MÄRZ

GESUNDES
LEOBENDORF



SCHNUPPER-WORKSHOP "MAMA-KIND-TANZEN MIT TUCH"



Lust auf Tanzen? Ihr Baby ist dabei!

Mit Ihrem Baby sicher im Tragetuch oder in der Trage tanzen wir uns durch moderne, rhythmische Choreografien - voller Energie, Leichtigkeit und Spaß.

Ganz nebenbei stärken Sie Ihren Beckenboden, Ihre Körpermitte und Ihre Ausdauer.

Ihr Baby genießt Ihre Nähe, spürt die sanften Bewegungen - und viele schlafen dabei entspannt ein. Tanzen macht glücklich - Mama und Baby.

Geeignet ab ca. 8 Wochen nach der Geburt (nach Rücksprache mit Hebamme oder Arzt).

Termin: Montag, 16.02.2026, 15:00 - 16:30 Uhr

Ort: Grunerhof (Wilczek-Saal), Leobendorf

Kosten: kostenlose Teilnahme -
gefördert durch die Gesunde Gemeinde

Anmeldung erforderlich - mind. 6, max. 18 Teilnehmer

Bei genügend Interessenten ist ein regelmäßiger wöchentlicher Kurs geplant.



Meike Wiltsche-Recktenwald
Classic & Urban Dance Instructor
meike.recktenwald@gmail.com

WORKSHOP "STRESS, VERSPANNUNGEN & CO."



Viele Menschen klagen über Stress und sind in weiterer Folge von Symptomen und Stresserkrankungen wie zum Beispiel Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Verspannungen, Tinnitus etc. betroffen.

Wir besprechen u.a. die Auswirkungen von Stress auf unseren Körper, wie wir Verspannungen lösen und Schmerzen selbst reduzieren können (insbesondere im Schulter-/Nackengebiet), den Einsatz

und die Wirkung von ätherischen Ölen (Aromaöle), lernen verschiedenste Entspannungstechniken

kennen, sowie Methoden zur Stressreduktion und Burnout-Prävention, u.a.

mit somatischen Übungen (Vagusnerv-Aktivierung) und

progressiver Muskelentspannung.

Termin: Freitag, 20.02.2026, 18:00 bis ca. 20:30 Uhr

Ort: Glücksin.WELLNESS.Raum, Friedhofsweg 10, Leobendorf

Kosten: EUR 15,- pro Person - gefördert durch die Gesunde Gemeinde

Anmeldung erforderlich - mind. 4, max. 10 Teilnehmer



Claudia Lackner
Dipl. Health Fitness- und
Personaltrainerin
0664 / 99 111 363
claudia@fit4women.at
www.fit4women.at

HEILFASTEN NACH BUCHINGER - BEGLEITUNG IN DER FASTENGRUPPE

Fasten bedeutet Loslassen, Entlasten und Auftanken. Unter professioneller Begleitung erleben Sie eine Woche bewusste Auszeit - ohne Reiseaufwand, direkt in Ihrer gewohnten Umgebung.

Ihre Vorteile:

- Sie erhalten eine rundum betreute Fastenwoche: von mentaler Vorbereitung über den Austausch in der Gruppe, sanfte Yoga-Übungen mit Entspannung, Bewegung an der frischen Luft, Atemtechniken bis hin zu täglichen Vorträgen und wertvollen Tipps zu Ernährung und ganzheitlicher Gesundheit.
- Sie müssen sich um nichts kümmern - täglich frischer Smoothie und Fastenbrühe inklusive.
- Sie bleiben in Ihrer vertrauten Umgebung und schlafen zu Hause - ohne Hotel- oder Reisekosten.
- Sie bleiben flexibel im Zeitmanagement: Das Programm findet täglich von 08:30 bis ca. 13:00 Uhr statt - Nachmittag und Abend bleiben zu Ihrer freien Verfügung.
- Durch die langjährige Erfahrung der Fastenbegleiter und Gesundheitslehrer Manuela Drobilich und Harald Kössler erhalten Sie eine ganzheitliche Begleitung, sodass Sie sich entspannt auf den Prozess einlassen können.

Referenten: **Manuela Drobilich**, ärztlich geprüfte Fastenleiterin und zertifizierte Yogalehrerin & **Harald Kössler**, zertifizierter Yogalehrer

Termine: Fasten-Vorbesprechung: Sonntag, 22.02.2026, 17:00 bis ca. 19:30 Uhr

Beginn Fastenbegleitung: Freitag, 27.02.2026, 17:30 bis ca. 19:30 Uhr

Samstag, 28.02.2026 - inkl. Freitag, 06.03.2026, täglich 08:30 bis ca. 13:00 Uhr

Ort: Grunerhof (Wilczek-Saal), Leobendorf

Kosten: EUR 475,- pro Person / Frühbucherbonus bis 20.01.2026 - EUR 445,- pro Person

Anmeldung erforderlich - begrenzte Teilnehmerzahl



Anmeldung:
Harald Kössler
0664 / 85 85 590
office@natural-high.at
www.natural-high.at

TERMINE 2026 FEBRUAR / MÄRZ

GESUNDES
LEOBENDORF



WORKSHOP AROMATHERAPIE

Aromatische Pflanzen spielen schon seit langer Zeit eine wichtige Rolle in der menschlichen Zivilisation. Schon seit den Anfängen der Zeit wurden Öle aus aromatischen Pflanzen genutzt und sind aus Religion, Hochzeiten, Kosmetik, Medizin und vielen anderen Aspekten des menschlichen Lebens nicht wegzudenken. Lernen Sie 100 % reine ätherische Öle kennen, zum Schnuppern, zum Kosten, zum Erleben und zum Genießen.

Mit Rezepten für die Gesundheit und für den täglichen Gebrauch.

Termin: Freitag, 27.02.2026, 18:00 - 19:30 Uhr

Ort: Grunerhof (Formbacher-Saal), Leobendorf

Kosten: kostenlose Teilnahme

Anmeldung erforderlich



Gabriele Kreutler

ärztlich geprüfte Aromafachberaterin

0699 / 127 88 981 per WhatsApp und SMS

gabriele.kreutler@gmx.at

SCHNUPPER-WORKSHOP "MODERN DANCE FÜR ERWACHSENE"



Tanzen Sie zu aktuellen Songs aus den Charts und erleben Sie die ganze Bandbreite von Warm-up, Techniktraining und Choreografie bis hin zum entspannten Cooldown.

Dynamisch, modern und voller Energie - ein Workshop, der Spaß macht und Körper und Kopf gleichermaßen gut tut. Geeignet für Einsteiger & Wiedereinsteiger (keine Vorkenntnisse nötig)

Was Sie erwartet:

- Warm-up: Mobilisation & Basics
- Technik: Lines, Turns, Jumps, Floorwork (levelgerecht)
- Choreo: Modern Dance zu einem Chart-Track
- Cooldown: Stretch & Release

Termin: Donnerstag, 05.03.2026, 18:30 - 20:30 Uhr

Ort: Grunerhof (Galerie), Leobendorf

Kosten: kostenlose Teilnahme - gefördert durch die Gesunde Gemeinde

Anmeldung erforderlich - mind. 6, max. 18 Teilnehmer

Bei genügend Interessenten ist ein regelmäßiger wöchentlicher Kurs geplant.



Meike Wiltsche-Recktenwald

Classic & Urban Dance Instructor

meike.recktenwald@gmail.com

VORTRAG - DIE SCHILDDRÜSE HAT IMMER SAISON



Erkrankungen der Schilddrüse sind häufig - von Kropf bis hin zu Über- und Unterfunktionen, Entzündungen und bösartigen Veränderungen. Der Vortrag behandelt alle Themen und lässt abschließend noch genügend Raum für Fragen.

Referent: **Prim. em. Dr. Karl Bachmayer**, Facharzt für Innere Medizin i.R.

Termin: Freitag, 06.03.2026, 18:00 bis ca. 20:00 Uhr

Ort: Grunerhof (Wilczek-Saal), Leobendorf

Kosten: kostenlose Teilnahme -
gefördert durch die Gesunde Gemeinde

Anmeldung erforderlich



Anmeldung:

gesundegemeinde@leobendorf.gv.at

oder beim Bürgerservice der

Marktgemeinde Leobendorf

02262 / 66 151

WORKSHOP "KIEFER & NACKEN"



In der Theorie und Praxis erfahren wir, wie wir Kieferschmerzen und in weiterer Folge Nackenschmerzen und Verspannungen selbst und effektiv reduzieren und der Entstehung vorbeugen können. Wir lernen die Ursachen möglicher Beschwerden kennen und besprechen wichtige Punkte u.a. zum Thema Zähneknirschen, Zähnepressen, CMD, Tinnitus und wie sich Stress und (psychische) Anspannung auf unseren Kiefer und Nacken auswirkt.

Durch spezielle und gezielte Übungen, die leicht in den Alltag und in das Berufsleben integriert werden können, können Schmerzen beseitigt bzw. verbessert werden. Mitzubringen: Bequeme Kleidung

Termin: Montag, 09.03.2026, 18:00 bis ca. 20:00 Uhr

Ort: Grunerhof (Wilczek-Saal), Leobendorf

Kosten: EUR 15,- pro Person - gefördert durch die Gesunde Gemeinde

Anmeldung erforderlich - mind. 5, max. 15 Teilnehmer



Claudia Lackner

Dipl. Health Fitness- und

Personaltrainerin

0664 / 99 111 363

claudia@fit4women.at

www.fit4women.at

TERMINE MÄRZ 2026

GESUNDES
LEOBENDORF



KABARETT NINA HARTMANN "GOOD WEIBRATIONS"

„Good Weibrations“ - das sind die guten Schwingungen, die entstehen, wenn eine Frau die Welt mit Witz, Charme und einem kräftigen Augenzwinkern betrachtet. Nina Hartmann schaut hin, lacht drüber - und manchmal auch drüber hinweg. In ihrem neuen Kabarettprogramm kämpft sich die Tirolerin durch zahnlose Dates, anale Whatsappgruppen und den australischen Dschungel. Und sie traut sich sogar bis in die gefährlichste Sackgasse der Menschheitsgeschichte - die Friendshipzone. Wieviele Schritte braucht es eigentlich um den wichtigsten Fragen des Lebens nachzugehen? Ist Situationship wirklich ein Schiff um den Hafen der Ehe anzusteuern? Kommt es auch bei Schwimnudeln auf die Größe an? Und lautet die ultimative Antwort auf alle Fragen des Universums wirklich: Daumen hoch? Weitere Informationen unter: www.ninahartmann.at



Foto: © Luis Casanova

Termin: Freitag, 13.03.2026, Einlass ab 18:30 Uhr, Beginn um 19:30 Uhr
Das Buffet ist bereits vor der Vorstellung geöffnet, sowie in der Pause und nach der Vorstellung

Ort: Grunerhof, Leobendorf

Kosten: EUR 26,- / Reihe 1-10
EUR 24,- / Reihe 11-22
EUR 28,- / Abendkassa

Karten erhältlich ab 15.12.2025 beim Bürgerservice der Gemeinde Leobendorf oder online: www.leobendorf.gv.at



108 SONNENGRÜSSE ZUM FRÜHLINGSBEGINN



Gemeinsam den Frühlingsbeginn mit SOULYOGA feiern und unsere Türen für Lebensfreude und Lebenskraft öffnen. Fließen Sie mit uns - Monika, Yogalehrerin und ihrer Tochter Lena, Musikerin und Sängerin von "Soul Sounds" - gemeinsam durch 108 Sonnengrüße. Lena's Stimme und Klänge von verschiedenen Instrumenten umhüllen Mantren und Affirmationen. Genießen Sie mit uns diese energetisierende und harmonisierende Praxis, gekrönt mit einer abschließenden langen Tiefenentspannung. Wichtig dabei ist: Sie praktizieren so viele Sonnengrüße wie Sie möchten - gönnen Sie sich jederzeit eine Pause und lauschen Sie den Klängen.



Referentinnen: **Monika Haschky**, Gesundheitsyoga- u. Meditationslehrerin, Mental- und Atemtrainerin, Klangmassagepraktikerin, Hypnosecoachin
Lena Haschky BSc., Musiktherapeutin, Soul Sounds - Musikerin und Sängerin
Mitzubringen: Trinkflasche, Matte, Decke und Polster

Termin: Freitag, 20.03.2026, 17:30 - 20:00 Uhr
Ort: Grunerhof, Leobendorf
Kosten: EUR 15,- pro Person - gefördert durch die Gesunde Gemeinde

Anmeldung erforderlich - mind. 10 Teilnehmer

Anmeldung:
Monika Haschky
0664 / 371 35 58
monika.haschky@gmail.com
www.yogareich.at

BOUNCEN ZUR STEIGERUNG VON VITALITÄT UND LEBENSKRAFT



Erfahren Sie Wissenswertes über Trampolin-Fitness und wie Sie Ihr volles Energiepotenzial entfalten können.

- Sie erfahren, wie Trampolin Training auf Ihren Körper, Geist und auf die Energieleitbahnen = Meridiane lt. TCM, wirkt
 - Spüren Sie wie Sie schwungvoll Stress abbauen können
 - Genießen Sie die Tiefenentspannung und laden Sie Ihren Akku wieder auf
- Genießen Sie das Rundum-Wohlfühlpaket mit Schwung!



Termin: Mittwoch, 25.03.2026, 18:00 - 21:00 Uhr
Ort: Grunerhof, Leobendorf
Kosten: EUR 15,- pro Person - gefördert durch die Gesunde Gemeinde

Diana Frais
Balance Swing™ Mastertrainerin
0664 / 750 900 44
balance@diana-frais.at
www.diana-frais.at

Anmeldung erforderlich - mind. 6, max. 12 Teilnehmer / Trampolin-Reservierung erforderlich!

TERMINE APRIL 2026

GESUNDES
LEOBENDORF



VORTRAG HORMONE / WECHSELJAHRE



"Hilfe Hormonchaos!"

In diesem Vortrag erfahren Sie was vor, während und nach den Wechseljahren im weiblichen Körper passiert und wie Frauen glimpflich durch diese Lebensphase kommen.

Referentin: **Dr. Michaela Wildling**, Fachärztin für Chirurgie und Ärztin für Allgemeinmedizin mit Schwerpunkt Ganzheitsmedizin (Therapeutin für klinische Psychoneuroimmunologie, Orthomolekularmedizin und Bioidente Hormontherapie)



Termin: Dienstag, 14.04.2026, 18:30 bis ca. 20:00 Uhr

Ort: Grunerhof (Wilczek-Saal), Leobendorf

Kosten: kostenlose Teilnahme -
gefördert durch die Gesunde Gemeinde

Anmeldung:

gesundegemeinde@leobendorf.gv.at
oder beim Bürgerservice der
Marktgemeinde Leobendorf
02262 / 66 151

Anmeldung erforderlich

KOCHWORKSHOP "FRÜHLINGSSERVICE FÜR MEINEN KÖRPER"



Entlasten - stärken - in Bewegung kommen - genussvoll in den Frühling starten.

Nach einem kurzen theoretischen Informationsteil über Frühlingskräuter, Darmpflege und Leberstärkung bereiten wir gemeinsam ein buntes und köstliches Frühlingsessen zu.

Die heimischen Kräuter verfeinern die Speisen und bringen Leber und Darm in Schwung.

Referentinnen: **Katharina Klaus**, Kräuterpädagogin und **Alexandra Wohlschläger**, Diätologin



Termin: Freitag, 17.04.2026, 16:00 - 19:00 Uhr

Ort: Grunerhof (Küche), Leobendorf

Kosten: kostenlose Teilnahme -
gefördert durch die Gesunde Gemeinde
EUR 10,- für das Skriptum

Kosten für Lebensmittel: EUR 25,- pro Person

Anmeldung erforderlich - mind. 6, max. 12 Teilnehmer

Anmeldung:

Katharina Klaus
0699 / 195 65 604
per SMS oder WhatsApp

WALDBADEN IM FRÜHLING



Jede Jahreszeit macht das Waldbaden besonders und einzigartig. Im Frühling erwacht die Natur und wir erleben eine ganz andere Atmosphäre im Wald als zu den anderen Jahreszeiten.

Waldbaden „Shinrin Yoku“ bedeutet „Baden in der Waldluft“, ist eine schulmedizinisch anerkannte Naturheilmethode aus Japan und hat viele positive Auswirkungen auf die Gesundheit, Körper, Geist und Seele.

Weitere Informationen zum Waldbaden finden Sie unter www.fit4women.at

Termin: Freitag, 24.04.2026, 16:00 bis ca. 18:30 Uhr

(Ersatztermin bei Schlechtwetter: Freitag, 08.05.2026)

Treffpunkt: Goldenes Bründl (Parkplatz), Oberrohrbach

Kosten: EUR 15,- pro Person - gefördert durch die Gesunde Gemeinde

Anmeldung erforderlich - begrenzte Teilnehmerzahl



Claudia Lackner

Dipl. Health Fitness- und
Personaltrainerin
0664 / 99 111 363
claudia@fit4women.at
www.fit4women.at

"TUT GUT!" WANDER-ERWACHEN

Leobendorf wandert mit!

Themenwanderung für eine gesunde Zukunft: Entlang des Weges zum Burgteich lädt das Team an Erlebnisstationen zu kleinen Übungen, Denkanstößen und Momenten der Ruhe ein - mit Impulsen für Gesundheit, Achtsamkeit und ein bewusstes Miteinander, im Einklang mit sich selbst und der Umgebung.

Beim Burgteich erwartet Sie eine kleine Stärkung!

Termin: Sonntag, 26.04.2026, 14:00 bis ca. 17:00 Uhr

Treffpunkt: Hauptplatz Leobendorf



TERMINE 2026

APRIL / MAI

GESUNDES
LEOBENDORF



HYPNOSE & KLANG



Hypnose, eine uralte Heilmethode zu ungeahnten Kraftquellen, die in uns schlummern.
Was Hypnose wirklich ist. Was Hypnose nicht ist.

Lassen Sie sich auf eine ent-spannende Reise in Ihr Unterbewusstsein ein.
Wir stärken unsere Gesundheit und unsere Selbstheilungskräfte und das alles
eingehüllt in den magischen Klang der Klangschalen.

Im Sitzen oder Liegen möglich. Mitzubringen: Matte, Decke und Polster

Termin: Donnerstag, 30.04.2026, 18:00 - 19:30 Uhr
Ort: Glüksinn.WELLNESS.Raum, Friedhofsweg 10, Leobendorf
Kosten: EUR 15,- pro Person - gefördert durch die Gesunde Gemeinde

Anmeldung erforderlich - mind. 5, max. 12 Teilnehmer



Monika Haschky

Hypnosecoach

0664 / 371 35 58

monika.haschky@gmail.com

www.yogareich.at

CHAKRENHARMONIE MIT KLANGVOLLEM YIN YOGA



Tauchen Sie mit uns - **Monika Haschky**, Yogalehrerin und ihrer Tochter **Lena Haschky**, Musikerin
und Sängerin von "Soulsounds" - in eine harmonisierende und klangvolle Yin Yoga Praxis ein.

In passiven Yin Yoga Positionen, die wir ca. 3-5 min. halten, wollen wir unsere Chakren, die
Energiezentren in unserem Körper, aktivieren und in Balance bringen.

Wir laden den Muskel- und Bandapparat und vor allem das tiefe Bindegewebe zu einer tiefen
Dehnung ein. Lena umhüllt jede Position mit ihrer Stimme und Klänge von verschiedenen

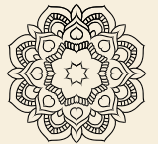
Instrumenten. Körper, Geist und Seele in Einklang.

Mitzubringen: Trinkflasche, Matte, Decke und Polster

Termin: Dienstag, 05.05.2026, 17:30 - 20:00 Uhr
Ort: Grunerhof, Leobendorf

Kosten: EUR 15,- pro Person - gefördert durch die Gesunde Gemeinde

Anmeldung erforderlich - mind. 10 Teilnehmer



Anmeldung:

Monika Haschky

0664 / 371 35 58

monika.haschky@gmail.com

www.yogareich.at

BODY & SOUL



Mit verschiedenen Entspannungsmethoden, begleitet mit Aromaölen sowie
Farb- und Lichtkonzepten, wird das allgemeine Wohlbefinden erhöht, Stress
reduziert und muskuläre Verspannungen können gelöst werden.

Mit somatischen Übungen zur Nervensystem-Regulierung,

Vagusnerv-Aktivierung und progressiver Muskelentspannung.

WYDA - Keltisches Yoga: Übungen aus Bewegung und Meditation.

Weitere Informationen finden Sie unter www.fit4women.at

Termin: Mittwoch, 13.05.2026, 18:00 bis ca. 20:00 Uhr

Ort: Glüksinn.WELLNESS.Raum, Friedhofsweg 10, Leobendorf

Kosten: EUR 15,- pro Person - gefördert durch die Gesunde Gemeinde

Anmeldung erforderlich - mind. 4, max. 10 Teilnehmer



Claudia Lackner

Dipl. Health Fitness- und

Personaltrainerin

0664 / 99 111 363

claudia@fit4women.at

www.fit4women.at

WAS BRAUCHT "MANN" WIRKLICH? - ERNÄHRUNG FÜR MÄNNER



Männerküche neu entdeckt: gesunde und schmackhafte Rezepte und Infos für Männer.
Neugierig geworden? Dann verraten wir gerne noch einige Inhalte, die zu diesem Thema
besprochen werden.

Satt werden ohne Fleisch? - Alles rund ums Eiweiß. Einkaufen und Kochen leicht gemacht.

Fit und fokussiert - Power für den ganzen Tag.

Kümmern Sie sich um Ihren Körper, dann kümmert er sich um Sie
(Herzgesundheit, Prostata, Blutfette ...)

Referentin: **Bianca Nestler BSc.**, Diätologin

Termin: Donnerstag, 21.05.2026, 18:00 - 20:00 Uhr

Ort: Grunerhof (Wilczek-Saal), Leobendorf

Kosten: kostenlose Teilnahme - gefördert durch die Gesunde Gemeinde

Anmeldung erforderlich



Anmeldung:

gesundegemeinde@leobendorf.gv.at

oder beim Bürgerservice der

Marktgemeinde Leobendorf

02262 / 66 151

TERMINE 2026 MAI / JUNI

GESUNDES
LEOBENDORF



GUT ZU FUSS EIN LEBEN LANG



GESUNDE FÜSSE, STANDFESTIGKEIT & GLEICHGEWICHT

Unsere Füße tragen uns durchs Leben von klein auf.

Wie der Keller für ein Haus, sind unsere Füße unsere Basis für alles was sich darüber befindet.

Mit einfachen physiotherapeutischen Übungen für den Alltag und wunderbaren Übungen aus dem Gesundheitsyoga und der Yogatherapie wollen wir unseren Füßen, Beinen, insbesondere auch unserer Hüfte und damit dem gesamten Körper viel Gutes schenken.

Vieles kann sich ändern, wenn wir unseren Füßen mehr Aufmerksamkeit schenken.

Unser Motto: Füße gut - alles gut



Referentinnen: **Irene Retzl MSc.**, Physiotherapeutin, www.kinderphysio.at

Monika Haschky, Gesundheitsyoga- und Meditationslehrerin, Yogatherapie, Mental- und Atemtrainerin, Klangmassagepraktikerin

Mitzubringen: Matte, Decke und Polster

Termin: Donnerstag, 28.05.2026, 18:00 - 19:30 Uhr

Ort: Glücksin.WELLNESS.Raum, Friedhofsweg 10, Leobendorf

Kosten: EUR 15,- pro Person - gefördert durch die Gesunde Gemeinde

Anmeldung:

Monika Haschky

0664 / 371 35 58

monika.haschky@gmail.com

www.yogareich.at

Anmeldung erforderlich - mind. 5, max. 12 Teilnehmer

ATEM & KLANG - GESUNDHEIT, ENTSPANNUNG UND AUSZEIT



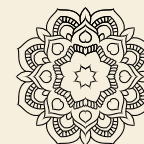
Bewusster Atem für Gesundheit und Wohlbefinden.

Mit verschiedenen Atemübungen und Tönen wollen wir den eigenen Rhythmus finden.

Der angenehme und entspannende Klangraum der Klangschale begleitet Sie und lässt Sie in eine tiefe Ruhe sinken.

Abschließend freuen Sie sich auf eine Klangentspannungsreise.

Mitzubringen: Matte, Decke und Polster



Termin: Dienstag, 02.06.2026, 18:00 - 19:30 Uhr

Ort: Glücksin.WELLNESS.Raum, Friedhofsweg 10, Leobendorf

Kosten: EUR 15,- pro Person - gefördert durch die Gesunde Gemeinde

Monika Haschky

Gesundheitsyoga-

u. Meditationslehrerin

Mental- u. Atemtrainerin

0664 / 371 35 58

monika.haschky@gmail.com

www.yogareich.at

Anmeldung erforderlich - mind. 5, max. 12 Teilnehmer

KLANGFLOATING AM BURGTEICH



Achtsamkeitspraxis, Kristallklangschaalen, sanfte Sound-Reisen in der Natur und mit

Luftbetten auf dem Burgteich - für tiefe Regeneration und innere Ruhe.

Klang- und Musiktherapie sind wissenschaftlich mit einer Senkung von

Stresshormonen, besserem Schlaf und tiefer Entspannungsreaktion verbunden.



Referentinnen: **Marlies Salchegger**, zert. Achtsamkeitstrainerin

Flow Kreitner, Dipl. Wellness- & Mentaltrainerin

Termine: Samstag, 13.06.2026, 18:00 - 19:30 Uhr und

Mittwoch, 24.06.2026, 15:30 - 17:00 Uhr

Ort: Burgteich, Leobendorf

Kosten: EUR 15,- pro Person - gefördert durch die Gesunde Gemeinde

Anmeldung:

Flow Kreitner

0699 / 1111 93 81

(per WhatsApp oder telefonisch)

www.malibri.at/wellness

Anmeldung erforderlich - begrenzte Teilnehmerzahl

WALDBADEN & SOMMERKRÄUTER ZUR SOMMERSONNENWENDE



Während dem Waldbaden entdecken wir am Wald- und Wegesrand Blumen und Pflanzen, die zur Sommersonnenwende eine besondere Bedeutung haben.

Die Natur steht in voller Blüte und so erleben wir eine einzigartige Atmosphäre im Wald. Waldbaden „Shinrin Yoku“ bedeutet „Baden in der Waldluft“, ist eine schulmedizinisch anerkannte Naturheilmethode aus Japan und hat viele positive Auswirkungen auf die Gesundheit, Körper, Geist und Seele.

Im Anschluss stellen wir 2 Kräuterprodukte für zu Hause her.

Referentinnen: **Katharina Klaus**, Kräuterpädagogin und **Claudia Lackner**, Dipl. Health Fitness- und Personaltrainerin

Mitzubringen: 1 Glas zu 100 ml, gutes Schuhwerk, dem Wetter entsprechende Kleidung, etwas zu trinken, ein Handtuch oder sonstige Sitzunterlage.



Anmeldung:

Claudia Lackner

0664 / 99 111 363

claudia@fit4women.at

www.fit4women.at

Termin: Freitag, 19.06.2026, 15:00 bis ca. 18:00 Uhr

(Ersatztermin bei Schlechtwetter: Samstag, 20.06.2026)

Treffpunkt: Parkplatz bei der Hubertuskapelle, Oberrohrbach/Harmannsdorf

(Waldstraße L32 Richtung Harmannsdorf, nach „Goldenes Bründl“ ca. 2 km rechts)

Kosten: EUR 15,- pro Person - gefördert durch die Gesunde Gemeinde

Kosten für Produkte: EUR 8,- pro Person für 2 Produkte (Johanniskrautöl EUR 5,- und Kräuterbündel EUR 3,-)

Anmeldung erforderlich - begrenzte Teilnehmerzahl

KIDS-
SPECIAL



MUSIKWERKSTATT FÜR KINDER



In diesem bunten Mitmach-Programm dreht sich alles um Musik, Fantasie und Spaß!

In Anlehnung an musiktherapeutische Methoden entdecken wir gemeinsam verschiedene Instrumente, singen Lieder, lassen unserer Kreativität freien Lauf und entdecken einen neuen Zugang zur Musik.

Ob beim gemeinsamen Musizieren, Bewegen zur Musik, Instrumente basteln oder beim Erfinden kleiner Klanggeschichten - hier können Kinder spielerisch neue Ausdrucksformen entdecken und ihre emotionalen und sozialen Kompetenzen stärken.

Es sind keine musikalischen Vorkenntnisse notwendig.

Hier gibt es kein Richtig & Falsch, denn es geht ums Erleben.

In einem geschützten und wertschätzenden Rahmen steht das Kind mit all dem, was es mitbringt, im Fokus.

Jedes Kind ist eine eigene Melodie - wir lassen sie erklingen.



Lena Haschky BSc.

Musiktherapeutin, Musikerin

0680 / 333 42 60

lena.haschky@hotmail.com

Termin: Kennenlern-Workshop: Donnerstag, 02.04.2026, 15:00 - 16:30 Uhr

Ort: Grunerhof (Wilczek-Saal), Leobendorf

Kosten: kostenlose Teilnahme - gefördert durch die Gesunde Gemeinde

Termine: 3 Einheiten: Donnerstag, 16.04., 23.04. und 30.04.2026, 15:00 - 16:30 Uhr

Ort: Grunerhof (Wilczek-Saal), Leobendorf

Kosten: EUR 30,- pro Kind - gefördert durch die Gesunde Gemeinde



Anmeldung erforderlich - für Kinder 6-10 Jahre, mind. 5, max. 10 Kinder



GEDÄCHTNISTRAINING - KURS

Wer von uns möchte nicht bis ins hohe Alter geistig fit und aktiv sein? Damit das gelingt, muss das Gehirn fortlaufend gefordert werden. Beim Gedächtnistraining können Teilnehmer jeden Alters spielerisch ihr Gedächtnis trainieren. Vermittelt werden wertvolle Tipps und Übungen zur Steigerung der Merkfähigkeit und Konzentration. Der Einstieg ist jederzeit möglich!



Termine: Montag, 12.01., 26.01., 09.02., 23.02., 09.03., 23.03.,
13.04., 27.04., 11.05., 08.06., 22.06., 13.07. und 27.07.2026
17:00 - 18:30 Uhr

Ort: Grunerhof (Wilczek-Saal), Leobendorf

Kosten: freie Spende

Regina Artlieb, Gedächtnistrainerin,
0650 / 991 36 61 oder
Helene Dimmel, Gedächtnistrainerin,
0699 / 196 219 47
gerne auch per SMS oder WhatsApp

Anmeldung erforderlich

HATHA-YOGA

Den Körper stärken, den Geist beruhigen und das innere Gleichgewicht fördern. Durch langsame, bewusste Körperhaltungen, gezielte Atemführung und Achtsamkeit entsteht Raum für Entfaltung. Der Kurs ist für alle Level und Altersgruppen geeignet. Ein Einstieg in den laufenden Kurs ist jederzeit möglich. Schnuppertermin jederzeit möglich.

Termine: Montag, 18:00 - 19:30 Uhr
Mittwoch, 07:30 - 08:30 Uhr

Ort: Glücksin.WELLNESS.Raum, Friedhofsweg 10, Leobendorf

Termine: Freitag, 17:45 - 19:15 Uhr

Ort: Kindergarten Tresdorf, Untere Hauptstrasse 4

Sylvia Jashari
Dipl. Yogalehrerin
0650 / 69 02 690
sylvia.jashari@gmail.com

Kosten: 90 Minuten Klasse: EUR 150,- für 10 Einheiten / EUR 16,- Einzelpreis
60 Minuten Klasse: EUR 130,- für 10 Einheiten / EUR 14,- Einzelpreis

Anmeldung erforderlich - begrenzte Teilnehmerzahl

IYENGAR-YOGA

Fordernde und kraftvolle Körperübungen mit exakter Ausrichtung. Der Weg zu aufrechter Haltung, physischer Gesundheit und emotionaler Stabilität.

Termine: Montag, 18:15 - 19:45 Uhr, von 16.02. bis 18.05.2026
16.02., 23.02., 02.03., 09.03., 16.03., 23.03.,
13.04., 20.04., 27.04., 04.05., 11.05. und 18.05.2026

Ort: Jugendsportzentrum Tresdorf, Korneuburger Straße 11

Kosten: EUR 220,- für 12 Einheiten
EUR 205,- für 10 Einheiten
EUR 25,- für eine Einzel- oder Schnuppereinheit
EUR 45,- für eine Schnupperkarte für 3 Termine,
jeweils bis Ende des Semesters gültig.

Fabian Pollack
zertifizierter Iyengar-Yoga-Lehrer
E-Mail mit Name und Buchung bitte an:
yogapollack@gmail.com und Überweisung
(Kontoinfos nach Anmeldung)

Anmeldung erforderlich - begrenzte Teilnehmerzahl

Es besteht auch die Möglichkeit, online per Zoom teilzunehmen. Platzvergabe dem Eintreffen der Anmeldung zum Kurs per E-Mail und der Überweisung der Kursbeiträge entsprechend.



SMOVEY-TRAINING IN DER NATUR

Das smovey-Workout im Freien verbindet Bewegung mit frischer Luft und Natur, ideal für ganzheitliche Gesundheit und Entspannung. Geeignet für Anfänger & Fortgeschrittene, Menschen mit Bewegungsmangel und alle, die ein schonendes Ganzkörpertraining suchen.

Mobilisation - Ganzkörper-Workout - Cardio-Elemente -
Koordinationsübungen - Muskelaktivierung - Entspannung

Termine: Montag, 18:30 - 19:45 Uhr, ganzjährig ab 09.02.2026

Ort: Aichberghof Liegehalle, Oberrohrbach

Kosten: EUR 160,- für 12 Einheiten zu je 75 Minuten

Anmeldung erforderlich - begrenzte Teilnehmerzahl (Leihsmoveys vorhanden)
Schnuppertermin nach Vereinbarung. Alle Termine unter: www.sylviagausterer.at

Sylvia Gausterer

staatlich geprüfte Fitnesstrainerin
smoveyCOACH

0660 / 46 96 186

kontakt@sylviagausterer.at

DEMENZSTAMMTISCH

FRAGEN beantworten, AUSTAUSCH in der Gruppe

„Erkennen - Verstehen - Handeln - Alltag“. Es ist nicht einfach, sich in Menschen mit Demenz hineinzusetzen und nachzuvollziehen, wie sie die Welt sehen. Bekommen wir ein Gefühl dafür, wie sie Situationen erleben, verstehen wir ihre Reaktion besser. Begleitet wird die Gruppe von unserer MAS Demenztrainerin und geschulten Gedächtnistrainerin.

Der Einstieg ist jederzeit möglich!

Termine: Dienstag, 20.01., 17.02., 17.03., 21.04., 19.05., 16.06. und 21.07.2026
17:30 - 19:00 Uhr

**Ort: Hilfswerk Korneuburg, Im Frauental 2 a, 1. Stock,
Seminarraum, 2100 Korneuburg**

Kosten: kostenlose Teilnahme

Anmeldung erforderlich



Helene Dimmel

Demenz- und Gedächtnistrainerin

0699 / 196 219 47

gerne auch per SMS oder WhatsApp

FIT 4 WOMEN - BOOTCAMP TRAINING

Ganzjähriges Outdoortraining für Frauen mit Kraft- und Ausdauertraining, Bodyweight-Training, Zirkeltraining, Koordinations- und Gleichgewichtstraining uvm.

Termine: Dienstag, 19:00 - 20:00 Uhr, ab 13.01.2026

Ort: Burgwiese (Spielplatz), Sportzentrum SV Leobendorf

Kosten: EUR 140,- für 10 Einheiten

Claudia Lackner

Dipl. Health Fitness- und
Personaltrainerin

0664 / 99 111 363

claudia@fit4women.at

www.fit4women.at

FIT 4 WOMEN - RÜCKENFIT & STRETCH

Training für einen gesunden und starken Rücken: Schmerzreduktion und Prävention, funktionelle Übungen zur Stabilisierung der Wirbelsäule, Stärkung und Kräftigung der Rumpfmuskulatur.

Themenschwerpunkte: Verspannungen, Ischias, ISG-Blockade, Bandscheiben uvm.

Termine: Mittwoch, 08:30 - 09:30 Uhr, ab 07.01.2026

Donnerstag, 10:00 - 11:00 Uhr, ab 08.01.2026

Donnerstag, 18:00 - 19:00 Uhr, ab 08.01.2026

Donnerstag, 19:30 - 20:30 Uhr, ab 08.01.2026

Ort: Jugendsportzentrum Tresdorf, Korneuburger Straße 11

Kosten: EUR 160,- für 10 Einheiten

Anmeldung zu allen Kursen erforderlich - begrenzte Teilnehmerzahl
Platzverfügbarkeit und weitere Informationen gerne auf Anfrage oder unter www.fit4women.at



SESSEL-YOGA FÜR SENIOREN

Sessel-Yoga ist für Sie geeignet, wenn Sie gerne Yoga ausprobieren bzw. üben möchten, aber aufgrund körperlicher Einschränkungen nicht in einem regulären Kurs mitmachen können. Die Übungen werden überwiegend im Sitzen durchgeführt, manche im Stehen.

Termine: Donnerstag, 08:30 - 09:30 Uhr
Ort: Jugendsportzentrum Tresdorf, Korneuburger Straße 11
Kosten: EUR 13,- pro Einzeleinheit
EUR 120,- für 10 Einheiten

Anmeldung erforderlich - begrenzte Teilnehmerzahl

Sylvia Jashari
Dipl. Yogalehrerin
0650 / 6902 690
sylvia.jashari@gmail.com

TANZEN AB DER LEBENSMITTE

Unsere Methode ermöglicht einfaches und lustvolles Tanzen. Sie können gerne auch alleine kommen, tänzerische Erfahrungen sind nicht erforderlich. Beim Tanzen ab der Lebensmitte kommen Menschen zusammen, die Freude an der Bewegung, Musik und Geselligkeit haben.

Termine: Donnerstag, 10:00 - 11:30 Uhr
Ort: Pfarrsaal Oberrohrbach, Kirchenweg 7
Kosten: EUR 12,- pro Einheit

Mag. Ursula Mihelic
0664 / 210 14 35
ursula.mihelic@gmx.at

VOLLEYBALLGRUPPE LEOBENDORF

In Leobendorf spielt jeden Freitag eine bunt gemischte Gruppe Erwachsener Volleyball. Es wird gemeinsam aufgewärmt, ein bisschen Technik verfeinert und ganz viel Volleyball gespielt. Das alles mit einer großen Portion Spaß! Wenn Sie Freude am Sport haben und jetzt Lust bekommen haben sich die Volleyball-Gruppe einmal anzuschauen, ein kostenloses Schnuppern ist jederzeit möglich - einfach vorbeikommen!

Termine: Freitag, 19:30 - 21:00 Uhr (bis Ostern)
Ort: Turnhalle Volksschule Leobendorf, Nussallee 2a
Kosten: EUR 5,- pro Einheit

Weitere Informationen direkt vor Ort!
Wir freuen uns auf Sie/Dich!
Die Volleyballgruppe Leobendorf

Gemeinsam können wir mehr bewegen!

In den letzten Jahren ist das Team der Gesunden Gemeinde laufend gewachsen.

Haben Sie Zeit und Lust bei der Gesunden Gemeinde mitzuwirken?

- mit einem neuen Angebot
- zur Unterstützung bei unseren Events und administrativen Aufgaben
- einfach dabei sein und neue Ideen einbringen

Das Team der Gesunden Gemeinde trifft sich 2 x jährlich um das neue Programm für die Bewohner der Marktgemeinde zu gestalten.

Der nächste Termin findet am Freitag, 27.03.2026 um 17:00 Uhr statt.

Bei Interesse bitte um Voranmeldung: gesundegemeinde@leobendorf.gv.at

**“KOMMEN SIE INS TEAM DER
GESUNDEN GEMEINDE!”**

Die Gesunde Gemeinde Leobendorf im Internet:
www.leobendorf.gv.at/Buergerservice/Initiativen/Gesunde_Gemeinde

Folgen Sie uns gerne auch auf Facebook:
www.facebook.com/GesundesLeobendorf