

**„Kletterkurs“**

11 Einheiten, davon die ersten 4 Einheiten mit Trainer und Ausrüstung à 120 Minuten  
(min. 10 bis max. 20 Personen)

Nach Erwerb der sicherungsrelevanten Kenntnisse und Fertigkeiten organisieren sich die  
Teilnehmerinnen und Teilnehmer selbst

**Beginn:** 4. Oktober 2017, 18:30 Uhr, jeweils mittwochs

**€ 80**

**Kursbeschreibung** siehe Beiblatt

**Kursort:** K1 Kletterhalle, Bildgasse 10

**Mitzubringen** wenn vorhanden eine Kletterausrüstung

**Anmeldeschluss:** Mittwoch, 13. September 2017

**„Familienzirkus“ für Eltern und Kinder ab 6 Jahren  
mit Stefan Schlenker und Johanna Schlenker**

8 Einheiten à 60 Minuten (min. 12 bis max. 20 Personen),  
jedoch mindestens 6 Erwachsene

**Beginn:** 24. September 2017, 17:00 Uhr, jeweils sonntags

**€ 50**  
pro Erwachsener

**Kursbeschreibung** siehe Beiblatt

**Info:** In den **Herbstferien** findet kein Kurs statt!

**Kursort:** Turnsaal der Volksschule Leopoldstraße

**Anmeldeschluss:** Mittwoch, 13. September 2017

**„Burn on Tag in den Bergen – wieder Begeisterung spüren“ mit Katharina Waibel**

1 Tag (min. 10 bis max. 15 Personen)

**Termin:**

Samstag, 21. Oktober 2017, von 10:00 bis 17:00 Uhr

Die Veranstaltung findet nur bei guter Witterung statt.

**€ 20**

**Kursbeschreibung** siehe Beiblatt

**Treffpunkt:** Karrenseilbahn Talstation, beim Selbstbehalt ist die Berg- und Talfahrt  
inbegriffen

**Mitzubringen** sind dem Wetter angepasste Wanderkleidung und Schuhe. Eine kleine  
Jause, eine Trinkflasche und Geld fürs Mittagessen.

**Anmeldeschluss:** Mittwoch, 13. September 2017

**„Anfänger Kraulkurs“ oder „Fortgeschrittenen Kraulkurs“ mit Angelika Sohm**

8 Einheiten à 60 Minuten (min. 7 bis max. 12 Personen)

**Beginn:** 2. Oktober 2017, 20:00 Uhr, jeweils montags

**€ 40**

**Kursort:** Stadtbad Dornbirn (Der Eintrittspreis ist in der Kursgebühr nicht inkludiert.)

**Mitzubringen** ist eine passende Schwimmbrille

**Anmeldeschluss:** Mittwoch, 13. September 2017

### „Funktionelles Haltungstraining“ mit Stefan Sattler

10 Einheiten à 60 Minuten (min. 10 bis max. 18 Personen)

**Beginn:** 21. September 2017, 17:30 Uhr, jeweils donnerstags

€ 40

**Info:** In den **Herbstferien** und am **12. Oktober 2017** findet kein Kurs statt!

**Kursort:** Turnsaal der Volksschule Markt

**Mitzubringen** ist eine Matte

**Anmeldeschluss:** Mittwoch, 13. September 2017

---

### „Zumba“ mit Isabell Escoch

10 Einheiten à 60 Minuten (min. 10 bis max. 15 Personen)

**Beginn:** 18. September 2017, jeweils montags

**Kurs 1:** 18:15 Uhr

**Kurs 2:** 19:30 Uhr

€ 30

**Info:** In den **Herbstferien** findet kein Kurs statt!

**Kursort:** Kindergarten Weißachergasse

**Anmeldeschluss:** Mittwoch, 13. September 2017

---

### „Qigong“ mit Carina Wölfler

10 Einheiten à 60 Minuten (max. 14 Personen)

**Beginn:** 20. September 2017, 18:30 Uhr, jeweils mittwochs

€ 42

**Info:** In den **Herbstferien** findet kein Kurs statt!

**Kursort:** Kindergarten Mittebrunnen

**Mitzubringen** ist bequeme Kleidung

**Anmeldeschluss:** Mittwoch, 13. September 2017

---

### „Yoga (Hatha)“ mit Diplom Yoga-Lehrerin Irma Rupp

10 Einheiten à 90 Minuten (min. 8 bis max. 16 Personen)

**Beginn:** 19. September 2017, 18:00 Uhr, jeweils dienstags

€ 50

**Info:** In den **Herbstferien** und am **10. Oktober 2017** findet kein Kurs statt!

**Kursort:** Nachsorge Lustenauerstraße 4a, Erdgeschoss

**Mitzubringen** sind Yoga-Matte, bequeme Kleidung und eine Decke

**Anmeldeschluss:** Mittwoch, 13. September 2017

---

### „Yoga“ mit Christoph Sattler

10 Einheiten à 90 Minuten (min. 8 bis max. 16 Personen)

**Beginn:** 19. September 2017, 20:00 Uhr, jeweils dienstags

€ 50

**Kursbeschreibung** siehe Beiblatt.

**Info:** In den **Herbstferien** und am **10. Oktober 2017** findet kein Kurs statt!

**Kursort:** Nachsorge Lustenauerstraße 4a, Erdgeschoss

**Mitzubringen** sind Yoga-Matte, bequeme Kleidung und eine Decke

**Anmeldeschluss:** Mittwoch, 13. September 2017

---

**„Yoga (Hatha) in Kombination mit Jin Shin Jyutsu (Strömen)“  
mit Mag. Bernd Kromer**

10 Einheiten à 120 Minuten (min. 10 bis max. 18 Personen)

€ 90

**Beginn:** 21. September 2017, 18:00 Uhr, jeweils donnerstags

**Info:** In den **Herbstferien** findet kein Kurs statt!

**Kursort:** Kindergarten Rohrbach

**Mitzubringen** sind Yoga-Matte, Decke oder warme Kleidung für Entspannungsmeditation.

**Anmeldeschluss:** Mittwoch, 13. September 2017

---

## Frauengesundheit

---

**„Beckenbodentraining“ mit Brigitte Amort**

6 Einheiten à 60 Minuten (max. 10 Personen)

**Beginn:** 21. September 2017, jeweils donnerstags

**Kurs 1:** Beginn um 19:00 Uhr

**Kurs 2:** Beginn um 20:15 Uhr

€ 30

**Kursbeschreibung** siehe Beiblatt

**Info:** In den **Herbstferien** findet kein Kurs statt!

**Kursort:** Nachsorge Lustenauerstraße 4a, Erdgeschoss

**Mitzubringen** sind Socken, bequeme Kleidung (Jogginghose) und eine Matte

**Anmeldeschluss:** Mittwoch, 13. September 2017

---

**„Kräuterworkshop“ Frauenkräuter – Frauenzeit mit Gabriela Vogel**

1 Einheit à 180 Minuten (min. 10 bis max. 20 Personen)

**Termin:**

Mittwoch, 4. Oktober 2017, um 19:00 bis 22:00 Uhr

€ 20

**Kursbeschreibung** siehe Beiblatt

**Kursort:** Rathaus Dornbirn, 3. Stock, Zimmer 304

**Anmeldeschluss:** Mittwoch, 13. September 2017

---

**„Selbstverteidigungskurs für Mädchen und Frauen“ mit Thomas Wagner  
gerne auch mit der Tochter ab 12 Jahren**

3 Einheiten à 90 Minuten (max. 20 Personen)

**Termine:**

Mittwoch, 4. Oktober 2017 um 18:15 bis 19:45 Uhr

Mittwoch, 11. Oktober 2017 um 18:15 bis 19:45 Uhr

Mittwoch, 18. Oktober 2017 um 18:15 bis 19:45 Uhr

€ 15

**Kursbeschreibung** siehe Beiblatt

**Kursort:** Mittelschule Bergmannstraße

**Mitzubringen** sind bequeme Kleidung (Trainings- bzw. Jogginghose), Socken, bei Bedarf Hallenturnschuhe

**Anmeldeschluss:** Mittwoch, 13. September 2017

---

## Vorschau:

### Vortragskabarett mit MMag. Robert Brandstetter „Ich bin dann mal im Burnout?!“

Das Vortragskabarett findet am **Montag, den 20. November 2017 um 17:00 Uhr in der Aula im Krankenhaus Dornbirn** statt.

### „stadt-fit“ Laufgruppen – Herbst 2017

Die Laufgruppen sind nun offiziell in die Sommerpause gegangen. Im Herbst starten die Gruppen aber wieder mit neuer Motivation. Nähere Informationen zu den Laufgruppen werden wieder rechtzeitig vor Beginn der regelmäßigen Treffs im Herbst weitergeleitet.

## Anmeldungen für „stadt-fit“ Kursangebote

- **Info-Stelle Rathaus: Tel. +43 5572 306 1240 oder Tel. +43 5572 306 1250,**
- **Per E-Mail an [maria-luise.beinder@dornbirn.at](mailto:maria-luise.beinder@dornbirn.at) oder [corina.achberger@dornbirn.at](mailto:corina.achberger@dornbirn.at)**

Die Bezahlung erfolgt direkt bei der Anmeldung bzw. spätestens am ersten Kursabend.

Die Teilnahme an den Kursen und Bewegungsgruppen erfolgt auf eigene Gefahr. Bitte beachten Sie auch die Anmelde- /Stornobedingungen.

### Anmelde-/Stornobedingungen

„stadt-fit“ ist um ein hervorragendes Angebot bemüht. Die Nachfrage nach diesen Angeboten ist daher auch entsprechend groß. Jede Anmeldung ist verbindlich und gilt als Reservierung. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Einlangens berücksichtigt. Bei Stornierungen bis zum Ablauf der Anmeldefrist wird der Selbstbehalt zur Gänze rückerstattet.

- Nach Ablauf der Anmeldefrist entfällt bei Stornierungen aus persönlich zwingenden Gründen die Stornogebühr dann, wenn eine Ersatzperson teilnimmt. Ansonsten werden 40% des Selbstbehalts verrechnet.
- Bei Nichtteilnahme ohne Benachrichtigung wird der komplette Selbstbehalt in Rechnung gestellt.
- Wenn genügend Platz vorhanden ist, können am „stadt-fit“ Angebot auch Personen teilnehmen, die keine Stadtbediensteten sind. Diese Teilnehmer zahlen den vollen Kursbeitrag.
- Leider hat sich in letzter Zeit die Praxis eingeschlichen, dass sich Kolleginnen und Kollegen zu einem Kurs anmelden und auch den Selbstbehalt bezahlen, den Kurs dann aber nicht (regelmäßig) besuchen. Mit dieser Vorgangsweise verhindern sie aber, dass andere Interessierte auch noch einen Platz bekommen. Es ergeht daher die Bitte, vor der Anmeldung nochmals zu überlegen ob der Kurs auch zu mindestens 75% besucht werden kann.
- Wir bitten die Anmeldungen zu den Kursen und die Bezahlung ausschließlich über die Bediensteten der Stadt Dornbirn abzuwickeln und nicht über die Kursleiter und Kursleiterinnen. Herzlichen Dank.

## **Kletterkurs**

Dieses Angebot richtet sich an alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter die bereits klettern oder den Klettersport kennenlernen möchten. Da das Klettern sicherheitsrelevante Elemente beinhaltet, bieten wir für alle, die das klettern lernen wollen, einen Grundkurs.

Durch die Teilnahme am Grundkurs erlangen die Teilnehmer die Befähigung zum selbständigen unbeaufsichtigten Klettern.

Die Lehrinhalte sind im Einzelnen:

- Ausrüstung / Material: Seil, Hüftgurt, Kletterschuhe, HMS, Karabiner, Expressschlingen
- Theorie Sicherungstechnik: Knoten, Sicherungsgeräte, Sicherungsprinzipien, Sturzfaktor
- Kameradensicherung: Handhabung der Sicherungsgeräte, Ablassen, Besonderheiten TopRope und Vorstieg, Halten von Stürzen
- Grundlagen Klettertechnik: Griff- und Tritttechnik, Körperstellung, Körperschwerpunkt
- Sicherung im Vorstieg: Grundlagen Taktik, Seilverlauf, richtiges Klinken

Kletterschuhe, Seile, Gurte, HMS und Expressschlingen werden für die Kurse gestellt. Nach dem Kurs kann das Material kostenpflichtig an der Kasse ausgeliehen oder im K1 Shop gekauft werden.

Für Kletterer, die bereits über fundierte Kletter- und Sicherungskennnisse verfügen, besteht die Möglichkeit des individuellen Kletterwandtrainings ohne Anleitung.

## **Burn on Tag in den Bergen – wieder Begeisterung spüren**

Noch einmal die Sonne genießen, sich erden, sich selber finden, loslassen was kränkt, tief graben, Wurzelkraft finden und Kraft tanken in der Natur. Eine Heilpflanzenwanderung machen.

Zum Herbst gehören die absteigende Energie, der Sonnenuntergang, der Abend, das beginnende Alter, beginnende Weisheit, Wehmut und Abschied und das Element Erde und die Ernte.

Jedes Ernten ist Fülle, nicht Verzicht, sterben lassen gibt frei.

Was will endlich freigelassen werden in deinem Leben?

Die Natur hat sich verändert und der Mensch durchläuft dieselbe Veränderung in seinem Herbst. Jetzt ist keine Zeit mehr um zu säen.

Hast du etwas versäumt?

Lang aufgeschobene Träume nicht erfüllt?

Dein Leben nicht gelebt?

Jedes Loslassen bringt dich besser über den Winter, die Reise wird leichter, je mehr Ballast abgeworfen wird.

Zum Herbst gehören auch: Nach getaner Arbeit ruhen und in großer Dankbarkeit vor dem Haus sitzen.

Der Dankbarkeit geht die Fähigkeit des Zurückschauens voraus.

In beide Richtungen sehen können.

Jetzt kannst du den Himmel berühren, ohne den Kontakt zur Erde zu verlieren und Unendlichkeit erfahren.

Um sich dann im Winter einschneien zu lassen und im Frühling wieder Begeisterung zu spüren.

## **Familienzirkus für Eltern und Kinder ab 6 Jahren**

Warum solltest du mit deinem Kind diesen Zirkus besuchen?

1. In Zukunft könnt Ihr jedes langweilige Familienfest durch eure Zirkusvorstellung bereichern.
2. Jonglieren und andere Zirkuskünste fördern unser/e Motorik, Gleichgewicht, Selbstvertrauen,...
3. Ihr verbringt auf kreative und anregende Art und Weise gemeinsam Zeit und habt viel Spaß miteinander.
4. Wenn ihr so schnell lernt wie eure Kinder, könnt ihr euch für „Das Supertalent“ bewerben.



## **Yoga mit Christoph Sattler**

Christoph Sattler unterrichtet das ursprüngliche klassische Astanga Yoga wie es schon seit Jahrhunderten in Indien weitergegeben und praktiziert wird.

Ein Ausgleich zwischen körperlicher Aktivität (Asanas) und kurzen Ruhephasen (Savasana). Atem- (Pranayama) und Konzentrationsübungen (Dharana) führen uns zur Meditation (Dhyana) und zu unserem wahren Wesen.

Das Erreichen von Nirvikalpa Samadhi führt uns zu Mukti (Befreiung der Seele von der Täuschung der Welt (Maya)), dies ist das eigentliche Ziel von Yoga.

## **Beckenbodentraining**

Eine Entdeckungsreise zu unserer weiblichen Mitte.

Das Angebot richtet sich an Frauen jeden Alters. Frauen nach der Geburt, bei Senkungsproblemen aber auch bei Harnverlust.

Zwischen Beckenboden, Blase, Atmung, Haltung, und Stabilität bestehen wichtige Zusammenhänge.

In diesem Kurs erfahren wir, wo unser Beckenboden ist und welche Aufgaben er hat. Richtiges Verhalten auf der Toilette, Blasentraining und verschiedenen Übungen werden wir im Kurs kennenlernen.

Damit wir mit unserem Beckenboden fit bleiben bis ins hohe Alter, müssen wir aktiv was dazu tun.

## **Kräuterworkshop Frauenkräuter – Frauenzeit**

Kräuter, die unser Frausein von der Jugend bis ins Alter begleiten (u.a. Menstruation, Kinderwunsch, Wechseljahre...)

Wir lernen verschiedene Kräuter kennen und wie wir daraus Heilendes und Pflegendes herstellen.

## **Selbstverteidigungskurs für Mädchen und Frauen**

Du lernst, wie du dich mit einfachen, aber sehr wirkungsvollen Abwehrtechniken gegen Übergriffe zur Wehr setzen kannst. Dein Selbstvertrauen wird gestärkt und du wirst ermutigt, das Gelernte auch in Stresssituationen anzuwenden. Du lernst den richtigen Umgang mit Pfefferspray und bekommst Tipps zur Prävention, damit du erst gar nicht in eine gefährliche Situation kommst.