

Bewegen lernen – aber richtig!

Das Feldenkrais Institut in der Taborstraße

„Unser Haus in der Taborstraße 71 ist schon lange in Familienbesitz“, erzählt die Sprachwissenschaftlerin Verena Krausneker, die gemeinsam mit ihrem Bruder Sascha, einem Feldenkrais-Lehrer, und dem Musiker Georg Miedl 2007 das Feldenkrais Institut Wien gegründet hat. „Erstbesitzer war mein Urgroßvater Moritz Brill, der es an meinen Großvater Otto Brill vererbte.“ Die Geschichte des Hauses und der

Das Feldenkrais Institut bietet vormittags und abends Kurse an, die im Block oder auch einzeln gebucht werden können. Es gibt immer wieder Schwerpunkt-Wochenenden, etwa zum Thema „Befreiter Rücken“ oder „Seeing Clearly“-Workshops mit David Webber. Wer gezielt ein spezielles körperliches Thema bearbeiten möchte, dem sei zu Einzelstunden geraten. Feldenkrais kann vielen Problemen gegensteuern:



Feldenkrais Institut © Anna Blau

Das Team des Feldenkrais Instituts
(c) Doris Kittler

dort angesiedelten Treibriemenfabrik war eine von Arisierung und Restitution (siehe Grätzl-Blatt! Ausgabe 03/2006). Erst in den 1990er-Jahren wohnten wieder Familienmitglieder dort, auch Verena Krausneker.

Als das lange Jahre eingemietete Tanzstudio Juventus und der legendäre Altwarenhändler „Die Chance“ ausgezogen waren, wurde der erste Stock des Hauses von Architekt Matthias Ecker umgebaut und neue Heimstätte des Feldenkrais Instituts: mit großem, hellen, gut belüfteten Trainingsraum, Garderobe- und Aufenthaltsraum sowie einer Feldenkrais-Einzelpraxis.

Die Feldenkrais-Lehre, begründet vom Physiker und Judolehrer Moshé Feldenkrais (1904–1984) hat zum Ziel, die alltäglichen Bewegungsabläufe so zu verbessern, dass Muskelanspannungen wie Fehlhaltungen, die zu Schmerzen führen, beseitigt werden und Wohlbefinden gelebt werden kann.



Rücken- und Nackenschmerzen oder Schwierigkeiten im Bewegungsablauf ebenso wie Sehproblemen und Schlafstörungen.

Das Feldenkrais Institut bietet auch eine hoch qualifizierte, vierjährige Ausbildung zum Feldenkrais-Lehrer an, an der regelmäßig Menschen aus 12 bis 14 Ländern teilnehmen. Denn der Wiener Standort ist die östlichste Ausbildungsstätte in Europa.

Beate Scholz

Feldenkrais-Institut

Taborstraße 71/1a, 1020 Wien
Tel.: +43 (0)699 1133 1043
training@feldenkraisinstitut.at
www.feldenkraisinstitut.at

Gesunde Barangebote im Jugendtreff Alte Trafik

Fortsetzung von Seite 9

... Essen und sammelten Vorschläge zu einem gesunden Barangebot. Nach anfänglichem Widerstand gegen das Verbannen von Cola aus der Bar kamen durchaus konstruktive Ideen wie Milchreis, Ayran, Obst, Nüsse, Orangensaft und Apfelsaft. Auf Flipchartpapier hielten wir diese Vorschläge fest, um sie gebührend sichtbar zu machen. Wir recherchierten Lieferanten und begannen mit den Bio-Drinks von Höllinger als Substitut für Cola, Almdudler und Eistee. Nachteil: Die Drinks sind in Plastikflaschen abgefüllt. Bei den Süßigkeiten haben wir vorerst kein Angebot gefunden. Wir bieten Nüsse, Biobrezel

und Chips an, die salzige Variante. Zusätzlich bekommen wir einmal im Monat einen Korb Äpfel auf Bestellung über Robert Hömstein von der Organi-



Sammeln der konstruktiven Vorschläge (c) j.at

sationsabteilung, die wir gratis in den Betrieben verteilen. Wir suchen noch weitere Lieferanten und werden auf alle Fälle dranbleiben, um damit einen Beitrag zur Gesundheit unserer BesucherInnen zu leisten.

Stefan Dibabora, j.at

Neues von den Vienna Samurai

Das letzte Aprilwochenende brachte für das Team der Samurais eine Menge schöner sportlicher Erfolge. Bei den Europameisterschaften in Budapest konnte sich unsere Olympiateilnehmerin Hilde Drexler wieder im Vordergrund etablieren. Sie wurde immerhin Fünfte.

Am gleichen Wochenende gab es in Rumänien einen U18-Europacup, an dem unsere Burschen teilgenommen haben. Unter den fast 500 Startern aus ganz Europa konnte sich Marko Bubanja in der 81-kg-Klasse durchsetzen. Er holte ganz überlegen den Sieg und wird an den U18-Europameisterschaften Ende Juni in Talin teilnehmen dürfen.

Beim Umbau unserer Judohalle Ecke Darwin-/Pazmanitengasse herrscht mittlerweile Hochbetrieb. Die Verzögerungen zu Baubeginn dürften aufgeholt sein. In unserem Ausweichquartier in der Schwarzingergasse haben sich unsere Sportler mittlerweile an die Raumverhältnisse gewöhnt, auch wenn es immer wieder Be-

schwerden gibt. Schulwart Rudi Bina unterstützt uns und drückt das eine oder andere Mal ein Auge zu, wenn die Beginn- und Schlusszeiten nicht perfekt eingehalten werden.

Leopold Korner

JUDOCLUB

café+co VIENNA SAMURAI

Schwarzingergasse 4
1020 Wien
Tel. 0699 19 44 83 50
office@vienna-samurai.at
www.vienna-samurai.at

GASTWIRTSCHAFT



ZUM WEISSEN TIGER

TÄGLICH 11-24 UHR
Wiener Küche
Mittagstisch
Schöner Gastgarten

1020 WIEN
SCHMELZGASSE 9
01/9681723

www.zumweissentiger.com