

BEWEGUNGSPROGRAMM HERBST 2022

Tag	Uhrzeit	Kurs / TrainerIn	Anmeldung	Info	Turnsaal
Montag ab 3.10.22	17:00-18:00	Sanfte Gesundheitsgymnastik 60+ Heike Augustin	Keine Anmeldung!	Einstieg jederzeit möglich	VS Gröbming
Montag ab 3.10.22	18:00-19:00	Pilates Bea Ambichl	Keine Anmeldung!	Einstieg jederzeit möglich	VS Gröbming
Montag ab 3.10.22	19:00-20:00	HIIT & Play/Stretch Katalin Petenyi	Keine Anmeldung!	Einstieg jederzeit möglich	VS Gröbming
Dienstag ab 4.10.22-29.11.2022	17:30-18:30	Tanzen ab der Lebensmitte Ilse Windholz	Keine Anmeldung!	Einstieg jederzeit möglich	VS Gröbming
Dienstag ab 4.10.22	19:00-20:00	Männerturnen Diverse TrainerInnen	Keine Anmeldung!	10 Einheiten 45,00 für MG 70,00 für NMG	VS Gröbming
Mittwoch ab 5.10.22	15:45-17:15	Geräteturnen für Kinder von 5- 8 Jahren Karin Nessizius-Mandl	Anmeldung erforderlich*	Semesterbeitrag ca. 15 Einheiten: 75,00 für MG 130,00 für NMG	MS Gröbming
Mittwoch ab 5.10.22	16:45-18:15	Geräteturnen für Kinder von 8-10 Jahren Karin Nessizius-Mandl	Anmeldung erforderlich*	Semesterbeitrag ca. 15 Einheiten: 75,00 für MG 130,00 für NMG	MS Gröbming
Mittwoch ab 5.10.22	19:00-21:00	Tischtennis Eva Spanberger	Keine Anmeldung!	Einstieg jederzeit möglich/ 2,50€/ Einheit	Kulturhalle Gröbming
Mittwoch ab 5.10.22	19:00-20:30	Yoga Christina Henökl (Stadelmann)	Anmeldung erforderlich*	10 Einheiten 100,00 € für MG 140,00 € für NMG	VS Gröbming
Donnerstag ab 6.10.22	16:00-17:00	Yoga für Kinder von 5-8 Jahren Christina & Kathi Henökl	Anmeldung erforderlich*	8 Einheiten 64,00 € für MG 80,00 € für NMG Matte mitbringen!	Turnsaal alter Kindergarten
Donnerstag ab 6.10.22	17:15 – 18:30	Yoga für Anfänger-Schnupper-Workshop Christina Henökl (Stadelmann)	Anmeldung erforderlich*	5 Einheiten 50,00 € für MG 70,00 € für NMG Matte mitbringen!	Turnsaal alter Kindergarten
Donnerstag ab 6.10.22	18:00-19:00	Rückenfit Heike Augustin	Keine Anmeldung!	Einstieg jederzeit möglich	VS Gröbming
Donnerstag ab 6.10.22	19:00-20:00	Salsation Petra Wölfler	Anmeldung erforderlich*	10 Einheiten 60,00 € für MG 80,00€ für NMG	VS Gröbming

An Feiertagen sowie Schulferien* und 14 Tage vor Weihnachten (ab 12.12.22) finden keine Kurse statt! (* Herbstferien: 26.10.-2.11.2022; Weihnachtsferien: 24.12.-8.1.2023)

<http://groebming.kneippbund.at>

www.facebook.com/kneippaktiv.groebming.5/

kneipp-aktiv@outlook.com

KURSAGENDA:

Sanfte Gesundheitsgymnastik 60+: Mobilisations- und Koordinationsgymnastik sowie Dehnübungen für SeniorInnen

Pilates: Pilates ist ein ganzheitliches Ganzkörpertraining, bei dem Atmung und Bewegung in Einklang gebracht werden. Durch die Anspannung der tiefen Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur wird der Rumpf stabilisiert und damit die Körpermitte und der Beckenboden gekräftigt.

HIIT & Play/Stretch: HIIT steht für **hochintensives Intervalltraining**. Dabei wechseln sich kurze, anstrengende Trainingseinheiten und Erholungsphasen in schneller Folge ab. Dauer: ca. 30- 40 min. Dadurch wird in vergleichsweise kurzer Trainingszeit ein deutlicher gesundheitlicher und Fitnesssteigernder Effekt erzielt. **Play /Stretch** steht für Spiel/ Dehnen: nach der intensiven HIIT- Einheit wird zum Abschluss gespielt oder ausgiebig gedehnt. Für alle, die sich gerne ein bisschen auspowern wollen!

Tanzen ab der Lebensmitte: Reigentänze, Schrittkombinationen, leichte Tanzchoreographien fordern und fördern das „Oberstübchen“. Kein/e Partner/in notwendig!

Männerturnen: abwechslungsreiches Turnen für Herren aller Altersgruppen. Verschiedene Trainer bieten ein Programm aus Koordinations-, Stabilisations-, Ausdauer-, Kraft- und Geschicklichkeitstraining. Abgerundet wird die Stunde mit einem kurzen Basketballspiel.

Geräteturnen für Kinder: Info bei Anmeldung

Tischtennis: für alle, die gerne SPIELEN und vielleicht auch ein bisschen Technik und Taktik im Tischtennis erlernen wollen! Jugendliche und Erwachsene sind herzlich willkommen!

Yoga/Kinder-Yoga/ Schnupperyoga: Es werden körperliche Übungen (Asanas) erlernt, um Kraft und Beweglichkeit zu verbessern und meditative Techniken, um geistig konzentrierter und zugleich entspannter zu werden. Weiterer wichtiger Bestandteil: die Atemschule (Pranayama). Matte, Gurt und Yoga-Blöcke mitbringen!

Rückenfit: durch gezielte Übungen wird der Rumpf gekräftigt, stabilisiert und mobilisiert, aber auch gedehnt, die Gelenke wie Hüfte, Knie, etc. achsengerecht bewegt und korrektes Alltagsverhalten beim Heben, Gehen, Stehen erlernt...

Salsation: Tanz und Lebensfreude gepaart- dieses Tanzworkout ist pure Lebensenergie! Leicht erlernbare Schrittkombinationen zu heißen Latinorhythmen wie Salsa, Reggaeton und Bachata. Lass Dich mitreißen und schwing Deine Hüften!

***ANMELDUNG: ausnahmslos von 19.9. bis 27.9.22 unter der Tel.Nr: 0664/75112772 oder per Mail unter kneipp-aktiv@outlook.com**

Turnstunden, in denen der Einstieg jederzeit möglich ist, finden wöchentlich bis 16. Februar 2023 statt und können mit einem Fünferblock um € 25,00 für Mitglieder und € 40,00 für Gäste oder einem Zehnerblock um € 45,00 für Mitglieder und € 70,00 für Gäste besucht werden. Einzelstunden: € 5,00 für Mitglieder und € 8,00 für Nichtmitglieder. Bezahlung erfolgt zu Kursbeginn bei den Trainern.

Die Blöcke gelten bis 31.12.2023

<http://groebming.kneippbund.at>

www.facebook.com/kneippaktiv.groebming.5/

kneipp-aktiv@outlook.com