

## BEWEGUNGSPROGRAMM ab 23. September 2024

Tag	Uhrzeit	Kurs / TrainerIn	Anmeldung	Info	Turnsaal
<b>Montag</b> ab 23.09.2024	17:00- 18:00	<b>Sanfte Gesundheits- gymnastik 60+</b> Heike Augustin	Keine Anmeldung!	Einstieg jederzeit möglich	VS Gröbming
<b>Montag</b> ab 23.09.2024	18:00- 19:00	<b>Balance-Workout- Mix</b> Marina Ringdorfer	Keine Anmeldung!	Einstieg jederzeit möglich	VS Gröbming
<b>Montag</b> ab 23.09.2024	19:00- 20:00	<b>Full-Body-Workout</b>  Marina Ringdorfer	Keine Anmeldung!	Einstieg jederzeit möglich	VS Gröbming
<b>Dienstag</b> ab 24.09.2024	17:15- 18:30	<b>Line Dance</b>  Edith Rottinger	Anmeldung von 9.9.-13.9. unter 0664/1735423	Regelmäßige Teilnahme erforderlich! 5er/10er-Blöcke gültig	VS Gröbming
<b>Dienstag</b> ab 24.09.2024	19:00- 20:00	<b>Männerturnen</b>  Diverse TrainerInnen	Anmeldung bei Kursbeginn	10 Einheiten 45,00 für MG 70,00 für NMG	VS Gröbming
<b>Mittwoch</b> ab 2.10.2024	15:45- 17:15	<b>Geräteturnen für Kinder von 6- 8 Jahren</b> Karin Nessizius	Anmeldung von 9.9.-13.9. unter 0664/3822530	Semesterbeitrag: 80,00 für MG 138,00 für NMG	MS Gröbming
<b>Mittwoch</b> ab 2.10.2024	16:45- 18:15	<b>Geräteturnen für Kinder ab 8 Jahren</b>  Karin Nessizius	Anmeldung von 9.9.-13.9. unter 0664/3822530	Semesterbeitrag: 80,00 für MG 138,00 für NMG	MS Gröbming
<b>Mittwoch</b> ab 2.10.2024	19:00- 21:00	<b>Tischtennis</b>  Eva Spanberger	Anmeldung v. 12.-19.9. unter 0664/4414007	Einstieg jederzeit möglich; 3€ MG/ 5€ NMG/ Einheit	Kulturhalle Gröbming
<b>Mittwoch</b> ab 25.09.2024	19:00- 20:30	<b>Yoga</b>  Christina Henökl	Anmeldung von 9.9.-13.9. unter 0664/75112772	8 Einheiten 80,00 € für MG 112,00 € für NMG	VS Gröbming
<b>Donnerstag</b> ab 26.09.2024	18:00- 19:00	<b>Rückenfit</b>  Heike Augustin	Keine Anmeldung!	Einstieg jederzeit möglich	VS Gröbming
<b>Donnerstag</b> ab 26.09.2024	19:00- 20:00	<b>Salsation</b>  Petra Wölfler	Anmeldung v. 9.09.- 13.09.2024 unter 0664/6275110	10 Einheiten 60,00 € für MG 80,00€ für NMG	VS Gröbming

**ANMELDUNG:** ausnahmslos in den angegebenen Anmeldezeiten bei den dazugehörigen Telefonnummern oder per Mail unter [kneipp-aktiv@outlook.com](mailto:kneipp-aktiv@outlook.com) An Feiertagen sowie Schulferien finden keine Kurse statt! (Herbstferien: 28.10.-3.11.2024; Weihnachtspause: ab 9.12.2024 -7.1.2025)

## KURSAGENDA:

**Sanfte Gesundheitsgymnastik 60+:** Mobilisations- und Koordinationsgymnastik sowie Dehnübungen für Senioren und -Innen

**Balance-Workout-Mix:** Ein Mix aus Pilatesübungen und Ganzkörpertraining. In diesem sanften Workout stärken wir unsere Körpermitte und kräftigen und dehnen die gesamte Körpermuskulatur. Mit einfachen Bewegungsfolgen bringen wir unseren Körper wieder ins Gleichgewicht. Bitte, wenn vorhanden, Pilatesbälle mitbringen!

**Full-Body-Workout:** Ein intensiverer Mix aus Kraft- und Ausdauertraining bringt unser Herz-Kreislaufsystem und unsere Muskulatur auf nächste Ebene. Dieses Training bringt Deinen Körper in Schwung, macht Dich fitter, definiert Deinen Körper und steigert Dein psychisches Wohlbefinden.

**Line Dance:** Bei *Line Dance* wird in Linien neben- und hintereinander in der Gruppe getanzt. In diesem Formationstanz tanzt man ohne Partner und doch synchron. Die Tänze sind passend zur Musik choreografiert, die meist aus den Kategorien Country und Pop stammt. Die Schrittkombinationen und Tanzchoreographien fördern das Denkvermögen und sind nicht nur körperliches, sondern auch geistiges Training.

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

**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:** 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 Atemschiule (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 in den angegebenen Anmeldezeiten bei den dazugehörigen Telefonnummern oder per Mail unter [kneipp-aktiv@outlook.com](mailto:kneipp-aktiv@outlook.com)**

Turnstunden, in denen der Einstieg jederzeit möglich ist, finden wöchentlich bis 8. Dezember 2024 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 TrainerInnen. **Die Blöcke gelten bis 31.12.2025**

**Kneipp-Jahresmitgliedschaft: Einzelpersonen: 36,00 € bzw. Ehepaare: 54,00 €**