

Frühjahrsprogramm 2024



Nützen Sie unser vielfältiges Bewegungsangebot!

Anmeldungen werden im Bürgerservice am Gemeindeamt entgegengenommen.

Beginn	Kurs	Kursleiter:in	Dauer	Zeit	Preis	Ort	Teilnehmer
jeden Di.	Tanzen ab der Lebensmitte	Anna Schöberl		15.30-17.00	€ 3,-/ Einheit	VS II	15 - 20
In geselliger Runde wird nach rhythmischer Musik aus aller Welt getanzt. Keine Vorkenntnisse und kein Partner notwendig.							
Di. 9. April	Rückbildungsgruppe	Petra Ablinger	6 x	09:15-10:15	€ 59,-	BR	ab 4
Die Rückbildung und Stärkung des Beckenbodens ist für alle Frauen ein wichtiger Bestandteil für Gesundheit und Wohlbefinden. Matten vorhanden! Bequeme Kleidung wählen, warme Socken bei Bedarf.							
Di. 9. April	Rückenfit	Petra Ablinger	6 x	17:00-18:00	€ 59,-	VS II	ab 4
Besseres Körpergefühl - Bewältigung von Schmerzzuständen, Entspannungsmanagement - Sturzprophylaxe aufgrund verbesserten Gleichgewichts - Mehr Ausdauer bei Alltagsaktivitäten - Mehr Freude an Bewegung - mehr Wohlbefinden. Matten sind vorhanden! Bequeme Kleidung wählen, Turnschuhe bei Bedarf.							
Di. 16. April	Lauftechnikworkshop	Magdalena Minniberger	3 x	ab 17:00	€ 75,-	Freibad Parkplatz	max. 8
Für alle, die ihren Laufstil verbessern, schneller werden oder mit dem Laufen richtig starten möchten. Mit Themen wie: das richtige Warm-Up, die Verbesserung der Lauftechnik, das optimale Training und vieles mehr - für Anfänger und Fortgeschrittene.							
Di. 9. April	Getfit	Petra Ablinger	6 x	18:05-19:05	€ 66,-	VS II	ab 4
Steigerung von Kraft und Ausdauer - Verbesserung von Koordination und Gleichgewicht - Besseres Körpergefühl - Kennenlernen der eigenen Grenzen - Großes Übungsspektrum fürs Heimtraining Matten sind vorhanden! Sportkleidung und Turnschuhe wählen, Trinkflaschen nicht vergessen.							
Mi. 3. April	Achtsamkeit und Meditation für Erwachsene	Tamara Wienerroither	8 x	18:00-19:15	€ 76,-	VS II	ab 4
Mit Atem- und Achtsamkeitsübungen sowie Meditation üben wir im Hier und Jetzt zu sein. Bitte Matte, Decke, bequeme Kleidung und eventuell ein Meditationskissen mitnehmen.							
Sa. 15. Juni	Malen im Botanischen Garten	Dagmar Mayr	1 x	09.30-16.30	€ 41,-		max. 4
Die freie Natur genießen und dabei entspannt tolle Bilder entstehen lassen. Nur bei Schönwetter! Weitere Termine: Sa. 22. und Sa. 29. Juni. Diese Maltage sind jeweils einzeln buchbar. Auskunft: Dagmar Mayr, ☎ 0680 2158483, oder mayr.dagmar@gmx.at							

Gerne können Sie auch aktiv im Team des Arbeitskreises der Gesunden Gemeinde mitarbeiten. Bitte einfach am Gemeindeamt bei Sonja Stallinger, ☎ 07683 5006 21, melden.

Das Team der Gesunden Gemeinde wünscht einen schönen Frühling!