

KREATIVER KINDERTANZ – BALLETT – JAZZDANCE - STREET DANCE

Ab Freitag 16.9.2016 im Turnsaal VS:

13.30 -14.20 Uhr	Kreativer Kindertanz	4 - 6 Jahre
14.30 - 15.30 Uhr	Kinder Ballett	7 - 10 Jahre
15.30 - 16.30 Uhr	Kiddy Jazz Dance	6 - 8 Jahre
16.40 - 17.40 Uhr	Street Dance	9 - 13 Jahre

**Einmalig ist eine GRATIS Schnupperstunde möglich!
Einfach vorbei kommen!**

Kurskosten/Semester

Kreativer Kindertanz	€ 115,-
Kinder Ballett	€ 125,-
Kiddy Jazzdance & Street Dance	€ 120,-

Anmeldung und Info bei:

Andrea Hrdlicka, Dipl. Tänzerin, Tanzpädagogin BA

office@movingpoint.at

oder 0699/196 908 83 (Mo-Fr 8.30 bis 13 Uhr)

www.movingpoint.at

KINDER- UND GERÄTETURNEN bietet viel Kreativität und Vielseitigkeit und fördert Konzentration, Koordination, Mut, Kraft und Beweglichkeit.

Was wird geboten?

- Klettern, Schaukeln, Balancieren
- Spiele mit Kleingeräten (Ball, Springschnur, Reifen)
- Kennenlernen der Großgeräte wie Reck, Schwebebalken, Minitramp, Boden, Ringe
- Abenteuerstationen wie Trapez, Rollbrett-Parcours, Jonglieren
- Stationen aus dem Mut Tut Gut Programm
- Spiele

Kinderturnen ist wichtig – hält fit und macht Spaß.

Jeden Mittwoch im Turnsaal der Volksschule Gaaden

Beginn: 21. September 2016

3-4 Jahre von 15 - 16 Uhr

5-6 Jahre von 16 - 17 Uhr

1.+2. Klasse VS von 17 - 18 Uhr

Ab 3. Kl. VS von 18 - 19 Uhr

Anmeldeformulare erhalten Sie direkt im Turnsaal.

Informationen bei Karin Leth: 0680/200 50 80

YOGALATES

Yogalates verbindet die meditativen Yoga-Asanas mit den straffenden Pilates-Übungen. Die Kombination von Dehnung und Kräftigung dieses Trainingskonzeptes fördert die Beweglichkeit, Muskelstraffheit, Koordination und Sensorik.

Montag: 18.00 -19.00 Uhr, Turnsaal VS Gaaden

Preis: € 10,- pro Stunde

Kursanmeldung und Information:

Nadja Docsek, dipl. Entspannungstrainerin;

Yoga-, Pilatustrainerin

mobil: 0664/548 88 66, mail: nadja.docsek@chello.at

RÜCKENFIT - fitbalance

Kräftigung.Balance.Entspannung.Wohlbefinden

...vorbeugen-regenerieren-erhalten mit dem ganzheitlichen Körperwohlgefühlprogramm das Spaß macht!

...freudvolles Erlernen hilfreicher Übungen zur Rückenfitness, Dehnung und Entspannung zur täglichen Selbsthilfe für ein Mehr an körperlichen und innerem Gleichgewicht!

Unterstützen wir unser Rückgrat indem wir unseren muskulären Stützapparat (Bauch, Rücken, Beckenboden, Gesäß) lustvoll stärken und entspannen und steigern wir so unser Wohlbefinden.

Trainieren wir unsere wichtigsten Muskelgruppen sowie Stabilisatoren mit Hilfe unterschiedlichster Programme, wie klassischer Rückenschule, Pilates, Rückenyooga, Tanzfitness oder Nordic Walking unter Einsatz von Trainingsbändern, Bällen, Kissen u.v.m..

Verbessern, regenerieren und erhalten wir unsere Rückenfitness ebenso durch gezielte Entspannungs- und Dehnungsübungen, u.a. Qi Gong, progressiver Muskelrelaxation, Erlebnisreisen, Chakrameditationen sowie Fuß- & Handreflexzonenmassagen zur Selbstanwendung, Kinesiologische Selbsthilfe, Klopfen, Balancen.

Dieser Kurs eignet sich sowohl zur Prävention, als auch zur allgemeinen Verbesserung bei bereits vorhandenen Rückenschäden, ersetzt jedoch keine ärztliche Konsultation!

Leichte Fitnesskleidung und Hallenschuhe oder Socken
Trainerin: Mag. Susanne Kornhäusl, Dipl. Wellness- & Tanztrainerin, Kinesiologin

Anmeldung & Information unter 0699/15006347 •

www.tanz-ist-leben.com

Semesterstart 6. September dienstags von 18.30 bis 19.45 Uhr **(neu 75 Minuten!!!)**

Schnupperstunde Euro 11,50 Turnsaal Volksschule Gaaden

KINDERFIT – Spiel.Sport.Spass

Der NEUE Bewegungskurs für KIDS mit viel Musik, der SPASS macht ☺!



Freuen wir uns auf Bewegungsspiele, motopädagogische Impulse (z.B. experimentieren mit Fliegenklatschen, Plastikflaschen, Schwämmen u.v.m.), Bewegungslandschaften, kreative Tänze, Kräftigung mit Rückenfit und entspanne bei Phantasiereisen, Kindermeditationen oder „Massagen“ wie Pizzabacken.

Leichte Fitnesskleidung und Socken (bei Bedarf Hallenschuhe)

Trainerin: Michaela Schuller, Motopädagogin, Kindertanz-, Fitness- & Gesundheitstrainerin;

Mag. Susanne Kornhäusl, Dipl. Wellness- & Tanztrainerin, Kinesiologin

Anmeldung & Information unter 0699/15006347 •

www.tanz-ist-leben.com

Semesterstart 13. September, dienstags von 17.30 bis 18.30 Uhr

Schnupperstunde Euro 9,- Turnsaal Volksschule Gaaden