

Sport, Tanz, Rhythmus, Kurse 2016/17

Auch heuer finden im Turnsaal der Volksschule Gaaden an Schultagen wieder folgende sportliche Aktivitäten für Erwachsene und Kinder statt:
Sie benötigen bequeme Kleidung, Turnschuhe mit weißen Sohlen oder Turnsocken.

Gesundheitsgymnastik 50+ Fit bleiben bis ins hohe Alter



Kursinhalte: Ein kräftiger Stützapparat beugt Arthrose und Osteoporose vor. Geschicklichkeit, Gelenkigkeit und Koordination sind wichtige Elemente der Sturzprophylaxe. Wirbelsäulengymnastik und Haltungsschulung runden das Programm ab.

Jeden Donnerstag 18-19.00 Uhr, Turnsaal VS Gaaden

Start: 8. September 2016

Kurskosten: € 150,- (Semesterbeitrag = 15 Einheiten)
€ 12,- Einzelstunde

Mitzubringen sind: 1 Handtuch, 1 Theraband,
Matte (wenn vorhanden)

Kursleitung und Anmeldung:

Martina Stark, Physiotherapeutin

Mobiltelefon: 0650 / 8249606

oder e-mail: m.stark@gmx.at

SHINERGY

Jeden Montag haben sowohl Kinder (ab 6 Jahren) als auch Erwachsene die Möglichkeit, die Kampfkunst Shinerger im Turnsaal der Volksschule Gaaden zu erlernen. Shinerger verbindet Techniken asiatischer Kampfkunst mit westlicher Sportwissenschaft - eine Kombination, die Körper und Geist ideal für den Alltag wappnet.

Zeit: Montags 16 Uhr Kinder, 17 Uhr Erwachsene
weitere Infos: chris.eppensteiner@shinerger.com
oder 0676/6512560

Pilates and more

Ab 8. September findet donnerstags um 19 Uhr im Turnsaal eine Pilates-and-more-Stunde statt!
Für reichlich Abwechslung sorgen Bauch-Bein-Po-Einheiten, die neben dem klassischen Pilates-Training angeboten werden.

Das Training führt zu einer aufrechten Haltung und trainiert den ganzen Körper.

Kurs: Block für 15 Einheiten.

Start: 8.9., 19 Uhr

Anfänger und Fortgeschrittene!

Sonja Jakubowics 0664/ 549 11 91

Yoga in Gaaden



Eine jahrtausendalte indische Tradition und Weisheit, angepasst an unser modernes westliches Leben. Yoga umfasst eine reichhaltige Palette von Übungen für Körper und Geist. Für Menschen aller Altersgruppen, ohne besondere Voraussetzungen.

Yoga baut Stress ab

- aktiviert Körper und Geist
- hilft bei Verspannungen, Rückenschmerzen und bei Konzentrationsstörungen
- unterstützt die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit

Yoga für alle

Erlerne einfache und anspruchsvollere Asanas (Körperstellungen), richtige Atmung und Tiefenentspannung. Bei den Asanas werden Kraft, Flexibilität, Gleichgewichtssinn und Muskelausdauer trainiert. Durch die Aktivierung der Muskeln, Sehnen und Bänder kommt es zu einer verbesserten Durchblutung. Die Muskulatur und das Bindegewebe werden gekräftigt, was zu einer verbesserten Körperhaltung führt. Nach einer Yogastunde fühlst du dich fit, entspannt und wohl. Yoga wirkt für alle.

Vorteile von Yoga

- Kostengünstige und zeitsparende Möglichkeit, die eigene Gesundheit zu fördern
- Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit
- Minimales Equipment (bequeme Kleidung und Matte mitbringen)

Veranstaltungsdaten von Yoga

- Montag von 19.05 bis 20.30 Uhr im Turnsaal der VS.
- Semesterstart 5. September.
- Mindestteilnehmerzahl: 7

Kosten von Yoga im Semester:

€ 140 pro (ca. € 7/ Einheit)

Gratis Schnupperstunde

Yoga Anmeldung und Info:

Günther Thaler (zertifizierter Yogalehrer)

www.wienerwaldakademie.at, thalerquenter@aon.at,
0664/1608353

JUDO

Jeden Freitag, 18.00 – 20.00 Uhr

Für Mädchen und Buben ab 6 Jahren

Kursleiter und Info: Peter Nowotny ☎ 0676/9211510

Turnsaal Volksschule Gaaden