

# Sport, Tanz, Rhythmus, Kurse 2017/18

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.

**Donnerstag 18-19.00 Uhr, Turnsaal VS Gaaden**  
**Start: Donnerstag, 7. September 2017**

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](mailto:m.stark@gmx.at)

## SHINERGY

SHINERGY - Kampfkunst Training in Gaaden !



Ab September jeden Montag um 16 Uhr für Kinder und Jugendliche und um 17 Uhr für Erwachsene.

Chris Eppensteiner:  
[c.eppensteiner@shinergy.com](mailto:c.eppensteiner@shinergy.com)  
oder 0676 9104466

## POWER PILATES

im Turnsaal der VS Gaaden!

Immer donnerstags, 19 Uhr.

Start: **7. 9. 2017, 15 Einheiten!**

Formt den Körper und beugt Beschwerden vor.

Für Neueinsteiger geeignet.

Anmeldung: **Sonja Jakobowics 0664/549 11 91.**

„Nach zehn Stunden spüren Sie den Unterschied,  
nach 20 Stunden sehen Sie den Unterschied,  
nach 30 Stunden haben Sie einen neuen Körper.“  
J.P.

## YOGA in Gaaden



Yoga ist 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 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.**

### Vorteile von Yoga

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

### Veranstaltungsdaten

- Semesterstart 4. September 2017
- Montag von 19:05 bis 20:30 Uhr im Turnsaal der VS
- Mindestteilnehmerzahl: 7

**Kosten von Yoga im Semester:** € 150 (ca. € 7/ Einheit)

**Gratis Schnupperstunde** jederzeit möglich

**Yoga Anmeldung und Info:** Günther Thaler (zertifizierter Yogalehrer)

[www.wienerwaldakademie.at](http://www.wienerwaldakademie.at), [thalerquenther@aon.at](mailto:thalerquenther@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