

Sport, Tanz, Rhythmus, Kurse 2019/20

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, 5. September 2019

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

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: 18. September 2019

3-6 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 85

FUN – AEROBIC BACK TO THE 70'S, 80'S, 90'S, FÜR JUNGE UND JUNGGEBLIEBENE

EINE MISCHUNG AUS:

**AEROBIC, STRETCHING ZUR MUSIK VON
DAMALS UND HEUTE**

IMMER DONNERSTAGS UM 20.00 UHR

MITZUBRINGEN:

**FREUDE AN DER BEWEGUNG ZUR
MUSIK**

SEMESTER-FUN-BEITRAG: € 60,00

ANMELDUNG:

GABRIELE SCHÄFERS, KINESIOLOGIN

gabriele.schaefers@gmx.at

ODER 0660/652 65 50

Pilates

mit gelegentlichen Bodywork und Yoga Einheiten

**Jeden Donnerstag in der VS Gaaden
von 19-20 Uhr, klassisches Pilates-Training
mit gelegentlichen Einheiten aus Bodywork
und Yoga.**

Für Anfänger und Fortgeschrittene.

**15 Einheiten, nur 10er und 15er Block
buchbar.**

Kontakt:

**Zertifizierte Studio- und Mattentrainerin
in Pilates**

Sonja Jakubowics

0664/549 11 91

ANTARA

Wie im Pilatestraining fördert die ANTARA-Methode die tiefe Muskelstabilität und unterstützt so eine gesunde Körperhaltung. Über die klassischen Pilatesübungen hinaus bietet ANTARA ein erweitertes umfangreiches Übungsrepertoire und moderne haltungs-orientierte Übungen. Der Einstieg ist jederzeit möglich.

Schnupperstunde € 10,--

Zehnerblock € 130,--

jeden Montag von 18 bis 19 Uhr
im Turnsaal der Volksschule Gaaden

Infos und Anmeldung unter:

Nadja Docsek

mobil: 0664/548 88 66

TANZ für KINDER von 3-12 Jahren

Ab Freitag 6.9.2019 im Turnsaal VS:

13.30 -14.20 Uhr	Kreativer Kindertanz	3 - 5 Jahre
14.30 - 15.30 Uhr	Kinder Ballett	6 - 9 Jahre
15.35 - 16.35 Uhr	Kinder Jazz Dance	6 - 8 Jahre
16.45 - 17.45 Uhr	Kinder Jazz Dance	9 -12 Jahre

Kurskosten/Semester

Schnupperstunde gratis

Kreativer Kindertanz € 130,-

Kinder Ballett und Kinder Jazz Dance € 140,-

Schnuppermonat (einmalig, 4x tanzen) € 30,-

Anmeldung und Info unter:

office@movingpoint.at

oder 0699/196 908 83

www.movingpoint.at

JUDO

Jeden Freitag, 18.00 – 20.00 Uhr

Für Mädchen und Buben ab 6 Jahren

Kursleiter und Info: Peter Nowotny

Tel.: 0676/9211510

Turnsaal Volksschule Gaaden

tanz-ist-leben

TANZEN & GESUNDHEIT
Fitwellness. Latino. SALSA!

KINDERTANZ.weltkids

Rhythmus.Kräftigung.Beweglichkeit.SPASS!
Kindertanzkurs einmal anders – mit noch mehr Spass,
Freude und vor allem Rhythmus!
Die Stunden beinhalten fröhliche und lockere Ballett-
und Jazztrainingseinheiten inkl. Dehnungsübungen
sowie das Einstudieren von Choreografien zu den
unterschiedlichsten Musikrichtungen wie Pop, Samba,
Mambo, Jive, Bauchtanz u.v.m.

Alter: 6 – 10 Jahre bzw. 1. – 4. VSKlasse
gleich anmelden und schnuppern kommen unter
0699.15006347 tanz-ist-leben.com,
Mag. Susanne Kornhäusl,
Dipl. Wellness- & Tanztrainerin, Kinesiologin

Turnsaal VS Gaaden **DIENSTAG 17:30h – 18:25h**
Kursstart: 3.9.2019 Schnupperstunde Euro 9,-

RÜCKENFIT & fun –

mit dem individuellen Körperwohlgefühlprogramm!
Kräftigung.Balance.Entspannung.Wohlbe finden.
SPASS...
für Körper.Geist.Seele

...wir tanzen, wir lachen, wir trainieren, wir schwitzen, wir
dehnen und meditieren...

...**viel Musik, viel Freude,** gemeinsam Rückenfitness,
Dehnung und Entspannung lustvoll erleben, **für ein Mehr
an körperlichem und innerem Gleichgewicht...**

...verbessern, regenerieren und unterstützen wir unseren
muskulären Stützapparat (Bauch, Rücken, Beckenboden,
Gesäß) durch klassische Rückenschule, Pilates, Rücken-
yoga, Tanzfitness mit Hilfe von Eigengewicht,
Trainingsbändern, Bällen, Kissen u.v.m...

...**neu:** bei jeder Einheit verbessern wir unsere **innere
Balance** ca. 30 Minuten u.a. durch Erlebnisreisen,
Chakrameditationen, Qi Gong, progressive
Muskelrelaxation, sowie Fuß- & Handreflexzonenmassagen
zur Selbstanwendung, kinesiologische Selbsthilfe,
Meridiandehnungen...

Gleich anmelden und schnuppern kommen unter
0699/15006347 tanz-ist-leben.com,
Mag. Susanne Kornhäusl,
Dipl. Wellness- & Tanztrainerin, Kinesiologin

Turnsaal VS Gaaden **DIENSTAG 18:35h – 19:50h**
(75 Minuten) **Kursstart: 3.9.2019**
Schnupperstunde Euro 11.50