

Sport, Tanz, Rhythmus, Kurse 2020/21

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, 10. September 2020

Mitzubringen sind: 1 Handtuch, 1
Theraband, 1 Matte

Kursleitung

Martina Stark, Physiotherapeutin

Anmeldung unbedingt erforderlich:

Mobiltelefon: 0650 / 8249606

Pilates mit gelegentlichen Bodywork und Yoga Einheiten

Jeden Donnerstag in der VS Gaaden
von 19-20 Uhr,
klassisches Pilates-Training mit
gelegentlichen Yoga-Elementen.
Für Anfänger und Fortgeschrittene.
15 Einheiten, nur in 10er und 15er Block
buchbar.

Kontakt:

Zertifizierte Studio- und Mattentrainerin
in Pilates

Dipl. Craniosacral-Praktikerin

Sonja Jakobowics

0664/549 11 91

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

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: 23. September 2020

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 70TH, 80TH, 90TH,...

für ALLE ☺ eine Mischung aus:
Aerobic, Stretching und viel Spaß
zur Musik von damals und heute
**immer montags um 19.00 Uhr und/oder
donnerstags um 17.00 Uhr**
Turnsaal in der Volksschule
in 2531 Gaaden, Schulgasse 1

mitzubringen:

Trinkflasche, Handtuch und vor allem Freude an der Bewegung

Fun-Beitrag pro Semester:

Variante1: montags ODER donnerstags € 60,00

Variante2: montags UND donnerstags € 100,00

Ich freue mich auf eurer Kommen ☺

Gabi Schäfers, Kinesiologin

0660/652 65 50

oder office@auftanken.co.at

www.auftanken.co.at

ANTARA

ANTARA-Übungen fördern die tiefe Rumpfstabilität und unterstützen dadurch eine gesunde Körperhaltung. Angelehnt an die Pilates-Methode bietet Antara ein umfangreiches Übungsrepertoire und moderne haltungs-orientierte Übungen.

Der Einstieg ist jederzeit möglich.
Schnupperstunde € 10,--
Zehnerblock € 130,--
Termin: jeden Montag von 18-19 Uhr im Turnsaal der Volksschule Gaaden

Infos und Anmeldungen unter:
Nadja Docsek
Personal Trainerin
Pilateslehrgangsgleiterin
mobil: 0664/548 8866
mail: nadja.docsek@gmail.com

TANZ für KINDER von 4-13 Jahren

Ab Freitag 11.9.2020 im Turnsaal VS:

13.30 -14.20 Uhr	Kreativer Kindertanz	3,5 - 5 Jahre
14.30 - 15.30 Uhr	Kinder Ballett	6 - 9 Jahre
15.35 - 16.35 Uhr	Kinder Jazz Dance 1	6 - 8 Jahre
16.45 - 17.45 Uhr	Kinder Jazz Dance 2	9 -13 Jahre

<u>Kurskosten/Semester</u>	
Schnupperstunde	gratis
Kreativer Kindertanz	€ 140,-
Kinder Ballett und Kinder Jazz Dance	€ 150,-
Schnuppermonat (einmalig, 4x tanzen)	€ 30,-

Anmeldung und Info unter:
office@movingpoint.at
oder 0699/1969 08 83
www.movingpoint.at

tanz-ist-leben 
TANZEN & GESUNDHEIT
Fitwellness. Latino. SALSA!

KINDERTANZ.weltkids online & offline!!!

Rhythmus.Kräftigung.Beweglichkeit.SPASS!

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.

Beim Semestertanzfest im Gemeindesaal Gaaden zeigen wir unser Bühnenselbstbewusstsein!

Alter: 6 – 10 Jahre

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: 8.9.2020 Schnupperstunde Euro 9,-

RÜCKENFUN.fitbalance – mit dem individuellen Körperwohlgefühlprogramm, das Spaß macht! Kräftigung.Balance.Entspannung.Wohlbefinden ...für Körper.Geist.Seele

... tanzen, befreien, mobilisieren, stärken, lachen, dehnen, 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, Rückenyooga, 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 18:45h – 20h (75 Minuten) **Kursstart:**

8.9.2020 Schnupperstunde Euro 12,-