

## KREATIVER KINDERTANZ – BALLETT – JAZZDANCE - STREET DANCE

Ab Freitag 8.9.2017 im Turnsaal VS:

13.30 -14.20 Uhr	Kreativer Kindertanz	3,5 - 5,5 Jahre
14.30 - 15.30 Uhr	Kinder Ballett	6 - 9 Jahre
15.30 - 16.30 Uhr	Kiddy Jazz Dance	6 - 9 Jahre
16.40 - 17.40 Uhr	Street Dance	10 - 14 Jahre

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

Kurskosten/Semester

Kreativer Kindertanz € 120,-

Kinder Ballett € 130,-

Kiddy Jazzdance & Street Dance € 130,-

Anmeldung und Info bei:

Andrea Hrdlicka,

Dipl. Tänzerin, Tanzpädagogin BA

[office@movingpoint.at](mailto:office@movingpoint.at)

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

[www.movingpoint.at](http://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: 20. September 2017

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 85

## YOGALATES

Montag: 18.00 -19.00 Uhr, Turnsaal VS Gaaden,

**Kursanmeldung und Information:**

**Nadja Docsek, dipl. Entspannungstrainerin; Yoga-,**

**Pilates-trainerin, mobil: 0664/548 88 66, mail:**

[nadja.docsek@chello.at](mailto:nadja.docsek@chello.at)

## RÜCKENFIT - fitbalance

Kräftigung.Balance.Entspannung.Wohlbefinden.SPASS!

**...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, Rücken-yoga, 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](http://www.tanz-ist-leben.com)

**Semesterstart 5. September**

Dienstag von 18.30 bis 19.45 Uhr (**neu 75 Minuten!!!**)

Schnupperstunde Euro 11,50 Turnsaal VS Gaaden

## Pulsing

mit Susanne Hofer ab 7.9.2017

Donnerstag, 17 bis 17.55 Uhr

12 € / Einheit oder 108 € / 10er Block

Tanzen zum Rhythmus afrikanischer Trommeln.  
Ganzheitlich . belebend . erfrischend

Anmeldung und Informationen:

0664 2029580 oder [lebenstanz@a1.net](mailto:lebenstanz@a1.net)

[www.lebenstanzkunst.at](http://www.lebenstanzkunst.at)