

KURSPROGRAMM

**GESUNDE
GEMEINDE**

ST. GEORGEN / SALZBURG

Wichtige Informationen zum Kursprogramm:

Kursanmeldungen sind verbindlich (eine Stornierung ist nur in Ausnahmefällen und nach Absprache mit der Kursleitung möglich)!

Haftungsausschluss:

Änderungen vorbehalten!

Die Teilnahme an Veranstaltungen und die Benützung der Einrichtungen und Geräte der Gesunden Gemeinde erfolgen grundsätzlich auf eigene Gefahr. Die Teilnehmer an Veranstaltungen der Gesunden Gemeinde nehmen zustimmend zur Kenntnis, dass die Gesunde Gemeinde und deren Kursleiter für Unfälle nicht haften und keinerlei Schadenersatz-, Rechtsanspruch oder Anspruch auf Forderungen jeglicher Art besteht. Die Kursleiter der Gesunden Gemeinde können nicht überprüfen, ob Teilnehmer für das Training medizinisch geeignet sind, daher wird eine ärztliche Untersuchung vor Kursbeginn empfohlen. Teilnehmer unter 18 Jahren brauchen eine schriftliche Zustimmung des Erziehungsberechtigten.

Zumba Fitness

Exotische Klänge, kraftvolle Latino-Rhythmen, heiße Beats! Für jedes Alter!

DI 08.04. - 10.06.2025	19:00 - 19:55 Uhr	Kindergarten Eching	8x 1,1 UE € 35,-
DO 03.04. - 12.06.2025	18:00 - 18:55 Uhr	Kindergarten Eching	8x 1,1 UE € 35,-

Kursleitung: Barbara Seer-Schwarz, 0676 4570004 / barbara.seer@sbg.at

Fit im Freien

Frische Luft und Bewegung - die perfekte Mischung für die Gesundheit!

Ganzheitliches Training mit Elementen aus Gesundheitsgymnastik, Wirbelsäulentraining und Pilates – für ein gestärktes Körpergefühl und gesteigertes Wohlbefinden. Das Training wird individuell auf die Teilnehmenden abgestimmt und flexibel an die Witterung angepasst. Ob an einem Plätzchen auf der Wiese, unterwegs in Bewegung oder wettergeschützt unter Dach – im Mittelpunkt steht die Freude an der gemeinsamen Bewegung an der frischen Luft.

MO 28.04. - 02.06.2025	17:00 - 17:55 Uhr	vor dem Kindergarten	6x 1,1 UE € 26,50
MO 28.04. - 02.06.2025	18:00 - 18:55 Uhr	vor dem Kindergarten	6x 1,1 UE € 26,50
DI 22.04. - 27.05.2025	17:00 - 17:55 Uhr	vor dem Kindergarten	6x 1,1 UE € 26,50
MI 23.04. - 28.05.2025	18:00 - 18:55 Uhr	vor dem Kindergarten	6x 1,1 UE € 26,50

Kursleitung: Brigitte Buchstätter, 0676 4004005 / b.buchstaetter@gmx.at

Die Kurse finden bei jedem Wetter im Freien statt! Kleidung der Witterung anpassen ;) Je nach Einheit wird eine eigene Matte oder andere geeignete Unterlage benötigt – bitte mitbringen.

Eine Teilnahme an einzelnen Einheiten oder verschiedenen Kursterminen ist nach Absprache möglich (Preis pro einzelne Einheit: 5,50 €).

Sanftes Pilates

Harmonische Kombination aus Pilates und Wirbelsäulengymnastik mit Fokus auf die Stabilisierung des Körperzentrums durch gezielte Steuerung der tief liegenden Bauchmuskulatur, des Beckenbodens und der kleinen Stabilisierungsmuskeln rund um die Wirbelsäule. Ein schonendes Training in sanfter Form.

FR 25.04. - 30.05.2025	08:00 - 08:55 Uhr	Gemeindeamt Eching, 2. Stock	6x 1,1 UE € 26,50
-------------------------------	-------------------	------------------------------	-------------------

Kursleitung: Brigitte Buchstätter, 0676 4004005 / b.buchstaetter@gmx.at

Tanzen / Ball- und Hochzeitsvorbereitung

Wiener Walzer, Disco-Fox, Polka! Nach 4 Einheiten seid ihr fit für's Tanzparkett!

SO 27.04. - 10.05.2025 20:00 - 20:55 Uhr Gemeindeamt Eching, 2. Stock € 55,-/Paar

Kursleitung: Barbara Seer-Schwarz, 0676 4570004 / barbara.seer@sbg.at

Tanzen / Disco-Fox

Vom Einsteiger bis zum Fortgeschrittenen – Ihr erlernt in 4 Einheiten eine Vielzahl an Figuren, Tipps und Kniffe rund ums Thema Disco-Fox.

SO 27.04. - 10.05.2025 19:00 - 19:55 Uhr Gemeindeamt Eching, 2. Stock € 55,-/Paar

Kursleitung: Barbara Seer-Schwarz, 0676 4570004 / barbara.seer@sbg.at

KURSE FÜR KINDER

Eltern-Kind-Turnen

Gemeinsam mit einer vertrauten Bezugsperson, lernen die Kinder Bewegungsspiele kennen und können an diversen Turngeräten (Geräteparcours) spielerisch Geschicklichkeit, Gleichgewicht und Koordination verbessern.

Genieß es, deinem Kind eine Stunde Zeit und Aufmerksamkeit ohne Störung (Telefon, Alltagsbeschäftigungen, usw.) zu schenken.

DI 22.04. - 03.06.2025 14:50 - 16:00 Uhr VS Eching, Turnhalle 6x 1,4 UE € 34,-

Kursleitung: Barbara Seer-Schwarz, 0676 4570004 / barbara.seer@sbg.at

Spielend gesund und fit (Kinderturnen)

Bei uns steht der Spaß an der Bewegung im Vordergrund!

Wir bauen aus diversen Geräten eine Abenteuerlandschaft und fördern so spielerisch Geschicklichkeit, Gleichgewicht und Konzentration. Bei verschiedenen Koordinations- und Kooperationsspielen trainieren wir Aufmerksamkeit und Teamgeist.

Eine lustige Stunde, in der die Fitness und das Wohlbefinden eurer Kinder auf spielerische, natürliche Art und Weise gefördert werden.

Für Kindergartenkinder:

DO 03.04. - 15.05.2025 14:30 - 15:40 Uhr VS Eching, Turnhalle 5x 1,4 UE € 28,-

Für Volksschulkinder:

DO 03.04. - 15.05.2025 15:40 - 16:50 Uhr VS Eching, Turnhalle 5x 1,4 UE € 25,-

Kursleitung: Barbara Seer-Schwarz, 0676 4570004 / barbara.seer@sbg.at

Tanzen für coole Kids (früher Zumba-Kids)

Wir erlernen spielerisch Choreografien zu verschiedenen Musikrichtungen. Abgerundet wird das Programm mit Bewegungs- und Musikspielen.

Tanzen fördert Konzentration und Selbstbewusstsein, regt den Stoffwechsel an und verbessert Koordination und Ausdauer.

6 – 8 Jahre (ab letztes KiGa-Jahr):

DO 03.04. - 15.05.2025 17:00 - 17:55 Uhr Kindergarten Eching 5x 1,1 UE € 22,-

Kursleitung: Barbara Seer-Schwarz, 0676 4570004 / barbara.seer@sbg.at