

**Wichtige Informationen zum Kursprogramm:**

Eine **persönliche Anmeldung** bei der jeweiligen Kursleitung ist **unbedingt nötig!**  
Auch "Stammkunden" bitten wir um **erneute Anmeldung!**

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

**Mitzubringen (je nach Kurs) sind:**

Eigene Matte oder großes Handtuch als Auflage für die zur Verfügung gestellten Matten.

**Änderungen im Kursprogramm (und somit auch an der Durchführung und Teilnahme) vorbehalten!**

Bei Fragen diesbezüglich, wendet euch bitte gerne an Barbara Seer (+43 676 457 000 4 / barbara.seer@sbg.at) oder die jeweilige Kursleitung.

**Fit-Ball-Gymnastik**

Diese Gymnastik ermöglicht durch Sitzen auf dem „Pezzi-Ball“ ein besonders gelenkschonendes Bewegen, bei dem Herz, Kreislauf und Stoffwechsel in Schwung gebracht werden. Mit zunehmendem Alter werden Koordinationsübungen immer wichtiger, der Ball erweist sich hierbei als guter Trainingspartner.

Das Motto dieses Kurses lautet: Dehnen – Kräftigen – Mobilisieren des gesamten Körpers durch gezielte Gymnastik mit und ohne Ball.

**MI 27.09. – 13.12.2023**      16:00 – 16:50 Uhr      VS Eching, Turnhalle      11x 1 UE € 44,-

Kursleitung: Anita Bernhofer

**Functional Fitness - Core Training**

Nach einer etwa 20 minütigen Aufwärmphase zu flotter Musik arbeiten wir alle Muskelgruppen nach ihrer Funktion durch - Kräftigung mit "Power -Clips" - Haltungstraining mit Schwerpunkt auf die Wirbelsäule - Dehnung.

Das Ziel dieser Einheit liegt darin, Kraft, Beweglichkeit und Wohlbefinden für den Alltag zu erwerben und zu erhalten.

**MO 11.09. – 09.10.2023**      18:30 – 19:30 Uhr      VS Holzhausen      5x 1,2 UE € 24,-

**MO 16.10. – 13.11.2023**      18:30 – 19:30 Uhr      VS Holzhausen      5x 1,2 UE € 24,-

Bei großer Nachfrage erfolgt eine Kursteilung (zusätzlich 17:30-18:30 Uhr möglich)

Kursleitung: Johanna Haberl

**Sanftes Yoga**

Die Asanas werden in Verbindung mit dem Atem geübt und an die individuellen Möglichkeiten, d.h. wie weit kann ich gesund in eine Position rein- und wieder rausgehen, angepasst.

**MO 18.09. – 04.12.2023**      17:30 – 18:45 Uhr      Kindergarten Eching      10x 1,5 UE € 60,-

**MO 18.09. – 04.12.2023**      19:00 – 20:15 Uhr      Kindergarten Eching      10x 1,5 UE € 60,-

Kursleitung: Maria Thalmaier

## Pilates und Mobility Mix

Die Stunde beginnen wir mit variantenreichen Mobility Flows, das bedeutet ein aktives Beweglichkeitstraining, bei dem harmonische Bewegungsabläufe und das Erreichen von Dehngrenzen im Vordergrund stehen. Statt isolierten Dehnens einzelner Muskeln, mobilisieren wir langkettig von " Kopf bis Fuß" in Bewegung. Fließend gehen wir über ins Pilatesstraining, welches unsere Haltung, die Qualität der Bewegung und die Figur verbessert. Die tiefliegende Muskulatur wird mit sanften aber auch intensiven Übungen gestärkt und der Rücken entlastet. Wenn du Rückenprobleme oder andere Vorerkrankungen hast, besprich bitte vorher mit deinem Arzt, ob er dir grünes Licht fürs Trainieren gibt.

**DI 03.10. – 19.12.2023** 08:50 – 09:55 Uhr Gemeindeamt Eching, 2. Stock 12x 1,3 UE €62,50

Kursleitung: Andrea Gärtner

## Pilates

Unsere Pilatesstunde startet mit dem Aufwärmen der großen Muskelgruppen. Anschließend legen wir den Fokus nacheinander auf die Bauchmuskeln, die Wirbelsäule, gehen über zu kräftigenden Stützübungen, stärken unsere seitlichen Rumpfmuskeln, bevor wir uns abschließend den Rückenmuskeln widmen.

Wenn du Lust hast deine Muskeln, speziell im Bereich der Körpermitte, zu stärken und somit den Körper in seinen funktionellen Bewegungen noch besser zu unterstützen und dabei gleichzeitig eine Verbindung zwischen Körper und Geist herzustellen beziehungsweise zu intensivieren, dann freue ich mich dich bald auf der Matte begrüßen zu dürfen!

**MI 13.9. – 25.10.2023** 18:20 – 19:20 Uhr Kindergarten Eching 7x 1,2 UE € 34,-

**MI 13.9. – 25.10.2023** 19:30 – 20:30 Uhr Kindergarten Eching 7x 1,2 UE € 34,-

**DO 14.9. – 25.10.2023** 19:00 – 20:00 Uhr Kindergarten Eching 6x 1,2 UE € 29,-

**DO 14.9. – 25.10.2023** 20:10 – 21:10 Uhr Kindergarten Eching 6x 1,2 UE € 29,-

Kursleitung: Anna Mühllechner

## Zumba Fitness

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

**DI 12.09. – 14.11.2023** 19:00 – 19:55 Uhr Kindergarten Eching 9x 1,1 UE € 40,-

**DO 14.09. – 23.11.2023** 18:00 – 18:55 Uhr Kindergarten Eching 9x 1,1 UE € 40,-

Kursleitung: Barbara Seer

## Tanzen / Ball- und Hochzeitsvorbereitung

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

**SO 01.10. – 22.10.2023** 19:00 – 19:55 Uhr Gemeindeamt Eching, 2. Stock € 55,-/Paar

**SO 05.11. – 26.11.2023** 20:00 – 20:55 Uhr Gemeindeamt Eching, 2. Stock € 55,-/Paar

Kursleitung: Barbara Seer

## 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 01.10. – 22.10.2023** 20:00 – 20:55 Uhr Gemeindeamt Eching, 2. Stock € 55,-/Paar

**SO 05.11. – 26.11.2023** 19:00 – 19:55 Uhr Gemeindeamt Eching, 2. Stock € 55,-/Paar

Kursleitung: Barbara Seer

# 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.

**DO 21.09. – 23.11.2023** 15:30 – 16:45 Uhr VS Eching, Turnhalle 8x 1,5 UE € 48,-

Kursleitung: Barbara Seer

## Spielend gesund und fit

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:

**MO 18.09. – 20.11.2023** 14:30 – 15:40 Uhr VS Eching, Turnhalle 9x 1,4 UE € 50,50

Für Volksschulkinder:

**MO 18.09. – 20.11.2023** 15:45 – 16:55 Uhr VS Eching, Turnhalle 9x 1,4 UE € 50,50

Kursleitung: Barbara Seer

## Zumba-Kids

In den speziell auf das Alter der Kinder abgestimmten ZUMBA-Kursen erlernen wir Choreografien zu verschiedenen Musikrichtungen. Abgerundet wird das Programm mit Bewegungs- und Musikspielen.

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

6 – 10 Jahre (Volksschule):

**DO 14.09. – 23.11.2023** 17:00 – 17:55 Uhr Kindergarten Eching 9x 1,1 UE € 40,-

10 – 14 Jahre (Mittelschule):

**DI 12.09. – 14.11.2023** 18:00 – 18:55 Uhr Kindergarten Eching 9x 1,1 UE € 40,-

Kursleitung: Barbara Seer

## TEILNAHMEBEDINGUNGEN:

Anmeldung: Bitte bei der jeweiligen Kursleiterin (begrenzte Teilnehmerzahl).

**JEDE ANMELDUNG IST VERBINDLICH!**

## **Kursleiterinnen:**

**Andrea Gärtner** Pilates Instructor, Steptrainerin  
0699 18175343 / andrea.gaertner.2014@gmail.com

**Anita Bernhofer** Masseurin, Energetikerin  
0664 1735982 / a.bernhofer@hotmail.com

**Anna Mühllechner** Pilatetrainerin  
0664 5467907 / office@pilates-port.at

**Johanna Haberl** Dipl. päd., Fitlehrwart  
0664 2527602 / j-haberl@gmx.at

**Maria Thalmaier** Yogalehrerin B.Y.O.  
0650 200 5976 / maria.thalmaier@gmail.com

## **Ehrenamtliche Leitung der Gesunden Gemeinde:**

**Barbara Seer** Dipl. Kindergesundheitstrainerin, ZUMBA Fitness Instructor  
0676 4570004 / barbara.seer@sbg.at

## **Kursbeiträge:**

Die Gesunde Gemeinde ist bemüht, die Kursbeiträge möglichst gering zu halten. Die angegebenen Beiträge gelten für die jeweiligen Kurse in vollem Umfang. Eine Unterrichtseinheit (UE) dauert 50 Minuten und kostet € 4,00 (ausgenommen Spezialkurse mit weniger Teilnehmern(\*1UE zu € 5,50) und Tanzkurse).

Die Bezahlung erfolgt am ersten Kurstag bei der jeweiligen Kursleitung.

In Ausnahmefällen können in Absprache mit der Kursleitung einzelne Einheiten zu einem höheren Betrag (1 UE € 5,00) in Anspruch genommen werden.

Bei zu geringer Teilnehmerzahl kann ein Kurs, nach Absprache mit den Teilnehmern, gegen Aufzahlung oder Einheitenkürzung stattfinden.

Bei Teilnahme einer Person an mehreren regulären Kursen, gilt eine reduzierte Kursgebühr ab dem 2. Kurs. (Vom Kurs (kürzer oder gleichlang) werden je UE € 0,50 abgezogen.)

Diese Reduktion gilt auch bei Teilnahme von Geschwisterkindern ab dem 2. Kind.

## **Haftungsausschluss:**

Änderungen vorbehalten (inkl. gesetzl. COVID-19 Regelungen).

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.