

KURSPROGRAMM

ab November 2024

**GESUNDE
GEMEINDE**

ST. GEORGEN / SALZBURG

NEU: Gesundheitsgymnastik & Wirbelsäulentraining

Aufrecht durchs Leben - der Weg zu einem gesunden und starken Rücken!

Eine ausgewogene Mischung aus Kräftigungs-, Beweglichkeits-, Gleichgewichts- und Dehnungsübungen wirkt Alltagsbeschwerden, die vor allem durch einseitige Belastung oder Bewegungsmangel entstehen, gezielt entgegen.

MO 04.11. - 09.12.2024 16:30 - 17:25 Uhr Gemeindeamt Eching, 2. Stock 6x 1,1 UE € 26,50

MO 04.11. - 09.12.2024 17:30 - 18:25 Uhr Gemeindeamt Eching, 2. Stock 6x 1,1 UE € 26,50

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

NEU: Ganzkörpertraining mit Pilates

speziell für Männer

Dieser Kurs kombiniert funktionelles Ganzkörpertraining mit Pilates-Übungen, um Kraft, Beweglichkeit, Stabilität und Körperhaltung zu verbessern. Ein effektives Training für den gesamten Körper und alle Fitnesslevel.

MO 04.11. - 09.12.2024 18:30 - 19:25 Uhr Gemeindeamt Eching, 2. Stock 6x 1,1 UE € 26,50

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

NEU: 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 08.11. - 06.12.2024 08:00 - 08:55 Uhr Gemeindeamt Eching, 2. Stock 5x 1,1 UE € 22,-

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

NEU: Sesselgymnastik - Bewegung auf Wolke 17

Besonders geeignet für jene, die nicht (mehr) auf einer Bodenmatte üben können/wollen/sollen.

Eine abwechslungsreiche sanfte Gymnastik von Kopf bis Fuß - unabhängig von Alter, Fitness und Figur - weckt Lust und Freude an der Bewegung. Der Körper wird durch altersgerechte und an die individuellen Möglichkeiten angepasste Übungen beweglicher, die Haltung verbessert sich, die Körperwahrnehmung und das Gleichgewicht werden geschult, die Muskeln gestärkt und dadurch steigt das allgemeine Wohlbefinden spürbar.

Auch Ungeübte sind herzlich willkommen.

FR 08.11. - 06.12.2024 09:00 - 09:55 Uhr Gemeindeamt Eching, 2. Stock 5x 1,1 UE € 22,-

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

Zumba Fitness

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

DO 07.11.2024 - 30.01.2025 18:00 - 18:55 Uhr Kindergarten Eching 9x 1,1 UE € 39,50

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

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 04.11. - 16.12.2024 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 / 0664 2527602 / j-haberl@gmx.at

Tanzen / Ball- und Hochzeitsvorbereitung

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

SO 10.11. - 01.12.2024 18:00 - 18:55 Uhr Gemeindeamt Eching, 2. Stock € 55,-/Paar

Kursleitung: Barbara Seer / 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 10.11. - 01.12.2024 17:00 - 17:55 Uhr Gemeindeamt Eching, 2. Stock € 55,-/Paar

Kursleitung: Barbara Seer / 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 05.11. - 10.12.2024 14:50 - 16:00 Uhr VS Eching, Turnhalle 6x 1,4 UE € 33,60

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

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.

10 - 14 Jahre (ab 8 Jahren mit Vorkenntnissen):

DI 05.11. - 10.12.2024 18:00 - 18:55 Uhr Kindergarten Eching 5x 1,1 UE € 22,-

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

TEILNAHMEBEDINGUNGEN:

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

JEDE ANMELDUNG IST VERBINDLICH!