

Gesunde Gemeinde Kursplan Winter/Frühling 2019



YOGA

Reine Körperpraxis ohne spirituellem Aspekt. Die Yogapositionen (Asanas) werden fließend ausgeführt, als auch gehalten um den Körper zu dehnen, zu mobilisieren und zu kräftigen. Der Atem wird gezielt mitgeführt, tief und weit.

Termine: ab **MI 13.Feb.** 16 x
18:30-19:30

Kursort: Gemeindesaal Rathaus Stratzing

Kosten: pro Pers. € 128,-

Anmeldeschluss: **6. Feb.** im Gemeindeamt
(mind. **10 Teiln.** max 25)

Leitung: Mag. Elisabeth Klade
Klin.- u. Gesundheitspsychologin, dipl. Yogatrainerin

Mitzubringen: Yogamatte, Sportkleid., barfuß
oder Socken, Trinkflasche

ZUMBA

Heiss, sexy, spannend und geeignet für jedermann - das ist Zumba – das Fitness-Tanzprogramm! Lateinamerikanische Rhythmen werden mit Fitnessübungen zu einer einzigartigen Kombination vereint. Mit Zumba, was so viel wie „Bewegung und Spaß haben“ bedeutet, kann man ideal Stress und überschüssige Kilos „wegtanzen“.

Termine: ab **DO 10.Jän.** 10 x
19:30-20:30

Kursort: Gemeindesaal Rathaus Stratzing

Kosten: pro Pers. € 65,-

Anmeldeschluss: **03. Jän.** im Gemeindeamt
(mind. **12 Teiln.** max 25)

Leitung: Mag. Petra Kloiber Bartusek
Instructor ZUMBA fitness, Kurse Hip Hop,
Breakdance, Rückenfit

Mitzubringen: Turnschuhe, Matte, Trinkflasche

TANZKURS

Mit lateinamerikanischem Tanzen zu mehr Freude im Alltag: Gemeinsames Erlernen von kurzen Choreografien, Hintergründe sowie Technik des jeweiligen Tanzes erfahren, in die Welt der pulsierenden lateinamerikanischen Rhythmen eintauchen. **Kein Paartanz - keine Altersbeschränkung - keine Vorkenntnisse notwendig!**

Termine: ab **MO. 14.Jän.** 6 x
18:00-19:00

Kursort: Gemeindesaal Rathaus Stratzing

Kosten: pro Pers € 42,-

Anmeldeschluss: **07. Jän.** im Gemeindeamt
(mind. **8 Teiln.** max 20)

Leitung: Julia Weilinger
dipl. Bewegungs- u. Tanzpädagogin, 2 fache
Staatsmeisterin im Tanzsport „Formation Latein“

Mitzubringen: Trinkflasche, Handtuch, bequeme
Kleidung und bequeme Schuhe

HERREN FITNESS

Kraft Muskeln Ausdauer Koordination
In diesem Kurs speziell nur für Herren werden alle Muskel ausgewogen gestärkt und gefordert samt anschließender Dehnung. Körperspannung und Balance sowie die kontrollierte Stabilisation der Wirbelsäule runden jede 50 minütige Einheit ab.

Termine: ab **DI 08.Jän.** 10 x
19:00-20:00

Kursort: Gemeindesaal Rathaus Stratzing

Kosten: pro Pers. € 50,-

Anmeldung: **rascheste Anmeldung**
Hr. Lehmerhofer 0664 5644555
(max. **24 Teiln.**)

Leitung: Johanna Proidl
Physiotherapeutin

Mitzubringen: Turnschuhe, Matte, Trinkflasche



Gelenkschonendes PILATES

Rückenschmerzen, arthritische Hände oder Fußschmerzen? Lernen Sie Übungen die Linderung bringen und den Bewegungsumfang wieder erweitern. Ein schlaffer Bauch wird wieder straffer, hängende Schultern nehmen Haltung an und die gebeugte Wirbelsäule richtet sich auf. Die Übungen sind auf die Bedürfnisse reiferer Damen und Herren abgestimmt.

Termine: ab **DO 17. Jän.** 14 x
17:15-18:15

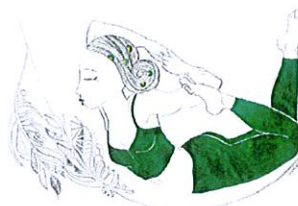
Kursort: Turnsaal VS Stratzing

Kosten: pro Pers. € 143,-

Anmeldung: **rascheste Anmeldung**
Fr. Mehofer Tel. 0664 231 40 04
(max. **11 Teiln.**)

Leitung: Irene Mehofer
dipl. Pilatetrainerin, dipl. Trainerin für Myofasziales
Dehnen

Mitzubringen: rutschfeste Matte und - Socken,
körpernahe Sportkleidung, kleines Handtuch



PILATES

Das körperliche und mentale Training variiert zwischen Entspannungs-, Kräftigungs- und Dehnungsübungen und bringt etwaige gestaute Energien wieder in Harmonie und Einklang. Gezielt werden die tiefen Muskelschichten im Körper angesprochen und positiv beeinflusst. Verfeinerte Körperwahrnehmung und bewusster Ansteuerung verbessern die Aufrichtung und Stabilisierung des ganzen Bewegungsapparates.

Termine: ab **DO 17. Jän.** 14 x
18:30–19:30 u. 19:45–20.45

Kursort: Turnsaal VS Stratzing

Kosten: pro Pers. € 143,-

Anmeldung: **rascheste Anmeldung**
Fr. Mehofer Tel. 0664 231 40 04
max 11 Teiln.

Leitung: Irene Mehofer

dipl. Pilatetrainerin, dipl.
Trainerin für Myofasziales Dehnen,

Mitzubringen: rutschfeste Matte, körpernahe Sportkleidung, rutschfeste Socken, kleines Handtuch

FASZIEN FITNESS NEU NEU NEU

Faszien sind an jeder Bewegung beteiligt, dennoch brauchen sie spezielle Reize und Übungen, die sich vom gewohnten, vertrauten Training im Alltag und Sport unterscheiden. Anstatt kontrollierter, muskulär geführter Bewegungen und auch nur für einzelne Muskelbereiche brauchen Faszien ein freies Bewegen: schwingend, federnd, klopfend, schüttelnd, gleitend, drückend teilweise mit Hilfsmitteln wie Rolle und Bällen. So kann das Gewebe belebt, durchsaftet und in der Regeneration unterstützt werden (keine Kräftigung!)

Ziele: Gleitfähigkeit, Beweglichkeit, Flexibilität und Entspannung für Körper und Geist

Termin: am **FR. 4. Jän.** 1 x
18:00–19:30

Kursort: Turnsaal VS Stratzing

Kosten: pro Pers. € 20,-

Anmeldung: **rascheste Anmeldung**
Fr. Mehofer Tel. 0664 231 40 04
(mind. 4 Teiln. max 8)

Leitung: Irene Mehofer

dipl. Pilatetrainerin,
dipl. Trainerin für Myofasziales Dehnen,

Mitzubringen: rutschfeste Matte, körpernahe Sportkleidung, rutschfeste Socken, kleines Handtuch, Trinkflasche

KINDERTANZEN NEU NEU NEU

Tanzen als Ausgleich zum Schulalltag: nach kurzem Aufwärmen werden spielerisch Choreographien zu lateinamerikanischen Rhythmen erlernt. Richtige Bewegung und ebenso freies Tanzen zur Musik werden geschult; die Kinder bekommen ein Gefühl für den Rhythmus in ihrem Körper, zum tänzerischen Aspekt gibt es auch Gleichgewichts- und Achtsamkeitsübungen.

Termine: ab **MO 14. Jän.** 6 x
15:00–16:00

Kursort: Turnsaal VS Stratzing

Kosten: pro Kind € 42,-

Anmeldeschluss: bis **07. Jän.** im Gemeindeamt
(mind. 5 Teiln. max 10)

Leitung: Julia Weillinger

dipl. Bewegungs- u. Tanzpädagogin, 2 fache
Staatsmeisterin im Tanzsport „Formation Latein“

Mitzubringen: Trinkflasche, Handtuch, bequeme Kleidung und bequeme Schuhe

„VORSORGEaktiv“ NEU NEU NEU

Die Risikofaktoren unserer Zeit sind bekannt: zu wenig Bewegung, einseitige Ernährung und zu viel Stress. Die Folgeerscheinungen sind oft Übergewicht, Bluthochdruck, erhöhtes Cholesterin und „lauernder“ Diabetes. Eine langfristige Veränderung des Lebensstils ist für die meisten Betroffenen äußerst schwierig und scheitert meist schon in der Anfangsphase. Dieses Programm soll die TeilnehmerInnen 6 Monate unterstützen, ihren Lebensstil nachhaltig zu verändern und damit langfristig für die eigene Gesundheit aktiv vorzusorgen. Die TeilnehmerInnen werden nach erfolgter Vorsorgeuntersuchung durch den Arzt von professionellen Ernährungs- und BewegungsexpertInnen über einen Zeitraum von sechs Monaten betreut. In dieser Zeit finden wöchentlich betreute Einheiten zu den Themen Ernährung und Bewegung statt. Auch psychologische Unterstützung wird angeboten. Am Ende des Programms findet erneut eine Untersuchung statt, um so den individuellen Erfolg messbar zu machen.

Bitte bei Interesse bis spätestens 11. Jän am Gemeindeamt melden - erst danach kann das Programm im Detail organisiert werden.

Kosten: pro Pers. € 80,- (für 6 Monate)
+ € 100,- Kautions (wird nach ausreichender Teilnahme am Programm - 24 x Bewegung, 24 x Ernährung, Ärztliche Untersuchungen - refundiert)

Mental Gesund – Impulse für Ihr Wohlbefinden

Gesundsein bedeutet nicht nur, keine körperlichen Beschwerden zu haben. Es ist ebenso wichtig, auf sich selbst zu schauen und im seelischen Einklang zu sein. Allzu oft begleiten uns Hektik im Alltag, Zeitdruck im Beruf und Privatleben oder es quälen uns Sorgen und Schlafschwierigkeiten. Daraus gilt es, einen Weg zu finden.

„**Die Themenwerkstatt**“ (2 Termine) lädt zum Nachdenken, Zuhören, gelassen und ruhig Werden ein. Lernen Sie mit kleinen Ruhepausen und der eigenen Energie besser umzugehen. Was sind persönliche Freiräume? Hilfe organisieren, wenn es notwendig ist, hin und wieder die Seele baumeln lassen und sich selbst wichtig und ernst nehmen.

Wo: Gemeindesaal Rathaus Stratzing

Termine: DI 19.März 19:00-20:30 Workshop
DI 23.April 18:30-20:00 Spaziergang

Kosten: pro Pers € 10,- (für beide Termine)

Anmeldeschluss: bis 08. März. im Gemeindeamt
(mind. 10 Teiln. max 25)

Referent: Dr. Stefan Grassl
Sozialge, Spielpädagoge, Schauspieler



Nächste Arbeitskreissitzung

Termin: DI 26. März 19:00

Ort: Rathaus Stratzing

Alle Damen & Herren mit Bereitschaft aktiv unser Team zu unterstützen sind herzlichst zu dieser offenen Sitzung eingeladen.

ACHTUNG

Bitte auf den jeweiligen Anmeldeschluss achten, bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl findet der Kurs nicht statt! Genauso gibt es eine maximale Teilnehmerzahl.

*Die Kursgebühren (**bitte in bar in die 1. Stunde mitnehmen**) entsprechen nicht den tatsächlichen Kosten (= Referentenhonorar u. Raummiete). Unsere Gemeinde und die Initiative „Tut Gut“ vom Gesunden Niederösterreich gleichen diese Differenzbeträge aus und ermöglichen somit kostengünstige Kurse.*

Anmeldungen
Marktgemeinde Stratzing, Tel. 02719/8287
Email: gemeinde@stratzing.at
www.stratzing.at