

Wir bewegen Körper und Geist

Fit in den Sommer

Gesamtleitung: Andrea Haller, Physiotherapeutin
Handy: +43 (0) 699/10121049
E-Mail: andrea.haller@therapie-mieming.at
www.therapie-mieming.at/kurse

KURS

Kurs: Funktionelles Training

Nach einer kurzen Aufwärmphase folgt ein intensives Ganzkörpertraining mit dem Ziel Kraft, Koordination und Ausdauer zu verbessern. Ein abwechslungsreiches Training mit Kleingeräten zum "auspowern" mit abschließendem "cool down" für Sie und Ihn. Bei schönem Wetter trainieren wir im Freien!

Beginn: Do., 29. April 2019, 18.15 Uhr **8 x 75 Minuten**
Beitrag: 97 € **Ort: Volksschule Wildermieming, bei schönem Wetter Outdoor**

Carmen Strickner MSc, Sportwissenschaftlerin;
Tel.: +43 (0) 0650/7519342, Anmeldungen von 08.00 bis 18.00 Uhr

WORKSHOP

Schöpfe aus der Kraft der Elemente

Erfahre ein bewusstes Eintauchen in die Elemente Erde, Wasser, Luft, Feuer und Äther. Gemeinsam reisen wir durch eine bunte Mischung aus Elemente-Yoga, dynamisch-kraftvoller Atemmeditation und einer tiefentspannenden Klangreise. Ein Auftanken und Kraftschöpfen der besonderen Art.

Kursleiterin: Simone Amayah
Beginn: Fr., 14. Juni 2019, 17.00 bis 20.00
Beitrag: 39 € **Ort: Sozialzentrum Mieming**

Andrea Haller, Physiotherapeutin; Tel.: +43 (0) 699/10121049, Anmeldungen von 14.00 bis 15.00 Uhr

RESTPLATZBÖRSE (Kurse 1, 2, 5, 10)

Kurs 1: Body Art

Body Art ist ein intensives, ganzheitliches und funktionelles Bewusstseins- und Körpertraining. Es kombiniert in besonderer Weise das Training von Kraft, Flexibilität, Herz, Kreislauf und Atmung. Es basiert auf den Prinzipien von Yin und Yang und den fünf Elementen der traditionellen chinesischen Medizin.

Beginn: Mo., 08. April 2019, 17.00 Uhr **5 x 60 Minuten**
Beitrag: 48 € **Ort: Sozialzentrum Mieming**

Barbara Pöham, BODY ART-Instructor; Tel.: +43 (0) 664/1516689, Anmeldungen von 08.00 bis 18.00 Uhr

Kurs 2: Feldenkrais

Mit Hilfe der Feldenkrais-Methode lernen wir unsere Bewegungen aufmerksam zu beobachten und entdecken dabei, wie wir uns fließender, harmonischer und mit weniger Anstrengung bewegen können. Der ganzheitliche Ansatz setzt ein Lernen in Gang, das uns hilft, die Bereiche des Körpers, der Seele und des Geistes zu vereinen.

Beginn: Mo., 08. April 2019, 18.10 Uhr **5 x 60 Minuten**
Beitrag: 48 € **Ort: Sozialzentrum Mieming**

Andrea Haller, Physiotherapeutin, Feldenkraistrainerin;
Tel.: +43 (0) 699/10121049, Anmeldungen von 14.00 bis 15.00 Uhr

Kurs 5: DeepWORK®

DeepWORK ist das ideale Workout für alle, die ein athletisch-funktionelles Training mit qualitativen Inhalten und wenig Zeitaufwand absolvieren wollen. DeepWORK heißt "tiefe Arbeit" - neben den tiefliegenden, stabilisierenden Muskeln werden Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination in Verbindung mit dem Atem geschult. Die Intensität und das Tempo bestimmt jeder für sich selbst. Nach dem Training ist man ausgepowert und trotzdem voll positiver Energie.

Beginn: Di., 09. April 2019, 18.30 Uhr **6 x 60 Minuten**
Beitrag: 58 € **Ort: Gemeindesaal Wildermieming**

Ursula Lampacher, deepWORK-Instructorin, Pilates-Trainerin, dipl. Gesundheitstrainerin;
Tel.: +43 (0) 664/1311750, Anmeldungen von 08.00 bis 17.00 Uhr

Kurs 10: Faszientraining

Viele Stars und Leistungssportler praktizieren es, neueste Forschungen beweisen es: Nicht nur unsere Muskeln, sondern auch unsere Faszien (Bindegewebe) sind trainierbar und haben einen entscheidenden Einfluss auf unsere Vitalität, Geschmeidigkeit, Leistungsfähigkeit und unser Wohlbefinden. Beim Fascial Fitness-Training bringen wir unser allumfassendes Faszienetz mit zum Teil tänzerischen Bewegungen in Schwung, stärken, dehnen und „entfilzen“ es. Für alle, die Freude an der Bewegung haben und im Alltag sowie im Sport beweglich und schmerzfrei bleiben wollen.

Beginn: Do., 11. April 2019, 17.30 Uhr **5 x 75 Minuten**
Beitrag: 60 € **Ort: Sozialzentrum Mieming**

Dr. Monika Loidolt-Nagele, Pilates Mastertrainerin, Fascial Fitness-Trainerin, Tanzpädagogin;
Tel.: +43 (0) 650/2021300, Anmeldungen von 08.00 bis 18.00 Uhr

Für die Kurse 1, 2, 5, und 10 sind Restplätze vorhanden. Bitte meldet euch bei Interesse bei der jeweiligen Kursleiterin.

Allgemeine Infos:

- Anmeldungen sind für alle Kurse erforderlich, verbindlich und bei den jeweiligen Kursleiterinnen ab sofort möglich.
- Der Kursbeitrag muss innerhalb einer Woche ab Kursbeginn bezahlt werden.
- Detaillierte Informationen zu allen Kursen können bei den Kursleiterinnen eingeholt werden.
- 10 % Ermäßigung für Lehrlinge, Studierende, AlleinerzieherInnen und SeniorInnen.
- Werden mehrere Kurse besucht, erhält man 10 % Ermäßigung auf den günstigeren Kurs.
- Versäumte Stunden können innerhalb einer Kursserie in anderen Kursen nachgeholt werden.
- Bitte Decke oder Matte und bei Bedarf Wasserflasche mitbringen.

Datenschutz:

Empfänger, die bereits eine Kundenbeziehung zum Kursprogramm „Wir bewegen Körper und Geist“ haben, können auch ohne explizite Zustimmung weiter Newsletter und Kursinformationen erhalten. Die Daten wurden und werden ausschließlich für den Zweck der Kursorganisation verwendet. Sollten Sie in Zukunft keine E-Mail Zusendungen mehr von uns erhalten wollen, dann lassen Sie uns das bitte wissen.