

Aktiv-Club
Kneipp

Bruck an der Leitha

FRÜHJAHR 2018

Nordic Walking Treff
mit Trainer

jeden Samstag von **9⁰⁰-10⁰⁰**

Treffpunkt: Parkplatz beim Parkbad

Teilnahme **KOSTENLOS**



www.kneipp-aktiv-bruck.at

A**GELENKE UND ORGANE***mit Reinhard PFEMETER*

Gelenksprobleme haben oft andere Ursachen als Abnutzung oder Einwirkung von außen. Oft kommen die Ursachen von innen – von den Organen. Lernen Sie in diesem Kurs, wie das Zusammenspiel Ihrer Organe und Gelenke tatsächlich funktioniert.

Freitag, 16.03.18

16:00–18:00

Fischamender Str. 12
Bruck an der Leitha**Mitglied: € 25,-****Nichtmitglied: € 30,-****B****DIE ZYKLEN DES LEBENS***aus astrologischer Sicht mit Elena BRUNNER*

Wir sind inneren Zyklen unterworfen, die unser Leben unbewusst steuern. Der Bekannteste ist „das verflixte 7. Jahr“. Was steht dahinter und wie nutze ich diese für mein Wohlbefinden und meine Gesundheit? Geburtsdatum, -zeit und -ort bekanntgeben.

Freitag, 06.04.18

15:00–18:00

Fischamender Str. 12
Bruck an der Leitha**Mitglied: € 36,-****Nichtmitglied: € 40,-****C****DAS VENUS-JAHR 2018***mit Elena BRUNNER*

Welche Themen und Herausforderungen bringt uns das Venus-Jahr und wie können wir diese Energien für unser Wohlbefinden am besten einsetzen? Viele persönliche und praktische Tipps! Geburtsdatum, -zeit und -ort vorher bekanntgeben.

Freitag, 13.04.18

16:00–18:00

Fischamender Str. 12
Bruck an der Leitha**Mitglied: € 28,-****Nichtmitglied: € 32,-****D****AUF DEN SPUREN DER RÖMER***in CARNUNTUM*

Entdecken Sie in einer faszinierenden Zeitreise die Lebenswelt in der antiken römischen Stadt Carnuntum. Führung, nachher Möglichkeit einer Pause im Forum Culinarium.

Freitag, 25.05.18

Abfahrt: 13:30

mit Großraumtaxi

Fischamender Str. 12
Bruck an der Leitha**Mitglied: € 15,-****Nichtmitglied: € 18,-**

Fahrtkosten: € 16,-

01**WIRBELSÄULENGYMNASTIK***mit Mag. Michaela HUBER*

Wirbelsäulengymnastik ist die beste Vorsorge gegen Rückenschmerzen. Gezielte Mobilisations-, Kräftigungs-, Dehnungsübungen und Lockerung der Faszien verhelfen zur natürlichen Beweglichkeit.

Kurs A,B: **15.02.18****A:** Do, 18:00–19:00**B:** Do, 19:00–20:00Neue Mittelschule I
Lagerhausstraße 1
Bruck an der Leitha

Kursbeitrag für 14 Kursstunden:

Mitglied: € 77,-**Nichtmitglied: € 98,-****02****RÜCKENTRAINING für Herren***mit Peter PISAZKA*

Durch gezielte Übungen werden Rückenproblemen vorgebeugt bzw. Defizite beseitigt und die allgemeine Fitness gesteigert.

Beginn: **15.02.18**

Do, 20:00–21:00

Neue Mittelschule I
Lagerhausstraße 1
Bruck an der Leitha

Kursbeitrag für 14 Kursstunden:

Mitglied: € 77,-**Nichtmitglied: € 98,-****03****FUNKTIONSGYMNASTIK***mit Sandra KAMPEL*

Sanfte und effektive Übungen trainieren unsere Beweglichkeit, das Gleichgewicht und lösen Blockaden in unserem Körper.

Kurs A,B: **19.02.18****A:** Mo, 08:30–09:30**B:** Mo, 09:30–10:30Fischamender Str. 12
Bruck an der Leitha

Kursbeitrag für 12 Kursstunden:

Mitglied: € 66,-**Nichtmitglied: € 84,-****04****HEITERES GEDÄCHTNISTRaining***mit Mag. Alexandra GRANZER-SARICAN*

In lockerer Atmosphäre werden wichtige Gehirnfunktionen wie Wortfindung, Konzentration und Merkfähigkeit trainiert.

Kurs **A:** Mo, **19.02.18**Kurs **B:** Do, **22.02.18**

9:45–11:00

Fischamender Str. 12
Bruck an der Leitha

Kursbeitrag für 10 Einheiten:

Mitglied: € 67,-**Nichtmitglied: € 82,-**

05**YOGA für Kinder von 6 – ca. 11 Jahren***mit Johanna HALBRITTER*

Yoga fördert die geistige, seelische und körperliche Entwicklung der Kinder. Sie lernen einfache Yogastellungen und finden bei Fantasiereisen innere Ruhe. Decke und Kuscheltier mitbringen!

Beginn: **19.02.18**
Mo, 15:00–16:00
Fischamender Str. 12
Bruck an der Leitha

Kursbeitrag für 10 Kursstunden: **€ 70,-**

06**OSTEOPOROSETRaining***mit Wolfgang SIPÖCZ*

Durch gezielte Kräftigungsübungen wird der gesamte Bewegungsapparat gestärkt und der Knochenaufbau angeregt. Handtuch und Getränk mitnehmen!

Beginn: **19.02.18**
Mo, 17:15–18:15
Fischamender Str. 12
Bruck an der Leitha

Kursbeitrag für 10 Kursstunden:
Mitglied: € 55,- Nichtmitglied: € 70,-

07**GESUNDE WIRBELSÄULE***mit Sandra KAMPEL*

Wir mobilisieren, kräftigen und dehnen alle Bereiche der Wirbelsäule und aktivieren damit die Ganzkörperenergie.

Beginn: **19.02.18**
Mo, 18:30–19:30
Fischamender Str. 12
Bruck an der Leitha

Kursbeitrag für 12 Kursstunden:
Mitglied: € 66,- Nichtmitglied: € 84,-

08**PILATES-TRAINING***mit Mag. Michaela HUBER*

Kräftigt intensiv vor allem die tiefen Schichten der Bauchmuskulatur und hat die natürlich aufrechte Haltung und Stabilisierung der Körpermitte zum Ziel. Handtuch und Socken mitbringen!

Kurs A,B: **20.02.18**
A: Di, 08:30–09:30
B: Di, 10:30–11:30
Fischamender Str. 12
Bruck an der Leitha

Kursbeitrag für 10 Kursstunden:
Mitglied: € 55,- Nichtmitglied: € 70,-

09**BECKENBODENGYMNASTIK***mit Mag. Michaela HUBER*

Die Gymnastik trainiert die Muskeln des Beckens und wirkt Problemen wie Blasenschwäche, Senkungsbeschwerden etc. entgegen. Handtuch und Socken mitbringen!

Beginn: **20.02.18**
Di, 09:30–10:30
Fischamender Str. 12
Bruck an der Leitha

Kursbeitrag für 10 Kursstunden:
Mitglied: € 55,- Nichtmitglied: € 70,-

10**WIRBELSÄULENGYMNASTIK für Senioren***mit Sandra KAMPEL*

Mit speziellen Übungen aus der Funktionsgymnastik.

Beginn: **22.02.18**
Do, 08:30–09:30
Fischamender Str. 12
Bruck an der Leitha

Kursbeitrag für 12 Kursstunden:
Mitglied: € 66,- Nichtmitglied: € 84,-

11**ISMAKOGIE**

Haltungs- und Körperschulung. Mit kleinsten Bewegungen wird der Wechsel zwischen Spannung und Entspannung bewusst gemacht. Warme Socken mitbringen!

Beginn: **23.02.18**
Fr, 08:15–09:15
Fischamender Str. 12
Bruck an der Leitha

Kursbeitrag für 10 Kursstunden:
Mitglied: € 55,- Nichtmitglied: € 70,-

12**TAI CHI CHUAN***mit Otmar SCHMID*

Tai Chi ist eine alte chinesische Bewegungskunst, sie entspannt Körper und Geist und verhilft zu Wohlbefinden. Decke mitbringen! Weitere Infos: www.tai-chi-aktiv.at

Beginn: **27.02.18**
Di, 20:00–21:15
Neue Mittelschule I
Lagerhausstraße 1
Bruck an der Leitha

Kursbeitrag für 14 Abende:
Mitglied: € 92,- Nichtmitglied: € 110,-

13

CHI GONG mit Otmar SCHMID

Sammeln und aktivieren Sie die Lebensenergie in Ihrem Inneren. Lassen Sie sich zu innerer Ruhe und Harmonie führen! Decke und kleinen Polster mitbringen!

Beginn: **02.03.18**
Fr, 20:00–21:15
Volksschule
Hauptplatz
Bruck an der Leitha

Kursbeitrag für 14 Abende:

Mitglied: € 92,-

Nichtmitglied: € 110,-

14

KRÄUTERWANDERUNG mit Traude ROGGENBAUER

Wanderung vom Höfleiner Naturschutzgebiet Rotenbergen zum Schüttenberg. Unterwegs hören Sie Interessantes aus der Geschichte Höfleins. Auf der Rückfahrt Besichtigung der römischen „Villa Rustica“.

Freitag, 04.05.18
Abfahrt: 14:45
mit Privat-PKW
Fischamender Str. 12
Bruck an der Leitha

Mitglied: € 12,-

Nichtmitglied: € 14,-

NORDIC WALKING TREFF mit Trainer

Jeden Samstag findet der Nordic Walking Treff im Harrachpark mit einem professionellen Trainer statt.

Für Anfänger und Fortgeschrittene.

Keine Anmeldung notwendig.

Jeden Samstag
09:00–10:00
Parkplatz
beim Parkbad
In Zusammenarbeit mit der
Gesunden Gemeinde

Teilnahme KOSTENLOS

Die Teilnahme an allen Aktivitäten des Kneipp-Aktiv-Clubs Bruck/Leitha erfolgt in Eigenverantwortung der Kursteilnehmer. **!**

Liebe Mitglieder und Freunde des Kneipp-Aktiv-Clubs!

Wir möchten mit unseren Veranstaltungen Anregungen für einen gesünderen Lebensstil geben und es freut uns, wenn Sie von unserem Angebot Gebrauch machen.

Wir bitten um rechtzeitige Anmeldung!



Sie können sich per **Anmeldekarte**, per **eMail** oder auch über unsere **Website** anmelden.

Wir betrachten Ihre Anmeldung als **verbindlich**.

Anmeldebestätigung erhalten Sie keine, wir verständigen Sie nur, falls die Veranstaltung überbucht ist oder storniert wird.

KONTAKT

Kneipp-Aktiv-Club Bruck
Obfrau: Mag. Ingrid Schuster

Haus Römerland Carnuntum
Fischamender Straße 12
A-2460 Bruck/Leitha

Kneipp Aktiv-Club

0664/36 35 664
kneippaktiv.bruck@aon.at
www.kneipp-aktiv-bruck.at