

# FRÜHJAHR 2022

## HSSG Selbsthilfe- Stammtisch

jeden 3. Freitag von **16<sup>00</sup>-18<sup>00</sup>**  
Brucker Stadthalle, Leithagürtel 25  
Teilnahme **KOSTENLOS**

## Nordic Walking Treff mit Trainer

jeden Samstag von **9<sup>00</sup>-10<sup>00</sup>**  
Treffpunkt: Parkplatz beim Parkbad  
Teilnahme **KOSTENLOS**



# ANMELDUNG

## Kursbuchungs- und Zahlungsbedingungen:

Mit der Einzahlung des entsprechenden Kursbeitrages (Mitglied/Nichtmitglied) auf das Konto des Kneipp-Aktiv-Clubs **IBAN AT28 3207 3000 0009 4177** unter Angabe Ihres **Namens** und der **Kursnummer 1-11/A,B oder WS 1** im Feld "Verwendungszweck" sind sie verbindlich angemeldet.

Bitte zahlen Sie bis eine Woche vor Kursbeginn den jeweiligen Kursbeitrag ein.

Nichtmitglieder bitten wir um die Bekanntgabe ihrer Kontaktdaten unter u.a. Mailadresse.

Bei Kursausfällen werden zu viel bezahlte Beträge zurückerstattet!

**JÄHRLICHER  
MITGLIEDSBEITRAG:  
€ 35,-**

*Anmeldung bitte telefonisch unter 0670/701 1892  
oder per eMail an [kneippaktiv.bruck@gmail.com](mailto:kneippaktiv.bruck@gmail.com)*

### KONTAKT

#### Kneipp-Aktiv-Club Bruck

Obfrau: Mag. Michaela Huber

Semmelweisgasse 38  
2460 Bruck/Leitha



+43 670 701 1892  
[kneippaktiv.bruck@gmail.com](mailto:kneippaktiv.bruck@gmail.com)  
[www.kneipp-aktiv-bruck.at](http://www.kneipp-aktiv-bruck.at)

ZVR.Nr.: 626658772

Bitte beachte Sie die Datenschutzrichtlinien auf unserer Website.

## Liebe Mitglieder, Kursteilnehmer 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 haben seit Beginn dieses Jahres einen neuen Vorstand und freuen uns, Ihnen unser neues Frühjahrsprogramm 2022 anbieten zu dürfen!

Bitte beachten Sie Änderungen sowohl bei den Kontaktdaten, als auch bei den Kursorten!

Bringen Sie Ihre eigene Matte mit und halten Sie bitte die jeweils geltenden Corona-Verhaltensregeln ein!

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

**Ihr Kneipp-Team!**

## WS 1

### STURZPRÄVENTION

mit Gabi DWORAK und Martina HABLE-JURKOVIC

Stürze sind eine Gefahr für die Gesundheit im Alter. Die Sturzprävention leistet daher einen wesentlichen Beitrag, um Gesundheit und Mobilität im Alter zu erhalten. In diesem Workshop beschäftigen wir uns mit spezifischen Übungen zur Vorbeugung von Stürzen.

**Dienstag, 22.02.22**

09:00 – 10:30

Tanzschule ISI Dance  
Alter Hainburger Weg 2a  
2460 Bruck/Leitha

**Mitglied: € 20,-**

**Nichtmitglied: € 25,-**

**01****FUNKTIONSGYMNASTIK***mit Sandra KAMPEL*

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

Bitte eigene Matte mitbringen.

Kursbeitrag für 10 Kursstunden:

**Mitglied: € 55,- Nichtmitglied: € 70,-**

Kurs A,B: **07.03.22**

**A:** Mo, 08:30–09:25

**B:** Mo, 09:30–10:25

Tanzschule ISI Dance  
Alter Hainburger Weg 2a  
2460 Bruck/Leitha

**02****HEITERES GEDÄCHTNISTRaining***mit Mag. Alexandra GRANZER-SARICAN*

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

Kursbeitrag für 10 Einheiten:

**Mitglied: € 55,- Nichtmitglied: € 70,-**

Kurs **A:** Mo, **07.03.22**

10:30–11:25

Kurs **B:** Do, **10.03.22**

09:30–10:25

Tanzschule ISI Dance  
Alter Hainburger Weg 2a  
2460 Bruck/Leitha

**03****ISMAKOGIE***mit Anita HEINER*

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

Kursbeitrag für 10 Kursstunden:

**Mitglied: € 55,- Nichtmitglied: € 70,-**

Beginn: **07.03.22**

Mo, 16:00–16:55

Bezirksstelle  
Rotes Kreuz Bruck/L.,  
Höfleiner Straße 18,  
2460 Bruck/Leitha  
Lehrsaal

**04****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. Bitte eigene Matte und Handtuch mitbringen!

Kursbeitrag für 10 Kursstunden:

**Mitglied: € 55,- Nichtmitglied: € 70,-**

Kurs A,B: **08.03.22**

**A:** Di, 08:30–09:25

**B:** Di, 10:30–11:25

Tanzschule ISI Dance  
Alter Hainburger Weg 2a  
2460 Bruck/Leitha

**05****BECKENBODENGYMNASTIK***mit Mag. Michaela HUBER*

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

Kursbeitrag für 10 Kursstunden:

**Mitglied: € 55,- Nichtmitglied: € 70,-**

Beginn: **08.03.22**

Di, 09:30–10:25

Tanzschule ISI Dance  
Alter Hainburger Weg 2a  
2460 Bruck/Leitha

**06****WIRBELSÄULENGYMNASTIK für Senioren***mit Sandra KAMPEL*

Mobilisation und Kräftigung der Muskulatur rund um die Wirbelsäule, bereichert durch Übungen aus der Funktionsgymnastik, vorwiegend im Sitzen.

Kursbeitrag für 10 Kursstunden:

**Mitglied: € 55,- Nichtmitglied: € 70,-**

Beginn: **10.03.22**

Do, 08:30–09:25

Tanzschule ISI Dance  
Alter Hainburger Weg 2a  
2460 Bruck/Leitha

**07****WIRBELSÄULENGYMNASTIK***mit Mag. Michaela HUBER*

Gezielte Mobilisations-, Kräftigungs-, Dehnungsübungen und Lockerung der Faszien verhelfen zur natürlichen Beweglichkeit.

Bitte eigene Matte mitbringen.

Kursbeitrag für 10 Kursstunden:

**Mitglied: € 55,- Nichtmitglied: € 70,-**

Kurs A,B: **10.03.22**

**A:** Do, 18:00–18:55

**B:** Do, 19:00–19:55

Mittelschule I  
Lagerhausstraße 1  
Bruck an der Leitha

**08****RÜCKENTRAINING für Herren***mit Peter PISAZKA*

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

Bitte eigene Matte mitbringen.

Kursbeitrag für 10 Kursstunden:

**Mitglied: € 55,- Nichtmitglied: € 70,-**

Beginn: **10.03.22**

Do, 20:10–21:05

Mittelschule I  
Lagerhausstraße 1  
Bruck an der Leitha

**09****TAI CHI CHUAN – CHI GONG***mit Otmar SCHMID*

Tai Chi entspannt Körper und Geist. Chi Gong aktiviert die Lebensenergie in Ihrem Inneren. Bitte eigene Matte und Decke mitbringen!

Kursbeitrag für 10 Kurseinheiten:

**Mitglied: € 70,- Nichtmitglied: € 85,-**

Beginn: **11.03.22**

Fr., 20:15–21:30

Volksschule  
Hauptplatz  
Bruck an der Leitha

**10****FAHRRADSPASS & -SICHERHEIT***mit Gabi DWORAK und Heike FISCHER*

Geprüfte Fahrradtrainerinnen üben mit Euch Gleichgewicht, müheloses Dahingleiten in wechselndem Gelände, sicheres Bremsen, enges Kurven fahren u.v.m. Bitte eigenes Fahrrad und Helm mitbringen!

Kursbeitrag für 5 Doppelstunden:

**Mitglied: € 55,- Nichtmitglied: € 70,-**

Beginn: **26.04.22**

Di., 18:00–20:00

Treffpunkt: Eingang des  
Brucker Parkbades  
Bei Schlechtwetter wird  
die Einheit verschoben.

**NORDIC WALKING TREFF***mit Mag. Michaela HUBER und/oder Jutta WEISS*

Sinngenuß und Lebensfreude, Spaß an Herausforderungen und Leistung im Einklang mit der Natur. NW ist einer der besten und gelenkschonendsten Wege zu körperlicher und mentaler Fitness!

**Die Teilnahme ist kostenlos!**

**Jeden Samstag**

09:00–10:15

Treffpunkt: Eingang des  
Brucker Parkbades  
Keine Anmeldung  
erforderlich!

**HSSG SELBSTHILFE-STAMMTISCH***mit Ursula SIROTA*

Seelisch fit durch die Coronazeit! Durch Erfahrungsaustausch und praktische Lebenshilfe möchten wir Menschen bei psychosozialen Problemen helfen sich selbst zu helfen und schweren Krisen vorzubeugen.

**Die Teilnahme ist kostenlos!**

**jeden 3. Freitag**

**im Monat**

16:00–18:00

Ort wird bekannt  
gegeben

Anmeldung:

0676/59 000 46

ursula.sirota@hssg.at