

Aktiv-Club
Kneipp

Bruck an der Leitha

HERBST 2017

Nordic Walking Treff
mit Trainer

jeden Samstag von **9⁰⁰-10⁰⁰**

Treffpunkt: Parkplatz beim Parkbad

Teilnahme **KOSTENLOS**



www.kneipp-aktiv-bruck.at

MITGLIEDER- VERSAMMLUNG

Dienstag, 14. November 2017
17:30 Uhr

Haus Römerland- Carnuntum
Fischamender Straße 12

mit Neuwahl des Vorstandes

und Referat von Sandra Kampel
LEICHT, GESUND UND FIT DURCH DEN TAG

Einladungen mit Bekanntgabe der Tagesordnung
ergehen rechtzeitig an die Mitglieder.

A WIEDER BESSER ZUGREIFEN KÖNNEN mit Tina POLASEK

Erfahren Sie, wie Sie mit einfachen
Übungen und Tipps, die Kraft in den
Händen stärken und Belastungen der
Gelenke vermeiden können. Damit
lindern Sie Schmerzen und beugen
Abnützungen vor.

Freitag, 20.10.17
16:00–18:00
Fischamender Str. 12
Bruck an der Leitha

Mitglied: € 25,-

Nichtmitglied: € 30,-

B DIE NIEREN-WURZELN DES LEBENS mit Reinhard PFEMETER

Lernen Sie, wie wichtig die Nieren
für Ihre Gesundheit sind und wie Sie
ihre Funktion verbessern können.
Gelenks- und Wirbelsäulenprobleme,
Konzentrationsschwäche, schlechtes
Sehen – oft sind Ihre Nieren die Ursache
für derartige Beschwerden.

Freitag, 10.11.17
16:00–18:00
Fischamender Str. 12
Bruck an der Leitha

Mitglied: € 25,-

Nichtmitglied: € 30,-

01 WIRBELSÄULENGYMNASTIK mit Mag. Michaela HUBER

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

Kurs A,B: **14.09.17**
A: Do, 18:00–19:00
B: Do, 19:00–20:00
Neue 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: **14.09.17**
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: **18.09.17**
A: Mo, 08:30–09:30
B: Mo, 09:30–10:30
Fischamender 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, **18.09.17**
Kurs **B:** Do, **21.09.17**
9:45–11:00
Fischamender Str. 12
Bruck an der Leitha

Kursbeitrag für 10 Einheiten:

Mitglied: € 67,-

Nichtmitglied: € 82,-

05**YOGA für Kinder von 5 – ca. 10 Jahren***mit Dunia POSCH*

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: **18.09.17**
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: **18.09.17**
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: **18.09.17**
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: **19.09.17**
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: **19.09.17**
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: **21.09.17**
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: **22.09.17**
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: **26.09.17**
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!

Kursbeitrag für 14 Abende:

Mitglied: € 92,-

Nichtmitglied: € 110,-

Beginn: **29.09.17**
Fr, 20:00–21:15

Volksschule
Hauptplatz
Bruck an der Leitha

14

GEBURTSVORBEREITUNG mit Claudia NEURIESSER

In diesem Kurs informiert Sie eine Hebamme über die breite Themenpalette rund um die Geburt, das Stillen, Babypflege, etc.
Väter sind herzlich willkommen!
Socken und Decke mitbringen!

Kursbeitrag:

€ 150,-

Samstag, 14.10.17

Sonntag, 15.10.17

jeweils 10:00–17:30

Fischamender Str. 12
Bruck an der Leitha

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.

Teilnahme KOSTENLOS

Jeden Samstag

09:00–10:00

Parkplatz
beim Parkbad

In Zusammenarbeit mit der
Gesunden Gemeinde

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