

Aktiv-Club
Kneipp

Bruck an der Leitha

HERBST 2019

Nordic Walking Treff
mit Trainer



jeden Samstag von **9⁰⁰-10⁰⁰**
Treffpunkt: Parkplatz beim Parkbad
Teilnahme **KOSTENLOS**

www.kneipp-aktiv-bruck.at

A**BARFUSSGEHEN - GESÜNDER LEBEN***mit Reinhard PFEMETER*

Müssen wir das Gehen nochmal neu erlernen, um gesünder zu leben? Lernen Sie in diesem Kurs effizient barfuß zu gehen. R. Pfemeter zeigt Ihnen Möglichkeiten auf, wie Sie die natürlichste aller Fortbewegungsarten wieder mit Freude genießen können.

Freitag, 13.09.19

16:00–17:30

Fischamender Str. 12
Bruck an der Leitha**Mitglied: € 20,-****Nichtmitglied: € 25,-****B****FASZINATION ALGENWELT**

Entdecken - Erleben - Staunen! Führung durch die weltweit einzigartige Anlage der modernsten Algenproduktion ECODUNA in Bruck. Mit Produktverkostung!

Freitag, 04.10.19

Treffpunkt: 13:30

Fischamender Str. 12
Bruck an der Leitha**Unkostenbeitrag: € 10,-****C****GUT VORBEREITET AUF DIE GEBURT***am Andrea REISER*

Das Wissen, gut vorbereitet zu sein, gibt Kraft und Zuversicht. Entspannungs- und Atemtechniken helfen, den intensiven Empfindungen während der Geburt zu begegnen und lassen dich die Reise deines Babys bewusst erleben. Partner sind willkommen!

Samstag, 05.10.19

15:00–18:00

Sonntag, 06.10.19

09:00–12:00

Gemeinde Rohrau
Joseph Haydnplatz 1
Rohrau**Mitglied: € 98,-****Nichtmitglied: € 108,-****D****LEBEN NACH DEM BIORHYTMUS***mit Reinhard PFEMETER*

Unser Leben wird von inneren Rhythmen bestimmt. Wer seinen Biorhythmus kennt und danach lebt, lebt besser und gesünder! Wie Sie mit Ihrer inneren Uhr am besten umgehen, zeigt Ihnen R. Pfemeter in diesem Kurs.

Freitag, 08.11.19

16:00–18:00

Fischamender Str. 12
Bruck an der Leitha**Mitglied: € 25,-****Nichtmitglied: € 30,-****01****FUNKTIONSGYMNASTIK***mit Sandra KAMPEL*

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

Kurs A,B: **16.09.19****A:** Mo, 08:30–09:25**B:** Mo, 09:30–10:25Fischamender Str. 12
Bruck an der Leitha

Kursbeitrag für 12 Kursstunden:

Mitglied: € 66,-**Nichtmitglied: € 84,-****02****HEITERES GEDÄCHTNISTRAINING***mit Mag. Alexandra GRANZER-SARICAN*

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

Kurs **A:** Mo, **16.09.19**

9:45–11:00

Kurs **B:** Do, **19.09.19**

10:15–11:30

Fischamender Str. 12
Bruck an der Leitha

Kursbeitrag für 12 Einheiten:

Mitglied: € 80,-**Nichtmitglied: € 95,-****03****YOGA für Kinder von 6 – ca. 11 Jahren**

Yoga fördert die geistige, seelische und körperliche Entwicklung der Kinder. Sie lernen einfache Yogaübungen und durch Spiele werden die Sinne, sowie die Konzentration gestärkt.

Decke und Kuscheltier mitbringen!

Beginn: **16.09.19**

Mo, 15:00–15:55

Fischamender Str. 12
Bruck an der LeithaKursbeitrag für 10 Kursstunden: **€ 70,-****04****ISMAKOGIE**

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

Beginn: **16.09.19**

Mo, 16:00–16:55

Fischamender Str. 12
Bruck an der Leitha

Kursbeitrag für 10 Kursstunden:

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

05**OSTEOPOROSETRaining***mit Wolfgang SIPÖCZ*

Durch gezielte Dehn-, Mobilisations- und Kräftigungsübungen wird der gesamte Bewegungsapparat gestärkt und die Regeneration der Knochen angeregt. Bitte Handtuch mitbringen!

Beginn: **16.09.19**
Mo, 17:15–18:10
Fischamender Str. 12
Bruck an der Leitha

Kursbeitrag für 10 Kursstunden:

Mitglied: € 55,-

Nichtmitglied: € 70,-

06**FASZIENTRAINING***mit Wolfgang SIPÖCZ*

Das Faszientraining spricht den ganzen Körper an. Die Belastbarkeit von Sehnen und Bändern wird erhöht, und die Elastizität der Muskulatur wieder hergestellt.

Beginn: **16.09.19**
Mo, 18:30–19:25
Fischamender Str. 12
Bruck an der Leitha

Kursbeitrag für 10 Kursstunden:

Mitglied: € 55,-

Nichtmitglied: € 70,-

07**LINEDANCE***mit Irmtraud STÖBER*

Wir tanzen in der Gruppe einfache Schrittfolgen zu bekannten Melodien u. trainieren Ausdauer, Koordination & Balance. Für alle, die Freude am Tanzen haben. Schuhe mit nicht abfärbenden Sohlen mitbringen!

Beginn: **16.09.19**
Mo, 18:30–19:25
Neue Mittelschule
Lagerhausstraße 1
Bruck an der Leitha

Kursbeitrag für 10 Kursstunden:

Mitglied: € 55,-

Nichtmitglied: € 70,-

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: **17.09.19**
A: Di, 08:30–09:25
B: Di, 10:30–11:25
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: **17.09.19**
Di, 09:30–10:25
Fischamender Str. 12
Bruck an der Leitha

Kursbeitrag für 10 Kursstunden:

Mitglied: € 55,-

Nichtmitglied: € 70,-

10**GESUNDE WIRBELSÄULE***mit Sandra KAMPEL*

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

Beginn: **17.09.19**
Di, 18:30–19:25
Fischamender Str. 12
Bruck an der Leitha

Kursbeitrag für 12 Kursstunden:

Mitglied: € 66,-

Nichtmitglied: € 84,-

11**YOGA FÜR MAMA UND BABY***mit Andrea REISER*

Yoga ab 6 Wochen bis 9 Monate nach der Geburt stärkt den Beckenboden – die Kraftzentrale der Frau & verhilft zu einer wohlverdienten Entspannung für Mama und Baby. Decke u. Polster mitbringen!

Kurs A: **18.09.19**
Kurs B: **06.11.19**
Mi, 09:30–11:00
Gemeindeamt Rohrau
Joseph Haydn Platz 1
Rohrau

Kursbeitrag für 6 Kurseinheiten:

€ 80,-

12**WIRBELSÄULENGYMNASTIK für Senioren***mit Sandra KAMPEL*

Mit speziellen Übungen aus der Funktionsgymnastik.

Beginn: **19.09.19**
Do, 09:00–09:55
Fischamender Str. 12
Bruck an der Leitha

Kursbeitrag für 12 Kursstunden:

Mitglied: € 66,-

Nichtmitglied: € 84,-

13

WIRBELSÄULENGYMNASTIK

mit Mag. Michaela HUBER

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

Kursbeitrag für 14 Kursstunden:

Mitglied: € 77,-

Nichtmitglied: € 98,-

Kurs A,B: **19.09.19**

A: Do, 18:00–18:55

B: Do, 19:00–19:55

Neue Mittelschule I
Lagerhausstraße 1
Bruck an der Leitha

14

RÜCKENTRAINING für Herren

mit Peter PISAZKA

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

Kursbeitrag für 14 Kursstunden:

Mitglied: € 77,-

Nichtmitglied: € 98,-

Beginn: **19.09.19**

Do, 20:00–20:55

Neue Mittelschule I
Lagerhausstraße 1
Bruck an der Leitha

15

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

Kursbeitrag für 14 Abende:

Mitglied: € 92,-

Nichtmitglied: € 110,-

Beginn: **24.09.19**

Di, 20:00–21:15

Neue Mittelschule I
Lagerhausstraße 1
Bruck an der Leitha

16

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: **27.09.19**

Fr, 20:00–21:15

Volksschule
Hauptplatz
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. !

EU-Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) Datenschutzerklärung

Der Kneipp-Aktiv-Club Bruck an der Leitha verarbeitet und nutzt Ihre personenbezogenen Daten nur mit Ihrer Einwilligung zu den mit Ihnen vereinbarten Vereinszwecken im Einklang mit den Statuten und der DSGVO.

Als Mitglied befinden Sie sich durch Ihre schriftliche Beitrittserklärung in einem aufrechten Vertragsverhältnis zum Kneipp-Aktiv-Club. Es werden nur solche personenbezogenen Daten erhoben und verwendet, die ausschließlich für die Mitgliederverwaltung, sowie die postalische Aussendung von Informationen zu Vereinsaktivitäten erforderlich sind. Die über Sie gespeicherten Daten entsprechen den von Ihnen bekanntgegebenen Titel, Vor- und Nachname, Geburtsdatum, Postanschrift (Straße, Hausnummer, PLZ, Ort), Telefonnummer und E-Mail Adresse.

Als Vereinsmitglied haben Sie jederzeit das Recht auf Auskunft über Ihre gespeicherten personenbezogenen Daten sowie das Recht auf Berichtigung, Datenübertragung, Widerspruch, Einschränkung der Bearbeitung sowie Sperrung und Löschung unrichtiger bzw. unzulässig verarbeiteter Daten. Sollten Sie der Auffassung sein, dass die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten gegen das geltende Datenschutzrecht verstößt, besteht die Möglichkeit einer Beschwerde bei der hierfür zuständigen Datenschutzbehörde.

Zur Erfüllung der vereinsinternen Verwaltung ist es erforderlich, Ihre personenbezogenen Daten auch dem Dachverband der Kneippbewegung (Österreichischer Kneippbund) weiterzuleiten. Beim Austritt aus dem Verein wird der Kneipp-Aktiv-Club Ihre Daten nach Ablauf eines Jahres löschen.

Sämtliche Ausführungen dieser Datenschutzerklärung gelten auch für den Fall, dass Sie über die Website oder über E-Mail den Kontakt zum Verein herstellen.

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



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