

# HERBST 2020

**Nordic Walking Treff**  
mit Trainer



jeden Samstag von **9<sup>00</sup>-10<sup>00</sup>**

Treffpunkt: Parkplatz beim Parkbad

Teilnahme **KOSTENLOS**

## Liebe Mitglieder, liebe Kursteilnehmer!

Auf Grund der Anfang des Jahres aufgetretenen gesundheitsgefährdeten Situation, mussten wir den Kursbetrieb nach wenigen Wochen beenden. **Die im Frühjahr nicht mehr abgehaltenen Kursstunden werden im Herbst nachgeholt.** Die dabei erforderlichen Kursbeiträge sind durch Ihr verbliebenes Guthaben aus dem Frühjahr 2020 gedeckt.

**Sollten Sie sich für einen anderen Kurs anmelden, werden Ihnen folgende Beträge verrechnet:**

**Für 1 Kursstunde: Mitglied: € 5,5 Nichtmitglied: € 7,00**

**Für 1 Kurseinheit: Mitglied: € 7,- Nichtmitglied: € 7,50**

Sollten Sie im Herbst die im Frühjahr belegten Kurse nicht weiter besuchen wollen, wird Ihnen der **offene Kursbeitrag** nach Bekanntgabe Ihrer Kontonummer **auf Ihr Bankkonto überwiesen.**

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

Wir danken für Ihr Verständnis und freuen uns auf ein Wiedersehen im Herbst!

Ihr Kneipp-Team

# A

## GESUNDE FÜSSE - GESUND LEBEN

mit Reinhard PFEMETER

Wussten Sie, dass der Mensch durch richtiges Gehen in der Lage ist, seine Organe besser zu aktivieren? Sie lernen, wie Sie gezielt durch richtiges Gehen die Fußreflexzonen stimulieren können.

**Freitag, 02.10.20**

16:00–18:00

Fischamender Str. 12  
Bruck an der Leitha

**Mitglied: € 15,-**

**Nichtmitglied: € 20,-**

# B

## GUT VORBEREITET AUF DIE GEBURT

mit 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, 17.10.20**

15:00–18:00

**Sonntag, 18.10.20**

09:00–12:00

Gemeinde Rohrau  
Joseph Haydnplatz 1  
Rohrau

**Mitglied: € 78,-**

**Nichtmitglied: € 84,-**

# 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 6 Kursstunden:

**Beglichen durch ihr Guthaben!**

Kurs A,B: **21.09.20**

**A:** Mo, 08:30–09:25

**B:** Mo, 09:30–10:25

Fischamender Str. 12  
Bruck an der Leitha

# 02

## HEITERES GEDÄCHTNISTRaining

mit Mag. Alexandra GRANZER-SARICAN

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

Kurs **A:** Mo, **21.09.20**

9:45–11:00

Kurs **B:** Do, **24.09.20**

10:15–11:30

Fischamender Str. 12  
Bruck an der Leitha

Kursbeitrag für 8 Einheiten:

**Beglichen durch ihr Guthaben!**

# 03

## ISMAKOGIE

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

Beginn: **21.09.20**

Mo, 16:00–16:55

Fischamender Str. 12  
Bruck an der Leitha

Kursbeitrag für 6 Kursstunden:

**beglichen durch ihr Guthaben**

# 04

## OSTEOPOROSERaining

mit Wolfgang SIPÖCZ

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

Beginn: **21.09.20**

Mo, 17:15–18:10

Fischamender Str. 12  
Bruck an der Leitha

Kursbeitrag für 6 Kursstunden:

**Beglichen durch ihr Guthaben!**

**05****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. Bitte eigene Matte mitbringen.

Beginn: **21.09.20**  
Mo, 18:20–19:15  
Fischamender Str. 12  
Bruck an der Leitha

Kursbeitrag für 6 Kursstunden:  
**Beglichen durch ihr Guthaben!**

**06****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!

Kurs A,B: **22.09.20**  
**A:** Di, 08:30–09:25  
**B:** Di, 10:30–11:25  
Fischamender Str. 12  
Bruck an der Leitha

Kursbeitrag für 6 Kursstunden:  
**Beglichen durch ihr Guthaben!**

**07****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!

Beginn: **22.09.20**  
Di, 09:30–10:25  
Fischamender Str. 12  
Bruck an der Leitha

Kursbeitrag für 6 Kursstunden:  
**Beglichen durch ihr Guthaben!**

**08****GESUNDE WIRBELSÄULE***mit Sandra KAMPEL*

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

Beginn: **22.09.20**  
Di, 18:30–19:25  
Fischamender Str. 12  
Bruck an der Leitha

Bitte eigene Matte mitbringen.

Kursbeitrag für 9 Kursstunden:  
**Beglichen durch ihr Guthaben!**

**09****WIRBELSÄULENGYMNASTIK für Senioren***mit Sandra KAMPEL*

Mit speziellen Übungen aus der Funktionsgymnastik.

Beginn: **24.09.20**  
Do, 09:00–09:55  
Fischamender Str. 12  
Bruck an der Leitha

Kursbeitrag für 10 Kursstunden:  
**Beglichen durch ihr Guthaben!**

**10****WIRBELSÄULENGYMNASTIK***mit Mag. Michaela HUBER*

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

Kurs A,B: **24.09.20**  
**A:** Do, 18:00–18:55  
**B:** Do, 19:00–19:55  
Neue Mittelschule I  
Lagerhausstraße 1  
Bruck an der Leitha

Bitte eigene Matte mitbringen.

Kursbeitrag für 11 Kursstunden:  
**Beglichen durch ihr Guthaben!**

**11****RÜCKENTRAINING für Herren***mit Peter PISAZKA*

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

Beginn: **24.09.20**  
Do, 20:00–20:55  
Neue Mittelschule I  
Lagerhausstraße 1  
Bruck an der Leitha

Bitte eigene Matte mitbringen.

Kursbeitrag für 10 Kursstunden:  
**Beglichen durch ihr Guthaben!**

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

Tai Chi ist eine alte chinesische Bewegungskunst, sie entspannt Körper und Geist und verhilft zu Wohlfinden.

Beginn: **22.09.20**  
Di, 20:00–21:15  
Neue Mittelschule I  
Lagerhausstraße 1  
Bruck an der Leitha

Bitte eigene Matte und Decke mitbringen!

Kursbeitrag für 11 Kurseinheiten:  
**Beglichen durch ihr Guthaben!**

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

Beginn: **25.09.20**  
 Fr, 20:00–21:15  
 Volksschule  
 Hauptplatz  
 Bruck an der Leitha

Kursbeitrag für 11 Kurseinheiten:  
**Beglichen durch ihr Guthaben!**

## 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 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.**

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

### 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