

08**WIRBELSÄULENGYMNASTIK für Senioren**

mit Sandra KAMPEL

Mit speziellen Übungen aus der Funktionsgymnastik.

Beginn: **30.09.21**
Do, 09:00–09:55Fischamender Str. 12
Bruck an der Leitha

Kursbeitrag für 10 Kursstunden:

Mitglied: € 55,- **Nichtmitglied: € 70,-****09****WIRBELSÄULENGYMNASTIK**

mit Mag. Michaela HUBER

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

Kurs A,B: **30.09.21****A:** Do, 18:00–18:55**B:** Do, 19:00–19:55Neue Mittelschule I
Lagerhausstraße 1
Bruck an der Leitha

Bitte eigene Matte mitbringen.

Kursbeitrag für 10 Kursstunden:

Mitglied: € 55,- **Nichtmitglied: € 70,-****10****RÜCKENTRAINING für Herren**

mit Peter PISAZKA

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

Beginn: **30.09.21**

Do, 20:10–21:05

Neue Mittelschule I
Lagerhausstraße 1
Bruck an der Leitha

Bitte eigene Matte mitbringen.

Kursbeitrag für 10 Kursstunden:

Mitglied: € 55,- **Nichtmitglied: € 70,-****11****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!

Beginn: **01.10.21**

Fr., 20:15–21:30

Volksschule
Hauptplatz
Bruck an der Leitha

Kursbeitrag für 10 Kurseinheiten:

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

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.

Anmeldung NEU

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, WS 2** im Feld "Verwendungszweck" sind sie verbindlich angemeldet.

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

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

KONTAKT

Kneipp-Aktiv-Club Bruck
Obfrau: Mag. Ingrid SchusterHaus Römerland Carnuntum
Fischamender Straße 12
A-2460 Bruck/Leitha**Kneipp** Aktiv-Club0664/36 35 664
kneippaktiv.bruck@aon.at
www.kneipp-aktiv-bruck.at**Kneipp** Aktiv-Club
Bruck an der Leitha

HERBST 2021

Nordic Walking Treff
mit Trainerjeden Samstag von **9⁰⁰-10⁰⁰**
Treffpunkt: Parkplatz beim Parkbad
Teilnahme **KOSTENLOS**www.kneipp-aktiv-bruck.at

Liebe Mitglieder, liebe Kursteilnehmer!

Wir freuen uns, Ihnen unser neues Programm für den HERBST 2021 anbieten zu dürfen.

Bitte beachten Sie unsere neuen **Kursbuchungs- und Zahlungsbedingungen.**

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

Ihr Kneipp-Team!

WS 1

FIT NACH CORONA

mit Marc HUBER

Nach der langen Pause beginnen wir mit einem Workshop der kleinen Übungseinheiten für zu Hause, maßgeschneidert für alle Teilnehmer. Inbegriffen sind Übungsunterlagen und Material! Matte mitbringen!

Mittwoch, 29.09.21
17:30–19:30
Fischamender Str. 12
Bruck an der Leitha

Mitglied: € 25,- Nichtmitglied: € 30,-

WS 2

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, 15.10.21
16:00–18:00
Fischamender Str. 12
Bruck an der 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.

Kurs A,B: **27.09.21**
A: Mo, 08:30–09:25
B: Mo, 09:30–10:25
Fischamender Str. 12
Bruck an der Leitha

Bitte eigene Matte mitbringen.

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

02

HEITERES GEDÄCHTNISTRaining

mit Mag. Alexandra GRANZER-SARICAN

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

Kurs **A:** Mo, **27.09.21**
9:45–10:40
Kurs **B:** Do, **30.09.21**
10:15–11:10
Fischamender Str. 12
Bruck an der Leitha

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

03

ISMAKOGIE

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

Beginn: **27.09.21**
Mo, 16:00–16:55
Fischamender Str. 12
Bruck an der Leitha

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

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: **27.09.21**
Mo, 17:15–18:10
Fischamender Str. 12
Bruck an der Leitha

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

05

FASZIENraining

mit Wolfgang SIPÖCZ

Das Faszienraining 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: **27.09.21**
Mo, 18:20–19:15
Fischamender Str. 12
Bruck an der Leitha

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

06

PILATES-raining

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: **28.09.21**
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,-

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: **28.09.21**
Di, 09:30–10:25
Fischamender Str. 12
Bruck an der Leitha

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

Wollen Sie bei unserem Verein mitarbeiten?

Melden Sie sich bitte bei uns.
Wir würden uns sehr freuen.