

Veranstaltungskalender

Kneipp®

Aktiv-Club

Bruck an der Leitha

Programm Sommersemester 2012

10 YOGA FÜR SCHWANGERE mit JULIA EMMINGER

Sanfte Atem- und Körperübungen sowie die Tiefenentspannung bereiten Körper, Seele und Geist optimal auf die Geburt vor. Decke und Kissen mitbringen!

Kurs A: Mo, 27.02.12
Kurs B: Mo, 23.04.12

18.00-19.30 Uhr
Fischamender Str. 12
2460 Bruck/Leitha

Kursbeitrag für 6 Abende: **72,- €**

11 WIRBELSÄULENGYMNASTIK mit NATASCHA SCHODRITZ

Mit speziellen Übungen aus der chinesischen Funktionsgymnastik.

Beginn: 27.02.12

Mo, 18.30-19.30 Uhr
Hauptschule I,
Lagerhausstr.1
2460 Bruck/Leitha

Kursbeitrag für 12 Kursstunden:
Mitgl.: 54,- € Nichtmitgl.: 72,- €

12 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: 28.02.12

A: Di, 8.30-9.30h
B: Di, 10.30-11.30h
Fischamender Str. 12
2460 Bruck/Leitha

Kursbeitrag für 10 Kursstunden:
Mitgl.: 45,- € Nichtmitgl.: 60,- €

13 BECKENBODENGYMNASTIK mit Mag. MICHAELA HUBER

Die Gymnastik trainiert die Muskeln des Beckens und wirkt event. Problemen (Blasenschwäche, Senkungsbeschwerden) entgegen. Handtuch und Socken mitbringen!

Beginn: 28.02.12

Di, 9.30-10.30 Uhr
Fischamender Str. 12
2460 Bruck/Leitha

Kursbeitrag für 10 Kursstunden:
Mitgl.: 45,- € Nichtmitgl.: 60,- €

14 OSTEOPOROSETRAINING mit WOLFGANG SIPÖCZ

Durch gezielte Kräftigungsübungen wird der gesamte Bewegungsapparat gestärkt und der Knochenaufbau angeregt. Handtuch und Getränk mitnehmen!

Beginn: 28.02.12

Di, 18.30-19.30 Uhr
Fischamender Str. 12
2460 Bruck/Leitha

Kursbeitrag für 10 Kursstunden:
Mitgl.: 45,- € Nichtmitgl.: 60,- €

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!

Beginn: 28.02.12

Di, 20.00-21.15 Uhr
Hauptschule I,
Lagerhausstr. 1
2460 Bruck/Leitha

Kursbeitrag für 14 Abende:
Mitgl.: 77,- € Nichtmitgl.: 98,- €

16 GEBURTSVORBEREITUNG mit EVA BAUER

Schwangerengymnastik, Atemübungen, alles rund um die Geburt, das Stillen etc. Väter sind herzlich willkommen! Socken und Decke mitbringen!

Kurs A: 29.02.12
Kurs B: 02.05.12

Mi, 19.00-20.30 Uhr
Fischamender Str. 12
2460 Bruck/Leitha

Kursbeitrag für 8 Abende: **144,- €**

Bitte melden Sie sich per Anmeldekarte, per e-mail (kneippaktiv.bruck@aon.at) oder über unsere Website www.kneipp-aktiv-bruck.at an.

Telefonisch erreichen Sie uns unter 0664 - 3635 664 (Mag. Ingrid Schuster).

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.

Für Auskünfte und Informationen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung. Telefonisch erreichen Sie uns unter **0664-3635 664** (Mag. Ingrid Schuster) bzw. per e-mail unter **kneippaktiv.bruck@aon.at**.

Unser Büro finden Sie in:
Haus Römerland Carnuntum
A-2460 Bruck/Leitha
Fischamender Str. 12

Unsere Bürozeiten sind:
Mi, 15.02.2012
Mi, 07.03.2012
Mi, 11.04.2012
Mi, 02.05.2012
jeweils von 17-18 Uhr.

Bitte melden Sie sich rechtzeitig an!
Wir betrachten Ihre Anmeldung als verbindlich. Anmeldebestätigung erhalten Sie keine, wir verständigen Sie nur, falls die Veranstaltung überbucht ist oder storniert wird.

Ihr Kneipp-Team.

Veranstaltungskalender

Bitte ausreichend frankieren.

Kneipp-Aktiv-Club
Fischamender Straße 12/1
2460 Bruck an der Leitha

Anmeldung

Ich melde mich verbindlich an für:

Kursnr.	Kurs A		Kurs B		Kurs C		Kurstitel	Mitglied Ja / Nein
	A	B	A	B	A	B		

www.kneipp-aktiv-bruck.at

Name in Blockschrift _____

Adresse und Telefonnummer _____

Datum und Unterschrift _____

Anmeldeschluss: 10. Februar 2012
Zur Erleichterung der Organisation wird gebeten, den Kursbeitrag bei der ersten Kursstunde bar zu bezahlen.

05 NORDIC WALKING TREFF mit Trainer

Jeden Samstag von 9.00 - 10.00 Uhr
Treffpunkt: **Parkplatz** beim **Parkbad**

In Zusammenarbeit mit der **GESUNDENGEMEINDE**.

Teilnahme: **kostenlos**

01 WIRBELSÄULENGYMNASTIK mit MAG. MICHAELA HUBER

Kurs A: Fortgeschrittenenkurs.
Kurs B: Anfänger und Fortgeschrittene

Kurs A,B: 16.02.12
A: Do, 18.00-19.00h
B: Do, 19.00-20.00h
Hauptschule I
Lagerhausstr. 1, B/L

Kursbeitrag für 14 Kursstunden:
Mitgl.: 63,- € Nichtmitgl.: 84,- €

02 RÜCKENTRAINING für Herren mit MAG. MICHAELA HUBER

Zur Stärkung der gesamten Rücken- und Bauchmuskulatur und zur Steigerung der allgemeinen Fitness. Für Männer jeden Alters.

Beginn: 16.02.12
Do, 20.00-21.00 Uhr
Hauptschule I,
Lagerhausstr.1
2460 Bruck/Leitha

Kursbeitrag für 14 Kursstunden:
Mitgl.: 63,- € Nichtmitgl.: 84,- €

03 WIRBELSÄULENGYMNASTIK für Senioren mit NATASCHA SCHODRITZ

Mit speziellen Übungen aus der chinesischen Funktionsgymnastik. Fortgeschrittenenkurs.

Beginn: 23.02.12
Do, 8.30-9.30 Uhr
Fischamender Str. 12
2460 Bruck/Leitha

Kursbeitrag für 10 Kursstunden:
Mitgl.: 45,- € Nichtmitgl.: 60,- €

04 ISMAKOGIE mit ANITA HEINER

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

Beginn: 24.02.12
Fr, 8.30-9.30 Uhr
Fischamender Str. 12
2460 Bruck/Leitha

Kursbeitrag für 10 Kursstunden:
Mitgl.: 45,- € Nichtmitgl.: 60,- €

05 CHI GONG mit OTMAR SCHMID

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

Beginn: 24.02.12
Fr, 20.00-21.15 Uhr
Volksschule Hauptpl.
2460 Bruck/Leitha

Kursbeitrag für 14 Abende:
Mitgl.: 77,- € Nichtmitgl.: 98,- €

06 CHINESISCHE FUNKTIONSGYMNASTIK mit NATASCHA SCHODRITZ

Die Übungen lösen Blockaden und verhelfen zu allgemeinem Wohlbefinden.
Kurse A+B: für **Fortgeschrittene**
Kurs C: auch für **Anfänger**
mit **CLAUDIA HOHLHUT**

Kurs A,B: 27.02.12
A: Mo, 8.30-9.30h
B: Mo, 9.30-10.30h
Kurs C: Mi, 29.02.12
von 8.30-9.30h
Fischam. Str. 12, B/L

Kursbeitrag für 10 Kursstunden:
Mitgl.: 45,- € Nichtmitgl.: 60,- €

07 HEITERES GEDÄCHTNISTRaining mit MAG. ALEXANDRA GRANZER-SARICAN

In lockerer Atmosphäre werden wichtige Gehirnfunktionen wie Wortfindung, Konzentration und Merkfähigkeit trainiert. **Kurs A** auch für **Anfänger** und **Kurs B** für **Fortgeschrittene**.

Kurs A: Mo, 27.02.12
Kurs B: Do, 01.03.12
9.45-11.00 Uhr
Fischamender Str. 12
2460 Bruck/Leitha

Kursbeitrag für 10 Einheiten:
Mitgl.: 55,- € Nichtmitgl.: 70,- €

08 YOGA für Kinder von 4-7 Jahren mit JULIA EMMINGER

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: 27.02.12
Mo, 15.00-16.00 Uhr
Fischamender Str. 12
2460 Bruck/Leitha

Kursbeitrag für 10 Kursstunden: **60,- €**

09 YOGA für Mama und Baby mit JULIA EMMINGER

Für Mütter und Babys im Alter von 0 bis 11 Monaten. Decke und alles, was Sie für Ihr Baby brauchen, mitbringen!

Kurs A: Mo, 27.02.12
Kurs B: Mo, 23.04.12
16.15-17.30 Uhr
Fischamender Str. 12
2460 Bruck/Leitha

Kursbeitrag für 6 Einheiten: **60,- €**