

Veranstaltungen ab Jänner 2019

Unser Herbstprogramm ist da!

Bitte um verbindliche Anmeldung mit beiliegendem Anmeldeformular am Gemeindeamt (Postkasten) oder per E-Mail an: gesundegemeindesulz@gmail.com

Die Kurskosten sind bitte unbedingt am ersten Kurstag in bar zu bezahlen!

Beckenbodentraining mit Ines Tasic

Der Beckenboden bildet die untere Muskelplatte unseres Rumpfes. Durch zu viel Druck auf diesen, wie zum Beispiel falsche Atmung und Haltung, schweres Heben und Tragen oder Übergewicht, kann es zu muskulären Dysbalancen kommen und in weiterer Folge zu Blasenschwäche. Sie lernen in diesem Kurs theoretisch wie praktisch den Beckenboden wahrzunehmen und zu aktivieren. Bitte bequeme Kleidung, eine Matte und einen Gymnastikball mitbringen.

Wann: Dienstag 08.01.2019

Wo: Gemeindesaal Niedersulz 18:00 Uhr

Kosten: für 8 Einheiten 44,- Euro

Haltungsturnen mit Ines Tasic

Bewegte Ausgleichübungen für unser bewegungsarmes Leben.

Dieser Kurs dient als Vorbeugung!

Bitte bequeme Kleidung und eine Matte und einen Gymnastikball mitbringen.

Wann: Dienstag 08.01.2019

Wo: Gemeindesaal Niedersulz 19:00 Uhr

Kosten: für 10 Einheiten 55,- Euro

Ashtanga Yoga – Grundkurs und für Fortgeschrittene Schnupperstunde mit Katharina Brückl

Die Asanas oder Körperstellungen sind in dieser Tradition der Einstieg in die Yoga Praxis. Da wir in einer extrem nach außen gerichteten „körperlichen“ Welt leben und funktionieren, ist auch der Beginn von „Ashtanga Yoga“ zunächst ein Körperlicher. Jedes Asana ist mit dem nächsten durch eine ebenso vorgegebene Bewegungsabfolge verknüpft. Jede Bewegung wird unter Anwendung einer besonderen Atemtechnik (Ujjayi Atmung) mit einem Atemzug synchronisiert (Vinyasa). Es ist zunächst ein körperlicher Ansatz, der aber durch die regelmäßige Praxis rasch auch einen Effekt auf Geist und Seele zeigt und zu einem Erwachen eines tieferen Bewusstseins gegenüber sich selbst und der Umwelt führt. Es ist die Vorbereitung des Körpers für Pranayama und der Schlüssel für das Erwachen eines tieferen Verständnis und Interesse für die gesamte Yogaphilosophie und ihrer weiteren Ebenen.

Wann: Montag 11.02.2018 Schnupperstunde

Wo: Gemeindesaal Niedersulz Beginn 19 Uhr

Beginn wäre dann ab März

Kosten: für 10 Einheiten 75,- Euro

Hatha Yoga – Grundkurs mit Martina Kaltner

Dieser Kurs wendet sich an Personen, die noch keine Erfahrungen im Yoga haben. Hier erwirbst du Schritt für Schritt die Grundlagen der Asanas (Yogastellungen), sanfte Atemübungen und Entspannungstechniken.

Wirkungsvolle Techniken vitalisieren, reinigen und kräftigen das gesamte Körpersystem.

Besonders wird die Entspannungsfähigkeit entwickelt und Stress reduziert. Dieser Kurs ist für jedes Alter geeignet.

Wann : Mittwoch 09.01.2018

Wo: Gemeindesaal Niedersulz 19:00 Uhr

Kosten: für 10 Einheiten 75,- Euro

Pilates mit Nicole Ochsenhofer

Ein ganzheitliches Körpertraining, in dem speziell die tiefenliegenden Bauch-Beckenboden- und Rückenmuskeln gekräftigt werden.

Das Training beinhaltet Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung. Durch den Einsatz von Kleingeräten (wie Faszienrolle, Ball etc.) wird der Trainingseffekt verstärkt. Bitte eine Matte mitbringen.

Wann: Donnerstag 10.01.2019

Wo: Gemeindesaal Niedersulz 8:30Uhr

Kosten: für 10 Einheiten 55,- Euro

Bewegung 55+ mit Nicole Ochsenhofer

Gerade im Alter ist es wichtig, Bewegung zu machen, die Muskulatur zu stärken und so die Gelenke zu entlasten. Zu angenehmer Musik und mit viel Spaß trainieren wir unser Herz-Kreislaufsystem, Gleichgewicht und unsere Koordination. Wir wollen unsere Muskeln aber nicht nur kräftigen, sondern auch dehnen und so beweglicher werden. Ich freue mich auf Sie!

Wann: Donnerstag 10.01.2019

Wo: Gemeindesaal Niedersulz 9:30 Uhr

Kosten: für 10 Einheiten 55,- Euro

Kochkurs für Erwachsene Kursleitung von der Initiative Tut Gut

Vitalküche in den Frühling, von Fastensuppe bis leckeres leichtes Dessert ist alles dabei

Wann: Donnerstag 07.03.2019

Wo: Gemeindezentrum Niedersulz

Kosten: 5,- Euro

Musicalworkshop für Kinder ab 9-14 Jahre mit Petra Niedermayer

Singen, Tanzen, Schauspielen - was das Kinder-Musical-Herz begehrt. Wir arbeiten mit bekannte Disney-, Musical-, Kiddy Contest - und Popsongs. Förderung der Kreativität und des Selbstbewusstseins kommen hier bestimmt nicht zu kurz. Weiteres schnuppern wir in die Bereiche Improvisation und Sprechtechnik hinein. Jede Menge Spaß und spielerisches Erlernen stehen im Vordergrund.

Wann: Donnerstag 21.02.2019

Wo: Gemeindesaal Obersulz 17:45 – 19:00 Uhr

Kosten: 5 Einheiten a 1,5 Stunden 40,- Euro

Langlaufen und Schneeschuhwandern Wechsel Panoramaloipe mit Christian Fichtinger

Halbtageskurs Langlaufen „klassische Technik“ mit staatlich geprüftem Instruktor für Langlauf
Mittagessen Steyersberger Schwaig, geführte Schneeschuhwanderung

Wann: 16.02.2019 und 17.02.2019 je Tagesausflug

Abfahrt: Gemeindesaal Obersulz 7:00 Uhr

Kosten: 99 Euro exklusive Mittagessen

Anmeldung und Informationen: ab sofort bei 0664/4317407

Anmeldung

Bitte um verbindliche Anmeldung mittels Anmeldeformular am Gemeindeamt (Postkasten) bis 07.01.2019
(Anmeldungen bei den Kursleiter_innen gelten auch, man muss sich nicht zweimal anmelden)

Name.....

Adresse.....

E-Mail-Adresse.....

Handynummer.....

Ich melde mich verbindlich für folgenden Kurs an:

- Beckenboden
- Haltungsturnen
- Seniorenturnen
- Pilates
- Yoga Asthanga
- Yoga Hatha
- Kochkurs
- Musicalworkshop für Kinder