

Gesundheit und Bewegung

VHS-Fitnesskarte

Eine Karte - viele Kurse:

Für € 140,00 haben Sie ein Semester lang Zugang zu zahlreichen Gesundheits- und Bewegungsangeboten, die Sie nützen können, sooft Sie wollen.

Die Fitnesskarte ist das perfekte Angebot für:

- Personen mit unregelmäßigen Arbeitszeiten bzw. mit wechselnden beruflichen oder privaten Verpflichtungen,
- Personen, für die Abwechslung wichtig ist und die einmal eine dynamische und ein andermal eine spannende Trainingseinheit absolvieren möchten
- und natürlich für alle, die öfter als einmal in der Woche Bewegung machen möchten.

Sie können im Zeitraum Februar bis Juli 2016 eine beliebige Anzahl von Stunden aus dem unten angeführten Programm in Anspruch nehmen - vorbehaltlich des Zustandekommens des angeführten Kurses bzw. freier verfügbarer Plätze.

Auf Anfrage können Sie auch andere Kurse (Gesundheit und Bewegung) im Rahmen der Fitnesskarte buchen. Aktuelle Infos unter www.vhs-burgenland.at

Das Kursangebot in Ihrer Region:

Yoga

Eisenstadt - HEB; Fr. 26.02.2016, 09:30 - 11:00 Uhr (10 x)

Eisenstadt - HEB; Fr. 19.02.2016, 16:45 - 18:00 Uhr (15 x)

Mattersburg - Kindergarten Auwinkel; Do. 18.02.2016, 18:00 - 19:30 Uhr (12x)

Taiji Quan und Qi Gong

Eisenstadt - Allsportzentrum; Mi. 09.03.2016, 18:00 - 19:30 Uhr (10 x)

Ismakogie

Eisenstadt - Allsportzentrum; Di. 23.02.2016, 17:30 - 18:30 Uhr (10 x)

Wirbelsäulengymnastik

Hirm - Mehrzweckhalle; Mo. 22.02.2016, 19:00 - 20:00 Uhr (10x)

Rückenfit

Eisenstadt - HEB; Mo. 22.02.2016, 09:30 - 10:30 Uhr (10 x)

Eisenstadt - HEB; Mo. 22.02.2016, 18:00 - 19:00 Uhr (10 x)

Vital Mobil Gesund - Aktiv bleiben mit Bewegung

Eisenstadt - HEB; Do. 25.02.2016, 15:00 - 16:00 Uhr (10 x)

Gesundheitsgymnastik

Mattersburg - Sporthaus; Mi. 17.02.2016, 8:30 - 9:30 Uhr (10x)

Hirm - Mehrzweckhalle; Do. 18.02.2016, 19:00 - 20:00 Uhr (12x)

Pilates

St. Georgen - VS; Di. 16.02.2016, 19:00 - 20:00 Uhr (10 x)

Pilates mit Smovey Training

Mattersburg - BG/BRG; Mi. 17.02.2016, 17:40 - 18:40 Uhr (12x)

Bodybliss - Übungen für die Wirbelkette und den Rücken

Bad Sauerbrunn - Kurzentrum; Sa. 05.03.2016, 15:00 - 18:00 Uhr

Bodybliss - Stärkung des Bindegewebes

Bad Sauerbrunn - Kurzentrum; Sa. 30.04.2016, 15:00 - 18:00 Uhr

Bodybliss - Ground and Bones - Die Natur des Knochens
Bad Sauerbrunn - Kurzentrum; Sa. 04.06.2016, 15:00 - 18:00 Uhr

Frauentanzen - wild und weiblich
Mattersburg - Wiener Straße 22; Sa. 23.04.2016, 16:00 - 18:00 Uhr

Tanzen, Begegnen und Bewegen
Mattersburg - Wiener Straße 22; Do, 25.02.2016, 16:30 - 18:00 Uhr (10x)

Group Fitness
Eisenstadt - HEB; Mo. 22.02.2016, 19:30 - 20:30 Uhr (10 x)

Zumba
Eisenstadt - E_Cube; Mo. 15.02.2016, 18:00 - 19:00 Uhr (10 x)
Schattendorf - Volksschule; Mi. 24.02.2016, 18:00 - 19:00 Uhr (10x)

Energiegeladen und Wohlfühlen im Frühling mit den 5 Elementen
Mattersburg - BS/ Bahnstraße 41; Di. 05.04.2016, 18:30 Uhr

Erfrischt im Sommer mit den 5 Elementen
Mattersburg - BS/ Bahnstraße 41; Di. 07.06.2016, 18:30 Uhr

Alle Infos und die Fitnesskarte erhalten Sie unter 0 26 82/ 61 363 oder 0 26 26/ 67 740.

Workshop

Fit und Gesund - regelmäßig Sport treiben

Mag. Peter Vogl, Bakk.MSc

Mag. Dr. Michael Methlagl

R201B01

Ort: **Eisenstadt** - VHS/ Pfarrgasse 10
Termin: Sa. 16.04.2016, 9:00 - 16:00 Uhr
Beitrag: € 70,00
Anmeldung: 0 26 82/ 61 363

Regelmäßig körperlich aktiv zu sein und Sport zu betreiben ist die Grundlage eines gesunden Lebensstils. In diesem Workshop unterstützen wir Sie dabei einen körperlich aktiven Lebensstil aufzubauen. Ziel ist es körperliche Aktivität zur Gewohnheit werden zu lassen.

Inhalte: Definieren persönlicher Gesundheitsziele - individuelle Bewegungspläne erstellen - neue Gewohnheiten aufbauen - Selbstmotivierungstechniken - den "Inneren Schweinehund" überwinden - Umgang mit Barrieren.

Workshop

Mentales Training für Amateur-, Hobbysportler und TrainerInnen

Mag. Peter Vogl, Bakk.MSc

Mag. Dr. Michael Methlagl

R201B02

Ort: **Eisenstadt** - VHS/ Pfarrgasse 10
Termin: Sa. 23.04.2016, 9:00 - 16:00 Uhr
Beitrag: € 70,00
Anmeldung: 0 26 82/ 61 363

Ob ein/e SportlerIn seine/ihre Trainingsleistung im Wettkampf abrufen kann, hängt vor allem davon ab, ob er/sie mental stark ist. Mentales Training unterstützt Personen dabei, die Handlungsvoraussetzungen zu verbessern und persönliche Spitzenleistungen auch unter erschwerten Bedingungen zu erbringen. Mentales Training wird nicht nur im Sport eingesetzt, sondern zeigt auch in der Arbeitswelt hohe Wirksamkeit.

Wer als TrainerIn tätig ist, wird unweigerlich mit portpsychologischen Themen konfrontiert. Hierbei ist mentales Training eine Erweiterung des „Methodenkoffers“ von TrainerInnen.
Inhalte: Vorstartzustand, Aktivierung, Zielsetzungstraining, Visualisierung, Teamcoaching und Selbstgesprächsregulation.

Vortrag

Richtig trainieren

Dominik Heinrich

R201B04

Ort: **Eisenstadt** - VHS/ Pfarrgasse 10
Termin: Di. 12.04.2016, 18:30 - 20:00 Uhr
Beitrag: € 9,00
Anmeldung: 0 26 82/ 61 363

Sie wollen Muskeln aufbauen oder Ihre Leistung steigern? Was kann ich mit Training bewirken und wie kann ich gezielt trainieren, um mein Ziel zu erreichen? Was passiert in meinem Körper, wenn ich trainiere? Die Wahl der richtigen Trainingsmethode, Sporternährung, praktische Tipps und die unzähligen Möglichkeiten, die das Training bietet, sind nur einige der Themen, die vermittelt werden. Danach steht dem Erreichen Ihrer persönlichen Ziele nichts mehr im Wege!

Vortrag

Richtig abnehmen

Dominik Heinrich

R201B03

Ort: **Eisenstadt** - VHS/ Pfarrgasse 10
Termin: Di. 05.04.2016, 18:30 - 20:00 Uhr
Beitrag: € 9,00
Anmeldung: 0 26 82/ 61 363

Wie nehme ich richtig ab? Wie kann ich das erreichte Wunschgewicht auf Dauer halten? Welche weit verbreiteten Diäten, Methoden und Wundermittel haben nicht nur keine positive Wirkung, sondern sind außerdem noch schädlich für den Körper? Das sind nur einige Themen, über die wir sprechen werden. Mit diesem Wissen und einigen hilfreichen Tipps für die Praxis steht Ihrer Traumfigur nichts mehr im Wege!

Vortrag

Energiegeladen und Wohlfühlen im Frühling mit den 5 Elementen

Silvia Schranz

R207B01

Ort: **Mattersburg** - BS/ Bahnstraße 41
Termin: Di. 05.04.2016, 18:30 Uhr
Beitrag: € 10,00
Anmeldung: 026 26/ 67 740

Der Frühling steht vor der Tür, Ihr Körper oder auch Ihr Geist fühlen sich dennoch träge. Frühjahrsmüdigkeit kennen Sie gut?

Was Sie bei diesem Vortrag erwartet: Im Einklang mit der Natur sein - Ernährung speziell für den Frühling - Was Sie gegen Frühjahrsmüdigkeit tun können - Wie Sie Körper und Geist in Schwung bringen sowie viele weiterführende Wohlfühl-Tipps.

Bei Interesse haben Sie die Möglichkeit einen Kochkurs nach den 5 Elementen zu besuchen.

Vortrag

Erfrischt im Sommer mit den 5 Elementen

Silvia Schranz

R207B02

Ort: **Mattersburg** - BS/ Bahnstraße 41
Termin: Di. 07.06.2016, 18:30 Uhr
Beitrag: € 10,00
Anmeldung: 026 26/ 67 740

Die Sommer-Sonne lädt uns zu Aktivitäten und Genießen in der Natur ein.
Doch was kann man tun, wenn die vorherrschende Hitze unruhig und Ihrem Körper oder Geist zu schaffen macht?

Was Sie bei diesem Abend erwartet: Im Einklang mit der Natur sein - Ernährung speziell für den Sommer - Nahrungsmittel der erfrischenden Sommerküche - Wie Sie Körper und Geist vor der äußeren Hitze schützen können und einen kühlen Kopf bewahren sowie viele weitere Wohlfühl-Tipps.

Bei Interesse haben Sie die Möglichkeit einen Kochkurs nach den 5 Elementen zu besuchen.

Entspannung und Stressabbau

Gedächtnistraining

Mag.^a Birgit Stiasny-Gutsch

R201B05

Ort: **Eisenstadt** - VHS/ Pfarrgasse 10
Beginn: Mi. 09.03.2016
Zeit: 17:30 - 19:00 Uhr (6 x)
Beitrag: € 95,00
Anmeldung: 0 26 82/ 61 363

„Wer rastet der rostet“ - dies gilt nicht nur für die körperliche Fitness sondern auch für die Gehirnfunktionen. Dieser Kurs regt das Denken und die Fantasie an und verbessert gleichzeitig Konzentration und Gedächtnis. Auf spielerische Art und Weise können Sie Ihr Gedächtnis verbessern, sich anregen lassen und im Gedankenaustausch Neues erfahren. Sie können in stressfreier Atmosphäre Ihre geistigen Kräfte aktivieren und auffrischen. Das Kursangebot beinhaltet Übungsangebote für Menschen, die ihr Gedächtnis auf angenehme Art und Weise trainieren wollen.

Achtsamkeitsübungen

Meditation im Sitzen, Gehen und Stehen

Rupert Leeb

R207B03

Ort: **Mattersburg** - Wiener Straße 22
Beginn: Do. 18.02.2016 (14-tägig)
Zeit: 19:45 - 20:45 Uhr (8 x)
Beitrag: € 56,00
Anmeldung: 0 26 26/ 67 740

Indem wir unsere Achtsamkeit auf die Atmung und den Körper lenken, kommen wir näher zu unserem Selbst, mehr Ruhe und Ausgeglichenheit sind möglich. Unwichtiges tritt in den Hintergrund und kann losgelassen werden.

Entspannungstraining - Erfahren, was Ihnen gut tut

Silvia Schranz

R207B04

Ort: **Mattersburg** - Wiener Straße 22
Termin: Di. 01.03.2016, 18:30 - 20:30 Uhr
Beitrag: € 15,00
Anmeldung: 0 26 26/ 67 740

Ein bunter Abend zum Kennen lernen von und praktischen Eintauchen in verschiedene Entspannungsmethoden. Bspw. Yoga, Muskelentspannung nach Jacobsen, Qi Gong, Atemtechniken und einige mehr.

Finden Sie Ihre persönliche Wohlfühlmethode!
Auf Wunsch gibt es die Möglichkeit an einer Trainingsreihe teil zu nehmen.

Yoga

Isa Huberta Rieckmann

R207B05

Ort: **Mattersburg** - Judengasse 13 - 15
Beginn: Mo. 15.02.2016
Zeit: 9:00 - 10:30 Uhr (15 x)
Beitrag: € 135,00
Anmeldung: 0 26 26/ 67 740

R201B06

Ort: **Eisenstadt** - HEB/ Joseph-Haydn-G. 9
Beginn: Mi. 17.02.2016
Zeit: 9:00 - 10:30 Uhr (15 x)
Beitrag: € 135,00
Anmeldung: 0 26 82/ 61 363

R201B07

Ort: **Eisenstadt** - HEB/ Joseph-Haydn-G. 9
Beginn: Mi. 17.02.2016
Zeit: 16:30 - 18:00 Uhr (10 x)
Beitrag: € 90,00
Anmeldung: 0 26 82/ 61 363

R201B08

Ort: **Eisenstadt** - HEB/ Joseph-Haydn-G. 9
Beginn: Mi. 17.02.2016
Zeit: 18:15 - 19:45 Uhr (15 x)
Beitrag: € 135,00
Anmeldung: 0 26 82/ 61 363

R207B06

Ort: **Mattersburg** - Judengasse 13 - 15
Beginn: Do. 18.02.2016
Zeit: 9:00 - 10:30 Uhr (10 x)
Beitrag: € 100,00
Anmeldung: 0 26 26/ 67 740

R207B07

Ort: **Mattersburg** - Kindergarten/ Auwinkel
Beginn: Fr. 19.02.2016
Zeit: 17:00 - 18:30 Uhr (15 x)
Beitrag: € 135,00
Anmeldung: 0 26 26/ 67 740

Yoga

Aline Michel

R201B09

Ort: **Eisenstadt** - HEB/ Joseph-Haydn-G. 9
Beginn: Fr. 26.02.2016
Zeit: 9:30 - 11:00 Uhr (10 x)
Beitrag: € 90,00
Anmeldung: 0 26 82/ 61 363

Yoga

Andrea Lengyel

R201B10

Ort: **Stotzing** - Kindergarten

Beginn: Mi. 24.02.2016
Zeit: 18:00 - 19:30 Uhr (5 x)
Beitrag: € 49,00
Anmeldung: 0 26 82/ 61 363

Bitte eine Matte mitbringen!

Yoga ist ein ganzheitlicher Übungsweg, der für einen achtsamen und verantwortungsvollen Umgang mit sich selbst steht und durch Körper- und Atemübungen zu einem entspannten körperlichen und geistigen Zustand führt. Ziel ist: mehr Beweglichkeit - Kräftigung der Muskeln - Verbesserung der Atmung und der Körperhaltung - Stärkung des Immunsystems - mehr Vitalität - Stressabbau und Entspannung.
Bitte bequeme Sportkleidung, Socken und Decke mitbringen!

Yoga 60plus

Peter Kribernig

R201B11
Ort: **Eisenstadt** - HEB/ Joseph-Haydn-G. 9
Beginn: Fr. 19.02.2016
Zeit: 16:45 - 18:00 Uhr (15 x)
Beitrag: € 123,00
Anmeldung: 0 26 82/ 61 363

Um auch im fortgeschrittenen Alter gesund, beweglich und entspannt zu bleiben, wird mit gezielten Übungen auf die individuellen Bedürfnisse und Möglichkeiten eingegangen. Steigerung von Vitalität, Lebensfreude und Leistungsfähigkeit. Übungen in Theorie und Praxis.

Yoga

Peter Kribernig

Einstiegssemester Grundkurs

R201B12
Ort: **Eisenstadt** - HEB/ Joseph-Haydn-G. 9
Beginn: Fr. 19.02.2016
Zeit: 18:00 - 19:30 Uhr (5 x)
Beitrag: € 49,00
Anmeldung: 0 26 82/ 61 363

Zum Kennenlernen des klassischen Hatha- und Rajayoga in Theorie und Praxis: Körperübungen (Asanas), Entspannung, Atemtechniken und Konzentration.
Im Anschluss ist ein Aufbaukurs (10 x) möglich, wo die erlernten Techniken weitergeführt und mit Variationen, Energietechniken (Pranayama) und Meditation vervollständigt werden. In Theorie und Praxis.

Einstiegssemester Aufbaukurs

R201B13
Ort: **Eisenstadt** - HEB/ Joseph-Haydn-G. 9
Beginn: Fr. 01.04.2016
Zeit: 18:00 - 19:30 Uhr (10 x)
Beitrag: € 98,00
Anmeldung: 0 26 82/ 61 363

Die erlernten Techniken werden weitergeführt und mit Variationen, Energietechniken (Pranayama) und Meditation vervollständigt. In Theorie und Praxis. Voraussetzung: Grundkurs bzw. AnfängerInnenkurs.

Fortgeschrittene

R201B14
Ort: **Eisenstadt** - HEB/ Joseph-Haydn-G. 9

Beginn: Fr. 19.02.2016
Zeit: 19:30 - 21:00 Uhr (15 x)
Beitrag: € 147,00
Anmeldung: 0 26 82/ 61 363

Festigen, weiterentwickeln und vertiefen: Asanas, Atem- und Entspannungstechniken, mentales Training und Meditation.

Yoga

Rupert Leeb

R207B08

Ort: **Mattersburg** - Kindergarten/ Auwinkel
Beginn: Do. 18.02.2016
Zeit: 18:00 - 19:30 Uhr (12 x)
Beitrag: € 104,00
Anmeldung: 0 26 26/ 67 740

Yoga ist ein Übungsweg der Körperhaltungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und Entspannung miteinander verbindet und somit ganzheitlich auf Körper und Psyche wirkt. Bitte bequeme Sportkleidung, Socken und Decke mitbringen!

Yoga - Nidra

Der Schlaf des Yogis

Rupert Leeb

R207B09

Ort: **Mattersburg** - Wiener Straße 22
Beginn: Do. 25.02.2016 (14-tägig)
Zeit: 19:45 - 20:30 Uhr (8 x)
Beitrag: € 48,00
Anmeldung: 0 26 26/ 67 740

Yoga-Nidra ist eine Tiefenentspannungs- und Meditationstechnik, die systematische Entspannung ermöglicht. Yoga-Nidra wird auch als Schlaf des Yogis mit innerer Bewusstheit bezeichnet. Dieser kraftvolle und erholsame Zustand hilft den Herausforderungen des Alltags besser zu begegnen. Die Übungen werden im Liegen durchgeführt.

Bitte bequeme Unterlage, Sportkleidung und Socken mitbringen!

Lachyoga

Karin Braith, Tanzpädagogin

R207B10

Ort: **Mattersburg** - Wiener Straße 22
Termin: Sa. 19.03.2016, 16:00 - 18:00 Uhr
Beitrag: € 15,00
Anmeldung: 0 26 26/ 67 740

Diese lustige Methode aktiviert die heilsamen Kräfte des Lachens. Durch Lach- und Atemübungen werden die Lachmuskeln trainiert, damit sie wieder besser aktiviert werden und wir einfacher ohne Grund lachen können - denn Lachen ist gesund und macht glücklich. Wir brauchen keinen Humor, dieser entsteht als Nebenwirkung von ganz alleine.

Taiji Quan und Qi Gong

Peter Herein

R201B15

Ort: **Eisenstadt** - Allsportzentrum

Beginn: Mi. 09.03.2016
Zeit: 18:00 - 19:30 Uhr (10 x)
Beitrag: € 95,00
Anmeldung: 0 26 82/ 61 363

Taiji Quan: Bewegungssystem zur Steigerung der inneren Stärke und Harmonie von Körper, Geist und Energie. Traditionelle Kampfkunst nach Meister Huang Xingxian, erlernen der ersten Schritte des Taiji, Entspannungsübungen und schiebende Hände.

Qi Gong: Übungen im Stehen und Sitzen. Die Übungen erzeugen einen kraftvollen Energiefluss und verbessern die Körperhaltung.

Taiji und Qi Gong sind für alle Altersgruppen geeignet. Bitte bequeme Kleidung mitbringen!

Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong

für AnfängerInnen und mäßig Fortgeschrittene

Heinz Caha

R207B11

Ort: **Mattersburg** - Judengasse 13 - 15
Beginn: Do. 25.02.2016
Zeit: 18:00 - 19:30 Uhr (12 x)
Beitrag: € 114,00
Anmeldung: 0 26 26/ 67 740

Zielgruppe: AnfängerInnen und mäßig Fortgeschrittene

Gesundheitsfördernde Übungen der traditionellen chinesischen Medizin. Leicht zu erlernende Übungsabfolgen verbinden Atmung, Bewegung und Achtsamkeitsarbeit. Bitte leichte Kleidung und Socken mitbringen.

Massage und Körperarbeit

Massage für den Hausgebrauch

Alexandra Hahnekamp

R201B16

Ort: **Eisenstadt** - VHS/ Pfarrgasse 10
Beginn: Do. 14.04.2016
Zeit: 18:00 - 19:30 Uhr (3 x)
Beitrag: € 48,00
Anmeldung: 0 26 82/ 61 363

Für effektive Anwendungen im Alltag. Mit einfachen Massagegriffen mehr Entspannung und Wohlbefinden, sowie Wissenswertes rund um das Thema Massage. Bequeme Kleidung, Polster und Handtuch mitbringen!

Johann Lienhardt

R207B12

Ort: **Mattersburg** - BS/ Bahnstraße 41
Beginn: Mi. 06.04.2016
Zeit: 19:30 - 21:00 Uhr (5 x)
Beitrag: € 48,00
Anmeldung: 0 26 26/ 67 740

Grundkenntnisse der Massage und ihre Anwendungsmöglichkeiten: Erlernen und Üben der gängigsten Griffe mit dem Ziel der wohltuenden und gesundheitsfördernden Anwendungen im privaten oder familiären Bereich. Bequeme Kleidung und Handtuch mitbringen!

Rund um die Wirbelsäule

Ismakogie

Anita Heiner

R201B17

Ort: **Eisenstadt** - Allsportzentrum
Beginn: Di. 23.02.2016
Zeit: 17:30 - 18:30 Uhr (10 x)
Beitrag: € 60,00
Anmeldung: 0 26 82/ 61 363

Zielgruppe: AnfängerInnen und Fortgeschrittene

Ismakogie ist eine sanfte Haltungs- und Bewegungslehre für jedes Alter, die im Alltag anwendbar ist. Ziel der einfachen Übungen für die Wirbelsäule, Gelenke, Rücken-, Beckenboden- und auch Gesichtsmuskulatur ist körperliches Wohlbefinden. Richtiges Sitzen und Stehen soll wieder erlernt, die Muskulatur gekräftigt, Wirbelsäulenbeschwerden gemildert und Verspannungen gelöst werden. Bequeme Kleidung und Socken mitbringen!

Wirbelsäulen-/ Beckenbodengymnastik mit Pilates-Elementen

Jasenka Gradecak

R201B18

Ort: **Eisenstadt** - HEB/ Joseph-Haydn-G. 9
Beginn: Do. 18.02.2016
Zeit: 9:00 - 10:00 Uhr (12 x)
Beitrag: € 72,00
Anmeldung: 0 26 82/ 61 363

Ein gut trainierter Beckenboden beugt Kreuz- und Hüftschmerzen, Gebärmuttersenkung, Harninkontinenz und Cellulitis vor und wirkt energetisierend und vitalisierend. Geeignet für Frauen jeden Alters. Bitte bequeme Gymnastikkleidung mitbringen!

Wirbelsäulengymnastik

Martina Braunöder

R207B13

Ort: **Hirm** - Mehrzweckhalle/ Haydngasse 2
Beginn: Mo. 22.02.2016
Zeit: 19:00 - 20:00 Uhr (10 x)
Beitrag: € 60,00
Anmeldung: 0 26 26/ 67 740

Rückenfit

Michaela Wodl

R201B19

Ort: **Eisenstadt** - HEB/ Joseph-Haydn-G. 9
Beginn: Mo. 22.02.2016
Zeit: 9:30 - 10:30 Uhr (10 x)
Beitrag: € 60,00
Anmeldung: 0 26 82/ 61 363

R201B20

Ort: **Eisenstadt** - HEB/ Joseph-Haydn-G. 9
Beginn: Mo. 22.02.2016
Zeit: 18:00 - 19:00 Uhr (10 x)
Beitrag: € 60,00

Anmeldung: 0 26 82/ 61 363

Übungen zur Kräftigung, Dehnung und Beweglichkeit tragen zur Gesunderhaltung Ihres Rückens bei. Im Kurs lernen Sie die Rücken- und Bauchmuskulatur zu stärken, Verspannungen zu lösen, auf Ihre Körperhaltung zu achten, sich zu entspannen und das Erlernte im Alltag anzuwenden.

Gymnastik und Bewegung

Gesundheitsgymnastik

Karin Braith, Tanzpädagogin

R207B14

Ort: **Mattersburg** - Sporthaus/ M. Koch-Straße 50
Beginn: Mi. 17.02.2016
Zeit: 8:30 - 9:30 Uhr (10 x)
Beitrag: € 60,00
Anmeldung: 0 26 26/ 67 740

Ingrid Bedenik

R207B15

Ort: **Hirm** - Mehrzweckhalle/ Haydngasse 2
Beginn: Do. 18.02.2016
Zeit: 19:00 - 20:00 Uhr (12 x)
Beitrag: € 58,00
Anmeldung: 0 26 26/ 67 740

Durch sanfte, gezielte Übungen erhalten Sie sich ein lebendiges Körperbewusstsein. Die Übungen helfen Verspannungen zu lösen, die Muskeln zu dehnen und zu stärken. Neben der klassischen Gesundheitsgymnastik werden Elemente aus Yoga, Pilates oder Qi Gong in das Programm eingebaut.

Karin Lehner

R207B16

Ort: **Bad Sauerbrunn** - Kurzentrum/ Hartiggasse 4
Beginn: Mo. 15.02.2016
Zeit: 17:30 - 18:30 Uhr (15 x)
Beitrag: € 75,00
Anmeldung: 0 26 26/ 67 740

Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur - Erhaltung der Beweglichkeit und mildes Herz-Kreislauftraining - Mobilisieren, Dehnen, Kräftigen und Entspannen. Tipps und Übungen um fit durch den Alltag zu kommen. Für alle Altersgruppen geeignet!

Ausgleichsgymnastik

Mag.^a Gertrude Steiger

R207B17

Ort: **Mattersburg** - BRG/ Hochstraße 1
Beginn: Mo. 15.02.2016
Zeit: 18:00 - 19:00 Uhr (12 x)
Beitrag: € 66,00
Anmeldung: 0 26 26/ 67 740

Übungen als Bewegungsausgleich zu einseitigen Arbeits- oder Alltagsbelastungen - Gymnastik zur Verbesserung der allgemeinen Kondition und Kräftigung der Muskulatur.
Bitte Trainingsbekleidung und Matte mitbringen.

Vital Mobil Gesund

Aktiv bleiben mit Bewegung

Karin Düker, Dipl. Seniorenaktivtrainerin

R201B21

Ort: **Eisenstadt** - HEB/ Joseph-Haydn-G. 9
Beginn: Do. 25.02.2016
Zeit: 15:00 - 16:00 Uhr (10 x)
Beitrag: € 60,00
Anmeldung: 0 26 82/ 61 363

Bitte rutschfeste Schuhe (nur mit weißer Sohle) mitnehmen.

R207B18

Ort: **Mattersburg** - Sporthaus/ M. Koch-Straße 50
Beginn: Mi. 17.02.2016
Zeit: 9:40 - 10:40 Uhr (10 x)
Beitrag: € 60,00
Anmeldung: 0 26 26/ 67 740

Bitte eine Gymnastikmatte und rutschfeste Schuhe mitnehmen.

Ein gesundheitsorientiertes Bewegungsprogramm für Junggebliebene, für AnfängerInnen und Fortgeschrittene. Mit abwechslungsreichen Übungen, teils mit verschiedenen, modernen Kleingeräten (z.B. Pezziball, Balancekissen, Theraband etc.) werden Muskeln gekräftigt, Koordination und Gleichgewicht verbessert sowie Gelenke mobilisiert.

Schwerpunkte: Rücken Fit, Beckenbodengymnastik, Übungen für Nacken-Schulter-Verspannungen, Ganzkörpermobilisation.

Pilates

Feri Kopp

R201B22

Ort: **St. Georgen** - Volksschule
Beginn: Di. 16.02.2016
Zeit: 19:00 - 20:00 Uhr (10 x)
Beitrag: € 60,00
Anmeldung: 0 26 82/ 61 363

Pilates ist ein Ganzkörpertraining, das Dehnung, Kräftigung, Beweglichkeit und Koordination vereint. Alle Bewegungsabläufe gehen von der Bauch-, Beckenboden- und unteren Rückenmuskulatur, dem sogenannten „powerhouse“, aus. Die Konzentration auf diese Körperregion entwickelt eine starke Körpermitte.

Pilates mit Callanetics-Elementen

Ingrid Giefing

R201B23

Ort: **St. Georgen** - Volksschule
Beginn: Di. 16.02.2016
Zeit: 18:00 - 19:00 Uhr (12 x)
Beitrag: € 72,00
Anmeldung: 0 26 82/ 61 363

Dieses Bewegungsprogramm ist speziell abgestimmt auf Bauch, Po, Oberschenkel und Beine. Das Ziel ist das Festigen und Straffen dieser Zonen.

Power-Pilates

Rosemarie Wiedner

R201B24

Ort: **Kleinhöflein** - Volksschule
Beginn: Di. 16.02.2016
Zeit: 18:00 - 19:00 Uhr (10 x)
Beitrag: € 60,00
Anmeldung: 0 26 82/ 61 363

Pilates ist ein intensives Ganzkörpertraining, das Dehnung, Kräftigung, Beweglichkeit und Koordination vereint. Zu den fließenden Bewegungsabläufen kommen schnellere Intervalle, die ebenso das Herz- Kreislaufsystem verbessern.

Pilates mit Smovey Training

Feri Kopp

R207B19

Ort: **Mattersburg** - BRG/ Hochstraße 1
Beginn: Mi. 17.02.2016
Zeit: 17:40 - 18:40 Uhr (12 x)
Beitrag: € 72,00
Anmeldung: 0 26 26/ 67 740

Pilates ist ein Ganzkörpertraining, das Dehnung, Kräftigung, Beweglichkeit und Koordination vereint. Alle Bewegungsabläufe gehen von der Bauch-, Beckenboden- und unteren Rückenmuskulatur, dem sogenannten „powerhouse“, aus. Die Konzentration auf diese Körperregion entwickelt eine starke Körpermitte. Fallweise wird das Trainingsgerät Smovey verwendet. Smovey - das sind zwei mittelgroße, ein halbes Kilo schwere Ringe, ein Trainingsgerät zur Mobilisierung und Kräftigung, aber auch zur Entspannung des Körpers.

Bodybliss - Welcome home in your body

Martina Polleros

Ort: **Bad Sauerbrunn** - Kurzentrum/ Hartiggasse 4
Beitrag: pro Termin € 25,00
Anmeldung: 0 26 26/ 67 740

R207B20

Übungen für unsere Wirbelkette und Rücken

Termin: Sa. 05.03.2016, 15:00 - 18:00 Uhr

R207B21

Stärkung unseres Bindegewebes

Termin: Sa. 30.04.2016, 15:00 - 18:00 Uhr

R207B22

Ground and Bones - Die Natur des Knochens

Termin: Sa. 04.06.2016, 15:00 - 18:00 Uhr

Bodybliss ist Spaß an der Bewegung. Sie fühlen sich entspannt, frei und ausgeglichen.

So wirkt Bodybliss: Das abwechslungsreiche Training verbindet kraftvoll-dynamische Übungen mit sanft fließenden und achtsamen Bewegungen, wodurch auch tiefliegende Muskelpartien angesprochen werden. Das Bindegewebe wird elastisch und nachhaltig gestärkt. Nach und nach werden Sie Ihren Körper neu entdecken.

Schwimmen

RettungsschwimmerInnenkurs

Stefan Ferschich

R201B25

Ort: **Eisenstadt** - Hallenbad/ Allsportzentrum
Termine: Sa. 05.03., So. 06.03.2016

Zeit: jeweils 10:00 - 18:00 Uhr (16 UE)
Beitrag: € 120,00 (exkl. Badeintritt)
Anmeldung: 0 26 82/ 61 363

Ziel der Ausbildung ist es, Personen, die im Wasser in Not geraten sind, helfen zu können. Im Ausbildungsumfang enthalten sind:
Rettungsschwimmen, Erste Hilfe und der Einsatz von Rettungsmitteln in Theorie und Praxis. Die Ausbildung erfolgt durch die „Österreichische Wasserrettung“ und ist national und international anerkannt.
Im Kursbeitrag enthalten: Ausbildungsunterlagen, Ausweise und Abzeichen, Versicherung, Mitgliedschaft für 1 Jahr bei der Wasserrettung (mit keinen Verpflichtungen wie Einsatzdienst oder aktiven Tätigkeiten verbunden).
Mindestalter für den Helferschein: Vollendetes 13. Lebensjahr.
Mindestalter für den Retterschein: Vollendetes 16. Lebensjahr.
Bitte Badesachen mitbringen!
Zielgruppen: an Wassersport interessierte Personen, Berufsgruppen wie Feuerwehr und BademeisterInnen.
In Kooperation mit der Österreichischen Wasserrettung.

Schwimmkurs/ Erwachsene und SeniorInnen

Stefan Ferschich

AnfängerInnen
R201B26

Ort: **Eisenstadt** - Hallenbad/ Allsportzentrum
Beginn: Sa. 12.03.2016
Zeit: 12:30 - 13:15 Uhr (10 x)
Beitrag: € 85,00 (exkl. Badeintritt)
Anmeldung: 0 26 82/ 61 363

Schwimmkurs für AnfängerInnen ab dem 30. Lebensjahr. Sie lernen sich an das Wasser zu gewöhnen sowie das Brustschwimmen mit richtigem Beinschlag, Armzug und Bewegungsablauf.

leicht Fortgeschrittene
R201B27

Ort: **Eisenstadt** - Hallenbad/ Allsportzentrum
Beginn: Sa. 12.03.2016
Zeit: 13:30 - 14:15 Uhr (10 x)
Beitrag: € 85,00 (exkl. Badeintritt)
Anmeldung: 0 26 82/ 61 363

Schwimmkurs für leicht Fortgeschrittene ab dem 30. Lebensjahr. Das Ziel dieses Kurses ist die Verbesserung der Brustschwimmtechnik und das Erlernen von Rückenschwimmen.

Fit und Fun

Group Fitness

Michaela Wodl
R201B28

Ort: **Eisenstadt** - HEB/ Joseph-Haydn-G. 9
Beginn: Mo. 22.02.2016
Zeit: 19:30 - 20:30 Uhr (10 x)
Beitrag: € 60,00
Anmeldung: 0 26 82/ 61 363

Kraftelemente wechseln sich mit Ausdauer-elementen in Form eines Zirkeltrainings ab.

Zumba

Andrea Trapichler

R201B29

Ort: **Eisenstadt** - E_Cube/ Zielgerade 1
Beginn: Mo. 15.02.2016
Zeit: 18:00 - 19:00 Uhr (10 x)
Beitrag: € 60,00
Anmeldung: 0 26 82/ 61 363

R207B23

Ort: **Schattendorf** - Volksschule/ Kirchenplatz 1
Beginn: Mi. 24.02.2016
Zeit: 18:00 - 19:00 Uhr (10 x)
Beitrag: € 65,00
Anmeldung: 0 26 26/ 67 740

Zumba ist ein lateinamerikanisch inspiriertes Tanz-Fitness Workout. Es werden schnelle und langsame Rhythmen auf der Basis von Aerobic kombiniert, um eine Balance von Muskelaufbau und Kondition zu erreichen. Zumba integriert einige Grundprinzipien von Aerobic, Intervall- und Widerstandstraining und schafft eine partyähnliche Atmosphäre, in der man sich einfach von der Musik mitreißen lässt.

Schnuppertermin

BaBoom!® Legends

Vera Fischer

R207B32

Ort: **Mattersburg** - Wiener Straße 22
Termin: Fr. 19.02.2016, 19:30 - 20:30 Uhr
Beitrag: kostenlose Schnupperstunde!
Anmeldung: 0 26 26/ 67 740

BaBoom!® LEGENDS ist eine tänzerische Zeitreise zu den Legenden der Musikgeschichte. Spüre die Emotionen in ihren Songs! Mit dabei die Hits von ABBA, Boney M, CCR, Elvis, Tina Turner, u.v.m. Der Kurs kann auch ohne TanzpartnerIn besucht werden. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Bei Interesse wird der Kurs weitergeführt.

Tanz

Tanzen - Crashkurs für Hochzeitspaare und Hochzeitsgäste

Tanzschule Nora

R201B30

Ort: **Eisenstadt** - Allsportzentrum
Beginn: Mo. 04.04.2016
Zeit: 20:30 - 22:00 Uhr (5 x)
Beitrag: € 69,00
Anmeldung: 0 26 82/ 61 363

Hurra, Sie heiraten? Sie können aber leider nicht tanzen? An diesen 5 Abenden erlernen Sie Wiener Walzer, Langsamer Walzer, Foxtrott, Boogie und Polka. Damit Ihr Hochzeitstag zu einem der schönsten Tanztage im Leben wird! Für Paare, ohne oder mit wenig Vorkenntnissen.

Lateinamerikanische Tänze

Andreas Schuch

AnfängerInnen

R207B24

Ort: **Mattersburg** - VHS/ Brunnenplatz 2
Beginn: Sa. 20.02.2016

Zeit: 19:00 - 20:30 Uhr (4 x)
Beitrag: € 40,00
Anmeldung: 0 26 26/ 67 740

Fortgeschrittene

R207B25

Ort: **Mattersburg** - VHS/ Brunnenplatz 2
Beginn: Sa. 02.04.2016
Zeit: 19:00 - 20:30 Uhr (4 x)
Beitrag: € 40,00
Anmeldung: 0 26 26/ 67 740

Merengue, Mambo, Son, Salsa, Bachata. Der Kurs kann auch ohne TanzpartnerIn besucht werden.

Frauentanzen - wild und weiblich

Karin Braith, Tanzpädagogin

R207B26

Ort: **Mattersburg** - Wiener Straße 22
Termin: Sa. 23.04.2016, 16:00 - 18:00 Uhr
Beitrag: € 15,00
Anmeldung: 0 26 26/ 67 740

Erfahre deine Lebendigkeit durch Tanzen und Lachen, durch den Ausdruck deines Körpers. Finde Zugang zum eigenen kreativen Potenzial und erweitere dein Bewegungsrepertoire.
Keine Vorkenntnisse notwendig.

Tanzen, Begegnen und Bewegen

Karin Braith, Martina Polleros, Tanzpädagoginnen

R207B27

Ort: **Mattersburg** - Wiener Straße 22
Beginn: Do. 25.02.2016
Zeit: 16:30 - 18:00 Uhr (10 x)
Beitrag: € 95,00
Anmeldung: 0 26 26/ 67 740

Was mit dem Projekt "Bühne Frei - Tanz und Begegnung für Menschen ab 60" begonnen hat, wollen wir jetzt weiter fortsetzen.

Dieser Kurs richtet sich an alle Menschen, gleich welchen Alters, die Freude am Tanzen und Bewegen haben, die bereit sind Kreativität und Ausdruck sprudeln zu lassen und das Erarbeitete als „work in progress“ der Öffentlichkeit zu präsentieren.

Es stehen nicht Tanzschritte und Tanztechniken im Vordergrund, sondern viel mehr die Fähigkeit eigene Bilder und Impulse mit dem Körper in Bewegung umzusetzen. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

Orientalischer Tanz - Bauchtanz

Mag.^a (FH) Daniela Schmidl, BEd

Anfängerinnen und leicht Fortgeschrittene

R201B31

Ort: **Eisenstadt** - HEB/ Joseph-Haydn-G. 11
Beginn: Mi. 24.02.2016
Zeit: 18:30 - 19:45 Uhr (10 x)
Beitrag: € 75,00
Anmeldung: 0 26 82/ 61 363

Anfängerinnen

R207B28

Ort: **Mattersburg** - Judengasse 13 - 15
Beginn: Mo. 15.02.2016

Zeit: 18:00 - 19:15 Uhr (10 x)
Beitrag: € 75,00
Anmeldung: 0 26 26/ 67 740

Fortgeschrittene
R207B29

Ort: **Mattersburg** - Volksschule/ Schulgasse 2 Beginn: Do. 18.02.2016
Zeit: 18:00 - 19:15 Uhr (10 x)
Beitrag: € 75,00
Anmeldung: 0 26 26/ 67 740

Doris Schmidl

Fortgeschrittene
R201B32

Ort: **Eisenstadt** - Allsportzentrum
Beginn: Mo. 22.02.2016
Zeit: 19:00 - 20:30 Uhr (10 x)
Beitrag: € 90,00
Anmeldung: 0 26 82/ 61 363

Bauchtanz ist der weiblichste aller Tänze und für Frauen jeden Alters und jeder Figur geeignet. Die Bewegungen des Bauchtanzes stärken den Rücken und die Beckenbodenmuskulatur und verhelfen so zu einer gesünderen Haltung und einer verbesserten Körperwahrnehmung. Im Vordergrund steht die Freude am Tanzen! Lassen Sie sich von den orientalischen Klängen verzaubern und entdecken Sie die Faszination dieses wunderschönen, sanften und lebensfrohen Tanzes. Bitte Gymnastikleidung und Tuch bzw. Schal für die Hüften mitbringen.

American Line Dance

Roswitha Klikovich, Ph.D.

AnfängerInnen

R201B33

Ort: **Eisenstadt** - E_Cube/ Zielgerade 1
Beginn: Mo. 04.04.2016
Zeit: 19:15 - 20:45 Uhr (4 x)
Beitrag: € 36,00
Anmeldung: 0 26 82/ 61 363

R207B30

Ort: **Mattersburg** - VHS/ Brunnenplatz 2
Beginn: Sa. 20.02.2016
Zeit: 17:30 - 19:00 Uhr (4 x)
Beitrag: € 40,00
Anmeldung: 0 26 26/ 67 740

Fortgeschrittene

R207B31

Ort: **Mattersburg** - VHS/ Brunnenplatz 2
Beginn: Sa. 02.04.2016
Zeit: 17:30 - 19:00 Uhr (4 x)
Beitrag: € 40,00
Anmeldung: 0 26 26/ 67 740

Der Unterhaltungstanz aus Amerika: einfache Schritte - viel Motivation und jede Menge Spaß. Für Aufführungen und Partys geeignet. Für jedes Alter! Bequemes Schuhwerk und bequeme, leichte Kleidung erforderlich!