

## 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 entspannende Trainingseinheit absolvieren möchten
- und natürlich für alle, die öfter als einmal in der Woche Bewegung machen möchten.

Sie können im Zeitraum Februar 2018 bis Juli 2018 eine beliebige Anzahl von Stunden aus dem unten angeführten Programm in Anspruch nehmen - vorbehaltlich des Zustandekommens des angeführten Kurses. Auf Anfrage können Sie auch andere Kurse (Gesundheit und Bewegung) im Rahmen der Fitnesskarte buchen. Aktuelle Infos unter [www.vhs-burgenland.at](http://www.vhs-burgenland.at)

Das Kursangebot in Ihrer Region:

#### **Koordinative Bewegungsschulung für Gleichgewicht, Wahrnehmung und Konzentration**

**Oberwart** - VHS/ Schulgasse 17, Di. 06.03.2018  
15:15 - 16:15 Uhr (10 x)

#### **Hatha Yoga**

Oberwart - VHS/ Schulgasse 17, Mo. 19.02.2018  
Zeit: 15:00 - 16:00 Uhr (15 x)

#### **Hatha Yoga**

Oberwart - VHS/ Schulgasse 17, Fr. 23.02.2018  
17:00 - 18:00 Uhr (15 x)

#### **Hatha Yoga**

Oberwart - VHS/ Schulgasse 17, Do. 22.02.2018  
15:00 - 16:00 Uhr (15 x)

#### **Hatha Yoga**

Oberwart - EMS/ Schulgasse 29, Mi. 28.02.2018  
19:00 - 20:00 Uhr (15 x)

#### **Qi Gong**

Oberwart - VHS/ Schulgasse 17, Mi. 07.03.2018  
15:00 - 16:00 Uhr (8 x)

#### **Den Rücken stärken - Funktionelles Wirbelsäulentraining**

Oberwart - VHS/ Schulgasse 17, Mi. 07.03.2018  
9:00 - 10:00 Uhr (10 x)

#### **Wirbelsäulengymnastik und Faszientraining**

Großpetersdorf - Altes Kino, Di. 20.02.2018  
19:30 - 20:30 Uhr (8 x)

#### **Faszien-Fitness - beweglich & vital im Alltag**

Pinkafeld - VS/ Rathausplatz 11, Mo. 19.02.2018  
20:00 - 21:00 Uhr (15 x)

**Faszien-Fitness - beweglich & vital im Alltag**

Unterwart, Di. 27.02.2018

9:00 - 10:00 Uhr (15 x)

**Den Rücken stärken - Funktionelles****Wirbelsäulentraining**

Oberwart - VHS/ Schulgasse 17, Mi. 07.03.2018

9:00 - 10:00 Uhr (10 x)

**Beckenbodenbalance****spezielle Übungen für Beckenboden, Bauch, Rücken**

Oberwart - VHS/ Schulgasse 17, Di. 06.03.2018

14:00 - 15:00 Uhr (10 x)

**Ausgleichsgymnastik**

Pinkafeld - VS/ Rathausplatz 11, Mo. 19.02.2018

19:00 - 20:00 Uhr (15 x)

**Cross-AERO für den ganzen Körper**

Oberwart - EMS/ Schulgasse 29, Di. 20.02.2018

18:30 - 19:30 Uhr (15 x)

**Cross-AERO für den ganzen Körper**

Großpetersdorf - Altes Kino, Mo. 19.02.2018

18:30 - 19:30 Uhr (15 x)

---

**Entspannung und Stressabbau****Yoga***Irene Neubauer*

T203B01

Ort: **Oberwart** - VHS/ Schulgasse 17

Beginn: Di. 20.02.2018

Zeit: 9:15 - 10:30 Uhr (15 x)

Beitrag: € 95,00

**Anmeldung: 0 33 52/ 34 525**

T203B02

Ort: **Oberwart** - VHS/ Schulgasse 17

Beginn: Di. 20.02.2018

Zeit: 17:00 - 18:15 Uhr (15 x)

Beitrag: € 95,00

**Anmeldung: 0 33 52/ 34 525**

T203B03

Ort: **Oberwart** - VHS/ Schulgasse 17

Beginn: Di. 20.02.2018

Zeit: 19:40 - 20:55 Uhr (15 x)

Beitrag: € 95,00

**Anmeldung: 0 33 52/ 34 525**

T203B04

Ort: **Oberwart** - VHS/ Schulgasse 17

Beginn: Mi. 21.02.2018

Zeit: 18:20 - 19:35 Uhr (15 x)

Beitrag: € 95,00

**Anmeldung: 0 33 52/ 34 525**

T203B05

Ort: **Oberwart** - VHS/ Schulgasse 17  
 Beginn: Do. 22.02.2018  
 Zeit: 18:30 - 19:45 Uhr (15 x)  
 Beitrag: € 95,00  
**Anmeldung: 0 33 52/ 34 525**

Mit Hatha-Yoga lernen wir, unseren Körper und Geist zu beherrschen. Sonnengruß und Asana-Übungen sorgen für ein gutes Körpergefühl. Entspannungsübungen helfen Stress abzubauen und die richtige Balance zu finden. Wenn vorhanden bitte Yoga-Matte mitbringen!

## Yin Yoga

*Irene Neubauer*

T203B06  
 Ort: **Oberwart** - VHS/ Schulgasse 17  
 Beginn: Mi. 21.02.2018  
 Zeit: 19:40 - 20:40 Uhr (15 x)  
 Beitrag: € 85,00  
**Anmeldung: 0 33 52/ 34 525**

Bei diesem weniger "aktiven", dafür meditativeren Yogastil werden Positionen vorwiegend im Sitzen oder Liegen ausgeführt und über mehrere Minuten gehalten. Dadurch werden tiefere Schichten des "Binde- und Fasziengewebes" im Körper erreicht und bearbeitet. Bänder werden gedehnt und Gelenke geöffnet, die Wirbelsäule kann sich regenerieren und DU SELBST kannst dabei wunderbar zur Ruhe kommen und entspannen. Für AnfängerInnen und Fortgeschrittene!  
 Wenn vorhanden bitte Yoga-Matte mitbringen!

## Hatha Yoga

*Judit Jahns, MA*

T203B07  
 Ort: **Oberwart** - VHS/ Schulgasse 17  
 Beginn: Mo. 19.02.2018  
 Zeit: 15:00 - 16:00 Uhr (15 x)  
 Beitrag: € 85,00  
**Anmeldung: 0 33 52/ 34 525**

T203B08  
 Ort: **Oberwart** - VHS/ Schulgasse 17  
 Beginn: Fr. 23.02.2018  
 Zeit: 17:00 - 18:00 Uhr (15 x)  
 Beitrag: € 85,00  
**Anmeldung: 0 33 52/ 34 525**

T203B09  
 Ort: **Oberwart** - VHS/ Schulgasse 17  
 Beginn: Do. 22.02.2018  
 Zeit: 15:00 - 16:00 Uhr (15 x)  
 Beitrag: € 85,00  
**Anmeldung: 0 33 52/ 34 525**

T203B10  
 Ort: **Oberwart** - EMS/ Schulgasse 29  
 Beginn: Mi. 28.02.2018  
 Zeit: 19:00 - 20:00 Uhr (15 x)  
 Beitrag: € 85,00  
**Anmeldung: 0 33 52/ 34 525**

Beim Hatha Yoga liegt der Schwerpunkt eher auf dem körperlichen Aspekt: Während wir atmen und entspannen, helfen uns bestimmte Haltungen dabei, uns zu dehnen, zu biegen, ins Gleichgewicht zu bringen und zu konzentrieren. Diese Stellungen stärken den gesamten Körper, erhöhen seine Beweglichkeit, fördern das Gleichgewicht und unterstützen den Blutkreislauf.

## Qi Gong

*Sophie Laura Feuerstein, MBA*

T203B11

Ort: **Oberwart** - VHS/ Schulgasse 17  
 Beginn: Mi. 07.03.2018  
 Zeit: 15:00 - 16:00 Uhr (8 x)  
 Beitrag: € 87,00  
**Anmeldung: 0 33 52/ 34 525**

Unter Qi Gong wird eine Vielzahl von Übungen zusammengefasst, die gleichermaßen Geist und Körper positiv beeinflussen. Sie sind fester Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Übungen zur Förderung der Beweglichkeit und Spannkraft sowie Atemübungen.

## Gedächtnistraining

*Sophie Laura Feuerstein, MBA*

T203B12

Ort: **Oberwart** - VHS/ Schulgasse 17  
 Beginn: Mi. 07.03.2018  
 Zeit: 17:30 - 19:30 Uhr (4 x)  
 Beitrag: € 87,00  
**Anmeldung: 0 33 52/ 34 525**

„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.

## Sicherheitsorientiertes Verhaltenstraining für Frauen

T203B13

Ort: **Oberwart** - VHS/ Schulgasse 17  
 Beginn: nach Vereinbarung  
 Zeit: (4 x)  
**Anmeldung: 0 33 52/ 34 525**

Zielgruppe: Frauen ab 15 Jahre

Frauen befinden sich oft in Situationen, in welchen sie mit Gewalt konfrontiert sind. In diesem Seminar sollen theoretische und praktische Tipps über richtiges Verhalten vermittelt werden. Mitzubringen: bequeme Sportkleidung.

---

## Rund um die Wirbelsäule

## Wirbelsäulengymnastik und Faszientraining

*Gabriele Petersen*

T203B14

Ort: **Großpetersdorf** - Altes Kino  
 Beginn: Di. 20.02.2018  
 Zeit: 19:30 - 20:30 Uhr (8 x)  
 Beitrag: € 48,00  
**Anmeldung: 0 33 52/ 34 525**

Die Wirbelsäule als zentrales Bewegungsorgan: Verbessern der Stützfunktion der Rumpfmuskulatur - Koordinationsschulung - Bewusstmachen von kritischen Bewegungsabläufen und Haltungsschulung für den Alltag - Übungen zur Entlastung und Schonung der Wirbelsäule - Schulen der Körperwahrnehmung - Erhöhen der Beweglichkeit durch Mobilisierungs- und Dehnübungen - Stress abbauen durch Atem- und Entspannungsübungen.  
 Bitte Matte und Decke mitbringen!

## Den Rücken stärken - Funktionelles Wirbelsäulentraining

*Renate Hofer*

T203B15

Ort: **Oberwart** - VHS/ Schulgasse 17  
 Beginn: Mi. 07.03.2018  
 Zeit: 9:00 - 10:00 Uhr (10 x)  
 Beitrag: € 92,00  
**Anmeldung: 0 33 52/ 34 525**

Mit einem kontrollierten Wirbelsäulentraining tun Sie Ihrem Rücken etwas Gutes - und er wird es Ihnen garantiert danken! Das Trainingsprogramm bietet Übungen für eine effektive Stärkung des Rückens sowie der Mobilisierung der gesamten Wirbelsäule. Funktionelles Training hilft Beschwerden im Bewegungsapparat vorzubeugen, muskuläre Dysbalancen auszugleichen, die Haltung wird verbessert, Stoffwechselprozesse und Kreislauf werden angeregt und das persönliche Wohlbefinden gesteigert.

Zielgruppe: 50+

Bequeme Kleidung, rutschfeste Schuhe bzw. Socken und Gymnastikmatte erforderlich.

## Faszien - Fitness - beweglich & vital im Alltag

*Renate Hofer*

T203B16

Ort: **Pinkafeld** - VS/ Rathausplatz 11  
 Beginn: Mo. 19.02.2018  
 Zeit: 20:00 - 21:00 Uhr (15 x)  
 Beitrag: € 92,00  
**Anmeldung: 0 33 52/ 34 525**

T203B17

Ort: **Unterwart** - Ungarischer Hof/ Unterwart 219  
 Beginn: Di. 27.02.2018  
 Zeit: 9:00 - 10:00 Uhr (15 x)  
 Beitrag: € 92,00  
**Anmeldung: 0 33 52/ 34 525**

Rücken verspannt? Schulter schmerzt? Nacken steif? Gelenkbeschwerden? Vielleicht liegt es an den Faszien! Wer im Alltag und Sport beweglich, vital und schmerzfrei bleiben will, sollte etwas für sein muskuläres Bindegewebe - die sogenannten Faszien - tun. Das Netzgeflecht ist mit zahlreichen Nervenenden, Schmerz- und Bewegungssensoren ausgestattet, überträgt die Kraft der Muskeln, dient als Sinnesorgan, sorgt für Schutz und Stoffaustausch der inneren Organe und bildet die Grundlage für eine schöne Körperform. Wer seine Faszien trainiert, verbessert nicht nur die Beweglichkeit und seine Körperform, er hat auch weniger Schmerzen.

Bequeme Kleidung, rutschfeste Schuhe bzw. Socken und Gymnastikmatte erforderlich.

## Koordinative Bewegungsschulung für Gleichgewicht, Wahrnehmung und Konzentration

Renate Hofer

T203B18

Ort: **Oberwart** - VHS/ Schulgasse 17  
 Beginn: Di. 06.03.2018  
 Zeit: 15:15 - 16:15 Uhr (10 x)  
 Beitrag: € 92,00  
**Anmeldung: 0 33 52/ 34 525**

Werden Körper und Geist nicht ausreichend und abwechslungsreich gefordert, gehen fundamentale Fähigkeiten wie Eigenwahrnehmung, Gleichgewicht und Tiefenstabilität verloren. Bewegungskoordination ist das „harmonische Zusammenwirken von Muskeln, Nerven und Sinnen“ zu zielgenauen, gleichgewichtssicheren und schnellen, situationsangepassten Reaktionen. Koordinative Fähigkeiten sind nicht angeboren und sollten das ganze Leben lang trainiert werden. Koordinations-Training führt zur Verbesserung der Bewegungsabläufe, fördert das allgemeine Wohlbefinden, trägt zur Sicherheit im Alltag bei und verbessert die Lebensqualität.

## Beckenbodenbalance spezielle Übungen für Beckenboden, Bauch, Rücken

Renate Hofer

T203B19

Ort: **Oberwart** - VHS/ Schulgasse 17  
 Beginn: Di. 06.03.2018  
 Zeit: 14:00 - 15:00 Uhr (10 x)  
 Beitrag: € 92,00  
**Anmeldung: 0 33 52/ 34 525**

Beckenbodenbalance ist ein Bewegungsprogramm, wo die Beckenbodenmuskulatur mit der verbundenen Rumpfmuskulatur trainiert wird. Durch das gezielte Training zur Stärkung und Entspannung, werden alle Muskeln vernetzt, die für die Gesundheit des Beckenbodens wichtig sind. Regelmäßiges Training beugt einer Beckenbodenschwäche vor, mindert eine bereits vorhandene, kräftigt den Körper, stärkt die Wirbelsäule, verbessert die Haltung und erhöht Wohlbefinden sowie Lebensqualität. Zu den positiven

## Gymnastik und Bewegung

### Ausgleichsgymnastik

Dr. <sup>in</sup> Katalin Ilics

T203B20

Ort: **Pinkafeld** - VS/ Rathausplatz 11  
 Beginn: Mo. 19.02.2018  
 Zeit: 19:00 - 20:00 Uhr (15 x)  
 Beitrag: € 90,00  
**Anmeldung: 0 33 52/ 34 525**

Durch bewusste, körpergerechte Bewegungen wird die Atmung vertieft, Verspannungen gelöst und ein gestärktes Körperbewusstsein gewonnen. Bitte bequeme Kleidung und Decke mitbringen!

### Pilates

Irene Neubauer

T203B21

Ort: **Oberwart** - VHS/ Schulgasse 17  
 Beginn: Di. 20.02.2018  
 Zeit: 18:20 - 19:35 Uhr (15 x)  
 Beitrag: € 95,00  
**Anmeldung: 0 33 52/ 34 525**

T203B22

Ort: **Oberwart** - VHS/ Schulgasse 17  
 Beginn: Mi. 21.02.2018  
 Zeit: 17:00 - 18:15 Uhr (15 x)  
 Beitrag: € 95,00  
**Anmeldung: 0 33 52/ 34 525**

T203B23

Ort: **Oberwart** - VHS/ Schulgasse 17  
 Beginn: Do. 22.02.2018  
 Zeit: 17:00 - 18:15 Uhr (15 x)  
 Beitrag: € 95,00  
**Anmeldung: 0 33 52/ 34 525**

Kleine Hanteln helfen, die Arm-, Schulter- und Rückenmuskulatur zu kräftigen und Therabandübungen dehnen verkürzte Muskeln. Mit der Pilatesatmung unterstützen wir die korrekte Ausführung der Übungen und tragen so zum Wohlbefinden des Körpers und einer aufrechten Haltung bei.

Mitzubringen: 2 kleine Hanteln (je 0,5 kg), ein langes, rotes Theraband, einen Pilatesball 22 cm.

## Fit und Fun

### **Cross-AERO für den ganzen Körper**

*Monika Gombas*

T203B24

Ort: **Oberwart** - EMS/ Schulgasse 29  
 Beginn: Di. 20.02.2018  
 Zeit: 18:30 - 19:30 Uhr (15 x)  
 Beitrag: € 90,00  
**Anmeldung: 0 33 52/ 34 525**

T203B25

Ort: **Großpetersdorf** - Altes Kino  
 Beginn: Mo. 19.02.2018  
 Zeit: 18:30 - 19:30 Uhr (15 x)  
 Beitrag: € 85,00  
**Anmeldung: 0 33 52/ 34 525**

Trainieren Sie mit dem eigenen Körpergewicht!

Dieses Ganzkörper-Fitnessprogramm mit Musik kräftigt wichtige Muskelgruppen, hält Ihre Muskeln und Gelenke beweglich und elastisch und fördert Ihre Entspannung.

Bitte Fitness-Kleidung, Turnschuhe und Turnmatte mitbringen.

---

## Tanz

### Tanzen

MA Peter Konya

T203B26

Ort: **Oberschützen** - Kunstuniversität Graz/KUZ  
 Beginn: Do. 22.02.2018  
 Zeit: 19:00 - 20:30 Uhr (10 x)  
 Beitrag: € 75,00  
**Anmeldung: 0 33 52/ 34 525**

Gehen Sie bald zu einem (Matura-) Ball und möchten die Grundschritte und leichte Figuren der Standard- (Walzer, Tango, Foxtrott) und lateinamerikanischen (Samba, Jive, Cha-cha-cha, Rumba) Tänze sowie Disco Fox und Polka erlernen? Dann sind Sie bei diesem Kurs richtig!

Erlernen Sie die Basisschritte der Tänze in gemütlicher Atmosphäre in einer Kleingruppe. Der diplomierte (MA) Tanzlehrer und Seniortänzer bringt Ihnen die jeweiligen Tänze professionell und emphatisch bei. Mit oder auch ohne PartnerIn, für Anfänger ohne Vorkenntnisse, aber auch zur Auffrischung, für jedes Alter geeignet. Im Kurs wird auch Protokoll auf dem Tanzparkett gelehrt.

### Csárdás Tanzkurs/ Tánctanfolyam

Mag. Zoltán Hubbes

T217B01

Ort: **Rotenturm** - Gasthof Farkas  
 Beginn: nach Vereinbarung  
**Anmeldung: 0 676/ 37 52 773**  
 vhs.ungarn@gmail.com

Für alle, die gerne Csárdás tanzen lernen möchten. Mindenkinék, aki csárdást akar tanulni.

---

## Speziell für Kinder und Jugendliche

### Qi Gong für Kinder

Sophie Laura Feuerstein, MBA

T203B27

Ort: **Oberwart** - VHS/ Schulgasse 17  
 Beginn: Mi. 07.03.2018  
 Zeit: 16:00 - 17:00 Uhr (8 x)  
 Beitrag: € 87,00  
**Anmeldung: 0 33 52/ 34 525**

Mit Qi Gong bauen Kinder Stress ab, entspannen, entdecken ihren Körper und erleben Verbundenheit und Freiheit zugleich.

### Kinderyoga - Schnupperstunde

Judit Jahns, MA

T203B28

Ort: **Oberwart** - VHS/ Schulgasse 17  
 Termin: Fr. 23.02.2018, 16:00 – 16:45 Uhr  
 Beitrag: € 7,00  
**Anmeldung: 0 33 52/ 34 525**



Auf spielerische Art erforschen wir Yoga. Das natürliche Gefühl für den eigenen Körper und die Atmung werden bewusster wahrgenommen. Yoga stärkt das Selbstvertrauen – auch bei kleinen Yogis im meist schon stressigen Schulalltag!

Kidsyoga fördert die Phantasie und Kreativität, hilft beim Umgang mit Emotionen, fördert das soziale Miteinander, weckt die Freude an der Bewegung und am Lernen und Entdecken in Bewegung

## Kindertanzkurs

MA Peter Konya

T203B29

Ort: **Oberschützen** - Kunstuniversität Graz/ KUZ  
 Beginn: Do. 22.02.2018  
 Zeit: 17:30 – 19:00 Uhr (10 x)  
 Beitrag: € 75,00  
**Anmeldung: 0 33 52/ 34 525**

Wenn sich Ihr Kind gerne bewegt und gerne tanzen möchte, kommen Sie bei uns vorbei! Tanzen hilft bei Haltungsproblemen und beugt Wachstumsschäden vor. Die Kinder erlernen nicht nur verschiedene Schritte, sondern es werden ihre soziale Kompetenz, Konzentration und Motorik gestärkt. In gemütlicher Atmosphäre können sie spielerisch die Standard- und Lateintänze erlernen.

Altersgruppe: Kinder im Alter von 6-14Jahren

## Wirbelix für Kinder

Mag.<sup>a</sup> Pia Patrizia Penker-Peklar

T203B30

Ort: **Oberwart** - VHS/ Schulgasse 17  
 Beginn: Sa. 07.04.2018  
 Zeit: 10:00 - 11:00 Uhr (6 x)  
 Beitrag: € 54,00  
**Anmeldung: 0 33 52/ 34 525**

Zielgruppe: Kinder von 3 - 6 Jahren.

In dieser Bewegungsstunde lernen Kinder spielend gesund und fit zu bleiben und sich rückengerecht zu bewegen. Neben klassischen Übungen der Wirbelsäulengymnastik kommen auch Fit & Fun-Elemente zur Steigerung der Ausdauer und Kräftigung zum Einsatz. Ziel dieses Kurses ist zum einen die Sensibilisierung gegenüber den Bedürfnissen des eigenen Körpers, zum anderen sollen auch Ausleben des natürlichen Bewegungsdranges, Entspannungstraining und Aufbau rückengerechter Verhaltensweisen nicht zu kurz kommen.

## Gedächtnistraining für Kinder

Sophie Laura Feuerstein, MBA

T203B31

Ort: **Oberwart** - VHS/ Schulgasse 17  
 Beginn: nach Vereinbarung  
 Zeit: (4 x)  
 Beitrag: € 87,00  
**Anmeldung: 0 33 52/ 34 525**

„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 stressfreier Atmosphäre könnt ihr eure geistigen Kräfte aktivieren und auffrischen.