

Bildungs- & Gesundheits- PROGRAMM 2023



BITTE wählen Sie aus!

Programmauswahl	Termin	Kosten
<p>KUNDALINI YOGA – GONG MEDITATION</p> <p>Mit Richard MELACH Kundalini-Yoga-Instructor</p> <p>Kursinhalt: Kundalini Yoga entspannt Geist und Körper, es ist eine dynamische Form des Yoga. Übungsreihen für Rücken, Herz-Kreislauf, Stressabbau, ... geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene, bei Bedarf biete ich auch verschiedene Varianten der Übungen an. Beendet wird die Stunde mit autogenem Training und Tiefenentspannung zu den Klängen mit Gong. Anschließend kann, wer will, noch zu einer Tasse Tee dableiben. Anmeldung und Fragen unter: 0680/324 40 71 oder anna.richard.melach@gmail.com</p>	<p>Beginn:</p> <p>Montaggruppe: ab 18. Sep. Mittwochgruppe: ab 20. Sep.</p> <p>10 Einheiten je 1,5 Std.</p> <p>Zeit: 19:15 – 20:45 Uhr</p> <p>Ort: Yogaraum in Dörfles Nr. 41</p>	<p>€ 130,-- (10er Block)</p> <p>Einzelstunde: € 14,--</p>
<p>FIT UND VITAL (SENIORENTURNEN)</p> <p>Mit Marika STADLER Dipl. Vitaltrainerin für Bewegung</p> <p>Kursinhalt: Gleichgewichtsübungen, leichte mobilisierende Übungen im Sitzen und Stehen für den gesamten Körper. Mitzubringen: Trinkflasche Anmeldung unter: 0650/35 25 650 oder redfred@aon.at</p>	<p>Beginn: Mi. 27. Sept.</p> <p>Zeit: 14:00 – 15:00 Uhr</p> <p>Ort: Pfarrsaal Ernstbrunn</p>	<p>10 Einheiten € 100,--</p> <p>Pro Einheit: € 12,--</p>
<p>RÜCKENGYMNASTIK</p> <p>Mit Marika STADLER Dipl. Vitaltrainerin für Bewegung</p> <p>Kursinhalt: Das Tiefenmuskulatur- und Ganzkörpertraining mit Schwerpunkt Rücken und Rumpf, wirkt mobilisierend, muskelaufbauend, entspannend und regenerierend. Ort: grüner Turnsaal der Mittelschule Ernstbrunn Mitzubringen: Faszien-Rolle, Trinkflasche, 2 (1-2kg) Hanteln, Matte Anmeldung unter: 0650/35 25 650 oder redfred@aon.at</p>	<p>Beginn: Do. 28. Sept.</p> <p>Zeit: 18:30 – 19:30 Uhr</p> <p>Ort: Grüner Turnsaal der Mittelschule Ernstbrunn</p>	<p>Halbjährlich: € 120,--</p> <p>Pro Einheit: € 15,--</p>
<p>BODY SHAPE</p> <p>Mit Marika STADLER Dipl. Vitaltrainerin für Bewegung</p> <p>Kursinhalt: Powertraining für Bauch, Beine, Po und Rücken durch verschiedene Trainingsmethoden. Mitzubringen: Faszien-Rolle, Trinkflasche, Matte, 2 (1-2kg) Hanteln Anmeldung unter: 0650/35 25 650 oder redfred@aon.at</p>	<p>Beginn: Fr. 29. Sept.</p> <p>Zeit: 18:30 – 19:30 Uhr</p> <p>Ort: Bewegungsraum der NP Volksschule Ernstbrunn</p>	<p>Halbjährlich: € 120,--</p> <p>Pro Einheit: € 15,--</p>
<p>CROSS FIT</p> <p>Mit Marika STADLER Dipl. Vitaltrainerin für Bewegung</p> <p>Kursinhalt: intensives, kurzes Intervalltraining im Zirkel (Ganzkörpertraining) Mitzubringen: Wasserflasche Anmeldung unter: 0650/35 25 650 oder redfred@aon.at</p>	<p>Beginn: Mo. 25. Sept.</p> <p>Zeit: 17:30 – 18:30 Uhr</p> <p>Ort: Bewegungsraum der NP Volksschule Ernstbrunn</p>	<p>Halbjährlich: € 120,--</p> <p>Pro Einheit: € 15,--</p>

<p>NÖ Lebe Senioren-Bewegungsprogramm</p> <p>Kursleitung: Hanni JANI</p> <p><i>Kursinhalt:</i> Gesunde Bewegung mit und ohne Handgeräten, leichte Gymnastik und arbeiten mit dem ganzen Körper. Informationen und Anmeldung unter: 0664/537 11 90</p>	<p>Beginn: Di. 17. Okt.</p> <p>Zeit: 17:00 – 18:00 Uhr</p> <p>Ort: Bewegungsraum der NP Volksschule Ernstbrunn</p>	<p>8 Einheiten € 60,--</p>
<p>YOGA</p> <p>Kursleitung: Jutta WITTMANN Pilatestrainerin und Yogalehrerin</p> <p><i>Kursinhalt:</i> Yoga ist eine der ältesten Lehren und Methoden, die sich mit der Ganzheit des Menschen – Körper, Geist und Seele – seiner Harmonie und Einheit beschäftigt. Yoga ist Selbsterfahrung am eigenen Körper, die ermutigt an sich selbst zu arbeiten und zu wachsen. Yoga ist auch heute zeitlos und modern wie vor tausend Jahren! Mitzubringen: Matte, bequeme Kleidung, Handtuch Anmeldung unter: 0664/404 90 66 oder a.j.wittmann@aon.at</p>	<p>Beginn: Di. 3. Okt.</p> <p>Zeit: 19:15 – 20:30 Uhr</p> <p>Ort: Bewegungsraum der NP Volksschule Ernstbrunn</p>	<p>10 Einheiten € 120,--</p>
<p>PILATES und WIRBELSÄULE „nur für den Mann“</p> <p>Kursleitung: Jutta WITTMANN Pilatestrainerin und Yogalehrerin</p> <p><i>Kursinhalt:</i> Dieses Körpertraining kräftigt schwache Muskeln wie Nacken-, Rücken-, Bauch-, Gesäß-, Armmuskulatur und dehnt verkürzte Muskeln wie Brust-, Hals- und Beinmuskulatur. Mit dabei sind viele Übungen, die mit Koordination, Gleichgewicht und Entspannung zu tun haben. Auch für ungeübte Männer! Mitzubringen: Matte, bequeme Kleidung, Handtuch Anmeldung unter: 0664/404 90 66 oder a.j.wittmann@aon.at</p>	<p>Beginn: Mo. 6. Nov.</p> <p>Zeit: 19:00 – 20:00 Uhr</p> <p>Ort: Bewegungsraum der NP Volksschule Ernstbrunn</p>	<p>12 Einheiten € 120,--</p>
<p>PILATES</p> <p>Kursleitung: Jutta WITTMANN Pilatestrainerin und Yogalehrerin</p> <p><i>Kursinhalt:</i> Pilates ist ein Wechselspiel aus Dehnung und gleichzeitiger Kräftigung, wo sehr auf die Körperhaltung geachtet wird. Diese Übungen werden aus der Körpermitte (Power House) entwickelt, die für jedes Alter geeignet sind. Abgerundet wird die Stunde mit verschiedenen Entspannungseinheiten. Mitzubringen: Matte, bequeme Kleidung, Handtuch Anmeldung unter: 0664/404 90 66 oder a.j.wittmann@aon.at</p>	<p>Beginn: Di. 10. Okt.</p> <p>Zeit: 18:00 – 19:00 Uhr</p> <p>Ort: Bewegungsraum der NP Volksschule Ernstbrunn</p>	<p>10 Einheiten € 110,--</p>
<p>Lebens- und Sozialberatung</p> <p>Kursleitung: Linde FENZL-EHM</p> <p><i>Kursinhalt:</i> Manchmal begegnen wir im Leben Situationen oder Phasen, denen wir uns nicht gewachsen fühlen. Meist sind das nicht die großen Dramen, sondern die kleinen Spitzen des Alltags. Gemeinsam in einer kleinen Gruppe oder in Einzelstunden finden wir mit Hilfe anerkannter Methoden der Lebens- und Sozialberatung den Weg zu mehr Lebensqualität, Resilienz und Wohlbefinden. Anmeldung unter: 0650/64 73 207 Linde Fenzl-Ehm oder linde.fenzl@akm.at</p>	<p>Jeweils Freitag Nachmittag oder nach Vereinbarung</p> <p>Ort: Gesundheitszentrum Ernstbrunn</p>	<p>Schnupperstunde ist gratis, danach Unkostenbeitrag von € 8,-- Einzelstunde und € 5,-- Gruppe</p>



Die ANMELDUNGEN zu den ANGEBOTEN sowie die Einhebung der Kursbeiträge erfolgt aus organisatorischen Gründen direkt mit den Vortragenden bzw. den KursleiterInnen.

