

Gesundheit

G30100RA

Yoga - für Ihr Wohlbefinden

Beginn: Montag, 08.01.2018
Zeit: 09.30 bis 11.00 Uhr
Dauer: 10 Vormittage wöchentl.
Gebühr: 70,00 €
Ort: Dürnhart, Alte Schule
Kursleiter: Gaby Janjic

Yoga am Morgen ein wunderbarer Start in den Tag und in eine entspannte Woche. Jeder Mensch ganz unabhängig vom Alter und der Yoga Erfahrung kann sich mit diesem Unterricht etwas Gutes tun. Die regelmäßige Yogapraxis führt zu Gesundheit, Beweglichkeit und mehr Wohlbefinden auf körperlicher und geistiger Ebene. Im Unterricht lernen Sie die Bewegungen Ihres Körpers bewusst mit Ihrem Atem zu verbinden. Ihre Aufmerksamkeit richtet sich nach innen und Ihr Geist beruhigt sich.

Bitte mitbringen: Isomatte o. ä., bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, evtl. kleines Kissen;

G30101RA

Yoga - Anfängerkurs

Beginn: Dienstag, 09.01.2018
Zeit: 19.30 bis 21.00 Uhr
Dauer: 10 Abende wöchentl.
Gebühr: 70,00 €
Ort: Volksschule Rain, Fitnessraum
Kursleiter: Gaby Janjic

Yoga ist ein Weg der Übung und Erfahrung, der von jedem Menschen beschritten werden kann. Sanfte Yogaübungen lösen Verspannungen, steigern Ihr Körperbewusstsein und trainieren Ihre Muskeln. In Verbindung mit einer langsamen, gleichmäßigen Atemführung schaffen sie die Bedingungen für eine gesunde und wirksame Yogapraxis. Mit der Zeit sind Sie in der Lage, die im Unterricht erlernten Kenntnisse und die Beobachtungen über sich selbst auf Ihren Alltag zu übertragen.

Bitte mitbringen: Isomatte o. ä., bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, evtl. kleines Kissen;

G30102RA

Yoga - Fortgeschrittenenkurs

Beginn: Mittwoch, 10.01.2018
Zeit: 19.30 bis 21.00 Uhr
Dauer: 10 Abende wöchentl.
Gebühr: 70,00 €
Ort: Volksschule Rain, Fitnessraum
Kursleiter: Gaby Janjic

Durch Achtsamkeit bei der Ausführung der Übungen mit einem bewusst geführten Atem finden Sie zu mehr Gesundheit, Gelassenheit und innerem Frieden. Der Geist beruhigt und klärt sich, es entsteht eine fließende Leichtigkeit, eine Art Meditation in Bewegung.

Am Ende des Kurses bekommen Sie eine Teilnahmebescheinigung, die Sie bei Ihrer Krankenkasse einreichen können.

Bitte mitbringen: Isomatte o. ä., bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, evtl. kleines Kissen;

G30200RA

Mutter-Kind-Turnen I am Montag

Beginn: Montag, 08.01.2018

Zeit: 15.30 bis 16.30 Uhr

Dauer: 10 Nachmittage wöchentl.

Gebühr: 34,00 €

Ort: Volksschule Rain, Turnhalle 3

Kursleiter: Frieda Edenhofer

Mütter/Väter turnen unter Anleitung gemeinsam mit ihren 2-4jährigen Kindern. Im spielerischen Tun gewinnen die Kinder an Beweglichkeit und Körpergeschick.

G30201RA

Kinderturnen am Montag

Beginn: Montag, 08.01.2018

Zeit: 16.30 bis 17.30 Uhr

Dauer: 10 Nachmittage wöchentl.

Gebühr: 34,00 €

Ort: Volksschule Rain, Turnhalle 3

Kursleiter: Frieda Edenhofer

Beim Kinderturnen (für 5 bis 7jährige) sind die Eltern nicht mehr dabei. Im Vordergrund stehen spielerisches Turnen, Beweglichkeit und Körpergeschick.

G30202RA

Mutter-Kind-Turnen II am Montag

Beginn: Montag, 08.01.2018

Zeit: 17.30 bis 18.30 Uhr

Dauer: 10 Nachmittage wöchentl.

Gebühr: 34,00 €

Ort: Volksschule Rain, Turnhalle 3

Kursleiter: Frieda Edenhofer

Mütter/Väter turnen unter Anleitung gemeinsam mit ihren 2 bis 4jährigen Kindern. Im spielerischen Tun gewinnen die Kinder an Beweglichkeit und Körpergeschick.

G30203RA

Kinderturnen am Donnerstag

Beginn: Donnerstag, 11.01.2018

Zeit: 15.45 bis 16.45 Uhr

Dauer: 10 Nachmittage wöchentl.

Gebühr: 34,00 €

Ort: Volksschule Rain, Turnhalle 3

Kursleiter: Frieda Edenhofer

Beim Kinderturnen (für 5 bis 7jährige) sind die Eltern nicht mehr dabei. Im Vordergrund stehen spielerisches Turnen, Beweglichkeit und Körpergeschick.

G30204RA

Sport und Spiel (1. bis 3. Klasse)

Beginn: Donnerstag, 11.01.2018

Zeit: 16.45 bis 17.45 Uhr

Dauer: 10 Nachmittage wöchentl.

Gebühr: 34,00 €

Ort: Volksschule Rain, Turnhalle 3

Kursleiter: Frieda Edenhofer

Mannschaftsspiele (Völkerball, Brennball, etc.) Zirkeltraining, gelegentlich Geräteaufbau.

G30205RA

Kinderturnen am Freitag

Beginn: Freitag, 12.01.2018
Zeit: 14.30 bis 15.30 Uhr
Dauer: 10 Nachmittage wöchentl.
Gebühr: 34,00 €
Ort: Volksschule Rain, Turnhalle 3

Kursleiter: Stefanie Edenhofer

Beim Kinderturnen (für 5 bis 7jährige) sind die Eltern nicht mehr dabei. Im Vordergrund stehen spielerisches Turnen, Beweglichkeit und Körpergeschick.

G30206RA

Mutter-Kind-Turnen I am Freitag

Beginn: Freitag, 12.01.2018
Zeit: 15.30 bis 16.30 Uhr
Dauer: 10 Nachmittage wöchentl.
Gebühr: 34,00 €
Ort: Volksschule Rain, Turnhalle 3

Kursleiter: Stefanie Edenhofer

Mütter/Väter turnen unter Anleitung gemeinsam mit ihren 2 bis 4jährigen Kindern. Im spielerischen Tun gewinnen die Kinder an Beweglichkeit und Körpergeschick.

G30207RA

Mutter-Kind-Turnen II am Freitag

Beginn: Freitag, 12.01.2018
Zeit: 16.30 bis 17.30 Uhr
Dauer: 10 Nachmittage wöchentl.
Gebühr: 34,00 €
Ort: Volksschule Rain, Turnhalle 3

Kursleiter: Stefanie Edenhofer

Mütter/Väter turnen unter Anleitung gemeinsam mit ihren 2 bis 4jährigen Kindern. Im spielerischen Tun gewinnen die Kinder an Beweglichkeit und Körpergeschick.

G30209RA

Frauengymnastik

Beginn: Montag, 08.01.2018
Zeit: 19.00 bis 20.00 Uhr
Dauer: 24 Abende wöchentl.
Gebühr: auf Anfrage
Ort: Volksschule Rain, Turnhalle 3

Kursleiter: Angelika Klostermeier

Unter dem Motto "Gesundheitsorientiertes Bewegungstraining" wird der seit Jahren bewährte Kurs fortgesetzt. Inhalte des Kurses sind die Verbesserung der Körperhaltung, Kräftigung geschwächter Muskulatur, Mobilisierung der Gelenke und der Wirbelsäule sowie Entspannung. Frauen jeden Alters sind dazu eingeladen.

G30210RA

Callanetics

Beginn: Montag, 08.01.2018
Zeit: 19.00 bis 20.00 Uhr
Dauer: 10 Abende wöchentl.
Gebühr: 34,00 €
Ort: Volksschule Rain, Fitnessraum

Kursleiter: Emilie Heigl

Mit sanftem und gezieltem Training können Sie Ihre Muskeln aufbauen. Callanetics wirkt durch geringe, aber exakt abgestimmte Bewegungen, die beharrlich wiederholt werden. Dies führt zur Verbesserung der Körperhaltung, Kräftigung geschwächter Muskulatur, zur Mobilisierung der Gelenke und der Wirbelsäule und wirkt entspannend. In kürzester Zeit wird Ihr Körper schön, straff und stark.
Bitte mitbringen: Isomatte, bequeme Kleidung und Turnschuhe.

Anfragen und Anmeldungen zu allen Kursen bei Franz Köck, Tel. 09429/8694
Anmeldungen zu den Kinderturnkursen bei Frau Edenhofer, Tel. 09429/8551