

Unsere Gruppen- und Sportangebote

Dance for Kids

Beim **Kreativen Kindertanz ab 3-5 Jahre** wird zu Kindermusik getanzt und gesungen. Es wird mit einfachen Kinderinstrumenten Musik gemacht und mit Tüchern, Reifen und vielem mehr in Bewegung geblieben.

Im **Kiddy Hip-Hop für alle ab 6-8 Jahre und 9-11 Jahre** werden erste Schritte aus dem Hip-Hop erlernt und coole Moves einstudiert. Zu Musik aus den aktuellen Charts werden coole Choreografien erlernt.

Andrea Hrdlicka, BA

Tel.: 0699/19690883

Freitags: 15:00 und 16:00

andrea_hrdlicka@yahoo.com

Entspannt in den Abend

Abschalten und entspannen fällt oft schwer.

Die gute Nachricht ist, Entspannung ist erlernbar.

In diesem Kurs lernst du verschiedene Entspannungstechniken kennen (z.B. Progressive Muskelentspannung, Bodyscan, geführte Meditation, Yoga Nidra....).

So findest du die Methode, die am besten zu dir passt und du zur Ruhe kommst.

Gabi Albert

Dienstag, 19:00 – 20:00 Uhr

0699/11 03 25 86

Pilates:

Pilates ist eine sanfte und wirkungsvolle Trainingsmethode für mehr Kraft und Beweglichkeit.

Mit dem Schwerpunkt auf Rumpf-, Becken- und Rückenmuskulatur könnt ihr eure Haltung, Stabilität und Balance verbessern.

So könnt ihr unter anderem Verspannungsbeschwerden, Beckenbodenschwächen und Rückenschmerzen vorbeugen.

Und das Beste: Pilates kann von JEDER und JEDEM gemacht werden. Es sind keine Vorkenntnisse nötig, es gibt keine Altersgrenzen und Pilates kann mit jedem Fitnesslevel gestartet werden.

Eure Ansprechpartnerinnen sind:

Martina Forster

Dienstagabend

Tel.: 0664 839 41 32

E-Mail: martinaforster50@gmail.com

Regine Wehling

Montag, Mittwoch

Tel.: 0676 382 3421

E-Mail: wehling.regine@gmail.com

Klang - Zeit

Klangschalen-Massage ist eine Entspannungsmethode, bei der Klangschalen auf oder um den Körper platziert und leicht angeschlagen werden.

Sanfte Vibrationen und harmonische Klänge lösen körperliche und geistige Blockaden, reduzieren Stress und fördern Ihr allgemeines Wohlbefinden

Eure Ansprechpartnerin:

Tel.: 0699/10281150

Mag.^a Petra Piller-Berger

Jeden 2. Montag um 19:00 Uhr

Shape with Lisa

Du möchtest in Topform kommen, aber allein fehlt dir die Motivation dafür? Dann komm in unseren Gruppenkurs! In abwechslungsreich gestalteten Stunden trainieren wir gemeinsam, verbrennen dabei jede Menge Kalorien und stärken unsere Muskeln.

Ein Einstieg ist jederzeit möglich – jede Stunde ist für Anfänger bis Fortgeschrittene geeignet.

Empfohlene Altersgruppe: 18-60 Jahre (kostenlose Schnupperstunde)

Lisa Reich

Tel.: 0660/7959012

E-Mail: lisareichcoaching@gmail.com

Dienstag 15:45 und 16:45

Donnerstag 16:45 und 17:45

Samstag 8:30 und 9:30

Wirbelsäulen- und Osteoporosetraining, Seniorentaining 70+

Ein, an eure Bedürfnisse angepasstes, Training zur allgemeinen Kräftigung mit Schwerpunkt auf Haltung und Stabilisation der Wirbelsäule und Steigerung der Beweglichkeit.

Eure Ansprechpartnerin:

Manuela Fechner,
Dipl. Senioren - Gesundheitstrainerin 50+,
Dipl. Wirbelsäulentrainerin
Tel.: +43 650 63 62 065
EMail: manuela.fechner@beaktiv.at

Dienstagvormittag 8:00 und 9:00

Yoga und Polarity Yoga:

Beweglichkeit, Entspannung, sanfte Kräftigung, Vertiefung der Atmung und Achtsamkeit stehen beim Yoga im Vordergrund. Polarity Yoga konzentriert sich besonders auf die Verbesserung des Energieflusses durch rhythmische Bewegungen und sanfte Dehnung und ist in jedem Alter möglich.

Petra Eder

Tel.: 0699/128 55 711

Mittwochs 8:45 und 18:00

Hatha Yoga

In dieser kraftvollen Form des Hatha-Yoga wird besonderer Wert auf die Verbindung zwischen Atem und Bewegung gelegt, sodass durch die Gleichmäßigkeit des Atems ein Zustand der Gedankenruhe entstehen darf.

Bettina Krobath-Aigner unterstützt und begleitet euch individuell auf eurem Weg zu mehr Ausgeglichenheit und innerer Ruhe.

Bettina Krobath-Aigner

Tel.: 0670 555 33 86

Donnerstags 19:00 Uhr

Slow Flow Yoga

Slow Flow integriert Elemente des Hatha und Yin Yogas, verbunden mit Atem- und Entspannungsübungen. Dadurch wird Deine Muskulatur aktiv und passiv gestärkt und die sichere Bewegung Deines Körpers in allen Ebenen sehr gut auf- und ausgebaut. Durch die Entschleunigung schaffen wir einen Raum, in dem auch Dein emotionales Wohlbefinden und Deine Konzentration kultiviert werden.

Katharina Buchinger

Donnerstags 8:00 bis 9:00 Uhr

Tel.: 0664 96 86 523

Mama-Baby-Yoga

Wir stärken den Beckenboden, entspannen die Schulter-Nacken-Region und singen mit den Babys.

Dazu gibt es Übungen zu euren aktuellen Bedürfnissen.

Jederzeit könnt ihr stillen oder Pausen machen.

Julia Gruseck

Montags 9:45 bis 10:45 Uhr

EMail: julia@gruseck.at

Mittwochs 11:00 bis 12:00 Uhr

Einfaches Yoga für Junggebliebene

Du willst deinen Körper und Geist auch im Alter fit halten? - Dann beginne mit Yoga und profitiere von den positiven Auswirkungen!

Für jeden geeignet, die Körperübungen werden an die Gruppe angepasst.

Die Stunde beinhaltet sanfte Körperübungen, Atemübungen und eine Endentspannung, in der Körper und Geist zur Ruhe kommen und die vorangegangenen Übungen ihre Wirkung entfalten können.

Es hilft dir, beweglich zu bleiben, die Gelenke zu stärken, eine bessere Haltung zu bekommen und das Gleichgewicht zu verbessern. Du baust so Stress ab, vertiefst deine Atmung und stärkst deine mentale Gesundheit.

Gabi Albert

Dienstag, 19:00 – 20:00 Uhr

0699/11 03 25 86

Teilnahme nur mit vorheriger Anmeldung!
Wenden Sie sich bitte bei Interesse an die jeweiligen Trainer.
Viel Freude beim Ausprobieren 😊