



Derzeit laufen im Rahmen der Gesunden Gemeinde folgende Kurse:

GYMNASTIK für Bauch, Beine, Po mit Martina Kainz, Fitnesstrainerin

Effektive Übungen für die gesamte Körpermuskulatur

seit **Donnerstag, 22. September 2011** jeweils um 19.00 Uhr im Turnsaal der NMMS

Seniorenturnen mit Dietrich Schweiger

seit **Mittwoch, 14. September 2011** jeweils um 17:30 Uhr im Turnsaal der NMMS

Fun-Workout mit Bettina Knaflic, Fitness- und Wellnessberater

Nach kurzem Aufwärmprogramm mit schwungvoller Musik wird der gesamte Körper gekräftigt und gestrafft. Muskeln machen nicht nur stark, sondern auch schön und schlank. Sie sind das „Make-up“ unter der Haut.

seit **Dienstag, 27. September 2011** jeweils um 19:00 Uhr im Turnsaal der VS

Wirbelsäulengymnastik mit Heimo Hösel

Das heutige Leben ist oft geprägt von sitzender und einseitiger Tätigkeit. Dabei kommt die Bewegung der Wirbelsäule zu kurz. Die stabilisierenden Muskelgruppen bilden sich zurück, und es kommt zu Schmerzen, vor allem im Schulter und Lendenbereich. Bestimmte Wirbelsäulengymnastik mit ihren vielfältigen Übungen trainieren diese Muskeln wieder und geben der Wirbelsäule die natürliche Funktion wieder.

seit **Mittwoch 14. September 2011** jeweils von 19:30 bis 20:30 Uhr im Turnsaal der VS

Qi Gong (Chinesische Bewegungslehre) mit Sifu (Meister) Heimo Hösel

Qi Gong ist ein altes hochwirksames chinesisches Übungssystem, das sich mit dem systematischen Training der Lebensenergie (Qi) befasst. Auf der Basis einer tief greifenden, Körper und Geist umfassenden, Entspannung wird es im Qi Gong durch den gezielten Einsatz von Körperhaltung, Atmung und Vorstellungskraft möglich sich für die Vitalenergie zu sensibilisieren und sie durch spezielle, seit Jahrhunderten erprobte Übungen zu stärken und zu regulieren. Die Übungsmethoden des Qi Gong harmonisieren Körper und Geist, erhöhen die Vitalität, stimulieren das Immunsystem und die Selbstheilungskraft und verbessern die Konzentrationsfähigkeit. Regelmäßiges Üben hilft tiefe innere Ruhe und Gelassenheit zu kultivieren, fördert die geistige Entwicklung und macht den Übenden glücklicher und gesünder.

Start: Montag 17. Oktober 2011 u. weitere sechs Montage jeweils von 19:30 bis 20:30 Uhr
im Turnsaal der VS

Kosten:€ 45.- (unbedingt anmelden)

Zumba mit Sabine (geprüfte ZUMBA-ZUMBATOMIC-AQUA ZUMBA Trainerin)

Zumba ist eine Verschmelzung von lateinamerikanischer und internationaler Musik, die eine dynamische Basis für ein effektives Fitness-Programm ergeben. Die Übungen sind eine Kombination von Aerobic und einfachen Tanzschritten zu schnellen sowie langsamen Rhythmen.

Zumba verwendet den Aufbau des Intervalltrainings, das den Kalorienverbrauch und die Fettverbrennung maximiert. Es stärkt Arme, Beine, Bauch und Po sowie den wichtigsten Muskel des Körpers- das Herz. Somit tut man langfristig etwas Gutes für den Körper und die Gesundheit.

Das effektivste, einfachste und spaßigste Fitnessprogramm, das Sie je ausprobiert haben. Für **Zumba** brauchen Sie weder einen Tanzpartner noch Tanzkenntnisse „Nur gute Laune,“! Dabei werden Sie merken, wie Ihre Kondition steigt und Ihr Körper sich strafft und „gut, (an)fühlt!

Für Zumba braucht man keine Vorkenntnisse! Zumba eignet sich für ALLE!

Start: Donnerstag 13.Oktober 2011 (und jeden weiteren Donnerstag)
jeweils von 20 bis 21 Uhr im Turnsaal der VS

Kosten: € 55.- (10 Einheiten – Schnupperstunde kostenlos)

Kontakt: Heimo Hösel Tel.Nr.: 0699 146 05 997 email: heimo.hoesel@gmx.at

Achtung – Für alle Fitnessraumbenutzer!

**In Zukunft gibt es alle 14 Tage im Fitnessraum im Mehrzweckgebäudekeller
Einschulungsinformationen an allen Geräten, um eventuelle Falschanwendungen zu
verhindern bzw. einen optimalen Trainingserfolg zu gewährleisten.
Die jeweiligen Termine erfahren Sie an der Anschlagtafel im Fitnessraum!**