

Herbst/Winterprogramm

Martina
Ruprechter

Physiotherapie **Bewegung ist Leben – Leben in Bewegung**

In diesen Bewegungsgruppen versuchen wir eigene Bewegungsmuster zu „spüren“, Einschränkungen der Beweglichkeit wahrzunehmen bzw. zu verbessern und Kraftdefizite zu minimieren. Die Vermittlung von medizinisch fundiertem Wissen, die Freude an der Bewegung und der Spaß in der Gruppe kommen dabei nicht zu kurz.

In den Gruppen sind sowohl AnfängerInnen als auch fortgeschrittene TurnerInnen herzlich willkommen. Kosten und organisatorische Details werden bei der ersten Einheit (auch zum unverbindlichen Kennenlernen gedacht) besprochen.

Wo: Turnsaal Rachau

Wann: Montag, 5. November 2018, 10 Einheiten

Frauengruppe von 08:00 – 09:00 Uhr

Männergruppe von 19:30 – 20:30 Uhr

Kursleitung: Ruprechter Martina, Physiotherapeutin

Anmeldung: Gemeinde St. Margarethen, Tel.: 03512/82432 DW 610 oder DW 600
(bis 23.10.2018)

Teilnehmer: max. 10 Personen je Gruppe

Basketball-Training

für Mädchen u. Jungs ab 8 Jahren

Wo/Wann: Turnsaal in Rachau ab 05.10.2018, jeweils Freitag von 18:30 – 20:30 Uhr

Preis: € 30,-; **Kursleiter:** Michael Lumetzberger

Kleidung: Hallenschuhe, ärmelloses T-Shirt u. bequeme Hose

Anmeldung: Gemeinde St. Margarethen, Tel.: 03512/82432 DW 610 od. DW 600

Eltern-Kind-Treff

Jeweils **Donnerstag** (14-tägig | gerade Kalenderwochen) von **9:00 – 10:30 Uhr** im **Turnsaal Rachau**. Eingeladen zu diesen wöchentlichen Treff's sind alle Kinder, welche noch nicht den Kindergarten besuchen sowie deren Eltern, Großeltern oder sonstige Aufsichtspersonen. Gemeinsames Spielen, soziale Kontakte, die Möglichkeit Gedanken auszutauschen u. Freundschaften zu schließen ist das Ziel dieser Treff's.



Bitte wenden 

Ganzkörpertraining für Frauen

Bewegung ist die beste Medizin von heute. Sie kräftigt unseren Körper, festigt die Knochen und beugt Herz- u. Kreislauferkrankungen vor. Nach einem kurzen Aufwärmprogramm wird mit verschiedenen Übungen Kraft, Koordination und Gleichgewicht trainiert. Für Abwechslung sorgen Therabänder, Bälle, Seile und Gewichte.

Wo/Wann: Turnsaal St. Margarethen, jeweils Montag von 18 – 19:30 Uhr
Kurstrainerin: Lorberau Annemarie; **Anmeldung** unter 0699/81 95 67 27
Mitzubringen: Getränk, Handtuch, bequeme Sportbekleidung u. Hallenschuhe

Senioren Fit Training für Männer und Frauen

Gezielte moderate Bewegung und Herz-Kreislauftraining kann in jedem Alter begonnen werden. Verschiedene Trainingsmethoden, wie Sesselgymnastik, Ballspiele, Gedächtnisübungen und lustige Spiele sorgen für genügend Abwechslung und Spaß.

Wo/Wann: Turnsaal St. Margarethen, jeweils Montag von 16:45 – 17:45 Uhr
Kurstrainerin: Lorberau Annemarie; **Anmeldung** unter 0699/81 95 67 27
Mitzubringen: Getränk, Handtuch, bequeme Sportbekleidung u. Hallenschuhe

Bewegungsgruppen im Turn- u. Festsaal St. Lorenzen

	Beginn u. Uhrzeit	Turngruppe	Leitung bzw. Ansprechpartner
Montag	ab 01.10.2018 von 19 – 20:30 Uhr	Circle Training	Rudolf Sommer
Dienstag	ab 02.10.2018 von 19 – 20:30 Uhr	Herren 50plus	Josef Freytag
Mittwoch	ab 03.10.2018 von 19:30 – 21:30 Uhr	Frauenturnen u. Volleyball	Stoni Eva
Donnerstag	ab 08.11.2018 von 14 – 16 Uhr	Tanz ab der Lebensmitte	Bernadette Pichler / Gertrude Hauser
	ab 04.10.2018 von 19:30 – 21 Uhr	Wirbelsäulengymnastik	Walter Wallner / Christine Freytag
Freitag	ab 05.10.2018 von 19 – 20:30 Uhr	Yoga (Treffpunkt: Kindergarten St. Lorenzen)	Gabriela Moser € 10,--/Einheit

In jeder Gruppe sind neue Mitglieder jederzeit herzlich willkommen. Genauere Informationen erhalten sie beim Gemeindeamt St. Margarethen bei Knittelfeld unter der Telefonnummer 03512 82432 DW 600

Auf eine rege Teilnahme freut sich die „Gesunde Gemeinde“

Vbgm. Silvia Pillich