
Herbst/Winterprogramm

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: ab Montag, 11. November 2019, 10 Einheiten
Frauengruppen von 08:00 – 09:00 Uhr und von 18:15 – 19:15 Uhr
Männergruppe von 19:30 – 20:30 Uhr
Kursleitung: Ruprechter Martina, Physiotherapeutin | Eisl Birgit, Physiotherapeutin
Anmeldung: Gemeinde St. Margarethen, Tel.: 03512/82432 DW 610 oder DW 600 (bis 04.11.2019)
Teilnehmer: max. 10 Personen je Gruppe
-

YOGA Kurs - für Anfänger, Interessierte und Geübte

Stärke deine Gesundheit und halte deinen Körper beweglich. Ein bewährter Ablauf aus Körperübungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und Entspannung zeigen dir die positive Wirkung durch Yogaübungen auf.

- Wo:** Turnsaal Rachau
Wann: ab 26.09.2019, jeweils Donnerstag von 19:00 – 20:30 Uhr; 10 Einheiten
Kursbeitrag: € 95,- **Kursleiter:** Robert Hörbinger, Yogalehrer
Mitzubringen: Sitzkissen, Decke, leichte u. bequeme Kleidung
Anmeldung: Gemeinde St. Margarethen, Tel.: 03512/82432 DW 610 od. DW 600 (bis 24.09.2019)
-

Basketball-Training

für Mädchen u. Jungs ab 10 Jahren

- Wo/Wann:** Turnsaal Rachau ab 27.09.2019, 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 **Dienstag** (14-tägig | gerade Kalenderwochen) von **14:30 – 16:00 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.

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 30.09.2019 von 19 – 20:30 Uhr	Circle Training	Rudolf Sommer
Dienstag	ab 01.10.2019 von 19 – 20:30 Uhr	Herren 50plus	Josef Freytag
Mittwoch	ab 02.10.2019 von 19:30 – 21:30 Uhr	Frauenturnen u. Volleyball	Stoni Eva
Donnerstag	ab 07.11.2019 von 14 – 16 Uhr	Tanz ab der Lebensmitte	Bernadette Pichler / Gertrude Hauser
	ab 03.10.2019 von 19:30 – 21 Uhr	Wirbelsäulengymnastik	Walter Wallner / Christine Freytag

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