

## BEWEGUNGSPROGRAMM ab 8.Jänner 2024

Tag	Uhrzeit	Kurs / TrainerIn	Anmeldung	Info	Turnsaal
<b>Montag</b> ab 08.01.2024	17:00- 18:00	<b>Sanfte Gesundheits- gymnastik 60+</b> Heike Augustin	Keine Anmeldung!	Einstieg jederzeit möglich	VS Gröbming
<b>Montag</b> ab 08.01.2024	18:30- 19:30	<b>Workout-Mix</b> Bea Ambichl	Keine Anmeldung!	Einstieg jederzeit möglich	VS Gröbming
<b>Dienstag</b> ab 09.01.2024	17:30- 18:50	<b>Line Dance</b> Edith Rottinger	Keine Anmeldung!	Einstieg jederzeit möglich	VS Gröbming
<b>Dienstag</b> ab 09.01.2024	19:00- 20:00	<b>Männerturnen</b> Diverse TrainerInnen	Keine Anmeldung!	10 Einheiten 45,00 für MG 70,00 für NMG	VS Gröbming
<b>Mittwoch</b> ab 28.2.2024	15:45- 17:15	<b>Geräteturnen für Kinder von 6- 8 Jahren</b> Karin Nessizius	Anmeldung v. 12.-18.02. bei Karin unter 0664/3822530	Semesterbeitrag ca. 16 Einheiten: 80,00 für MG 138,00 für NMG	MS Gröbming
<b>Mittwoch</b> ab 28.02.2024	16:45- 18:15	<b>Geräteturnen für Kinder ab 8 Jahren</b> Karin Nessizius	Anmeldung v. 12.-18.02. bei Karin unter 0664/3822530	Semesterbeitrag ca. 16 Einheiten: 80,00 für MG 138,00 für NMG	MS Gröbming
<b>Mittwoch</b> ab 10.01.2024	19:00- 21:00	<b>Tischtennis</b> Eva Spanberger	Anmeldung unter 0664/4414007	Einstieg jederzeit möglich/ 2,50€/ Einheit	Kulturhalle Gröbming
<b>Mittwoch</b> ab 31.01.2024	19:00- 20:30	<b>Yoga</b> Beate Striednig	Anmeldung v. 15.-22.01. unter 0664/75112772	10 Einheiten 100,00 € für MG 140,00 € für NMG	VS Gröbming
<b>Donnerstag</b> ab 11.01.2024	18:00- 19:00	<b>Rückenfit</b> Heike Augustin	Keine Anmeldung!	Einstieg jederzeit möglich	VS Gröbming
<b>Donnerstag</b> ab 18.01.2024	19:00- 20:00	<b>Salsation</b> Petra Wölfler	Anmeldung v. 08.-12.1. unter 0664/6275110	10 Einheiten 60,00 € für MG 80,00€ für NMG	VS Gröbming

An Feiertagen sowie Schulferien finden keine Kurse statt! (Semesterferien: 19.02.-25.02.2024; Osterferien: 23.3.-1.04.2024)

## KURSAGENDA:

**Sanfte Gesundheitsgymnastik 60+:** Mobilisations- und Koordinationsgymnastik sowie Dehnübungen für SeniorInnen

**Workout-Mix:** Eine Mischung aus Herz-Kreislauf-Training und anschließendem intensiven Muskelaufbauprogramm. Ein leichtes Workout mit einfachen Bewegungsfolgen bringt nicht nur Spaß, sondern regt auch das Herz-Kreislaufsystem an. Der komplette Körper wird geformt und Muskulatur aufgebaut. Coole Musik begleitet Dich durch das Training!

**Line Dance:** Bei *Line Dance* wird in Linien neben- und hintereinander in der Gruppe getanzt. In diesem Formationstanz tanzt man ohne Partner und doch synchron. Die Tänze sind passend zur Musik choreografiert, die meist aus den Kategorien Country und Pop stammt. Die Schrittkombinationen und Tanzchoreographien fordern das Gedächtnis und fördern die Koordination.

**Männerturnen:** abwechslungsreiches Turnen für Herren aller Altersgruppen. Verschiedene Trainer bieten ein abwechslungsreiches Programm aus Koordinations-, Stabilisations-, Ausdauer-, Kraft- und Geschicklichkeitstraining. Abgerundet wird die Stunde mit einem kurzen Basketballspiel.

**Tischtennis:** für alle, die gerne SPIELEN und vielleicht auch ein bisschen Technik und Taktik im Tischtennis erlernen wollen! Jugendliche und Erwachsene sind herzlich willkommen!

**Yoga:** Es werden körperliche Übungen (Asanas) erlernt, um Kraft und Beweglichkeit zu verbessern und meditative Techniken, um geistig konzentrierter und zugleich entspannter zu werden. Weiterer wichtiger Bestandteil: die Atemschiule (Pranayama). Matte, Gurt und Yoga-Blöcke bitte mitbringen!

**Rückenfit:** durch gezielte Übungen wird der Rumpf gekräftigt, stabilisiert und mobilisiert, aber auch gedehnt, die Gelenke wie Hüfte, Knie, etc. achsengerecht bewegt und korrektes Alltagsverhalten beim Heben, Gehen, Stehen erlernt...

**Salsation:** Tanz und Lebensfreude gepaart- dieses Tanzworkout ist pure Lebensenergie! Leicht erlernbare Schrittkombinationen zu heißen Latinorhythmen wie Salsa, Reggaeton und Bachata. Lass Dich mitreißen und schwing Deine Hüften!

**\*ANMELDUNG: ausnahmslos zu den im Programm angegebenen Zeiten und Telefonnummern oder per Mail unter [kneipp-aktiv@outlook.com](mailto:kneipp-aktiv@outlook.com)**

Turnstunden, in denen der Einstieg jederzeit möglich ist, finden wöchentlich bis voraussichtlich 21.Juni 2024 statt und können mit einem **Fünferblock** um € 25,00 für Mitglieder und € 40,00 für Gäste oder einem **Zehnerblock** um € 45,00 für Mitglieder und € 70,00 für Gäste besucht werden. **Einzelstunden:** € 6,00 für Mitglieder und € 8,00 für Nichtmitglieder. Bezahlung erfolgt zu Kursbeginn bei den TrainerInnen.

**Die Blöcke gelten ausnahmslos bis 30.06.2024.**

**Jahresmitgliedschaft: Einzelpersonen: 36,00 € bzw. Familien: 54,00 €**