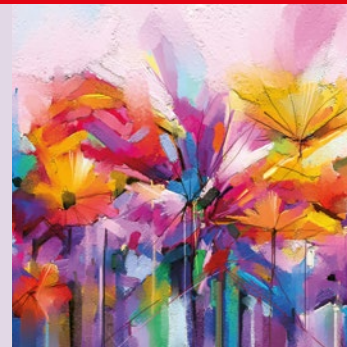




Wer nicht jeden Tag etwas für seine Gesundheit aufbringt, muss eines Tages sehr viel Zeit für die Krankheit opfern.

Sebastian Kneipp



MONTAG

PILATES 50+

Systematisches Ganzkörpertraining, kräftigt den Körper ohne die Gelenke zu belasten
ab 15. Sept. / 08:45 / Generationenzentrum



OSTEOPOROSE-GYMNASTIK (Damen)

Gezielte Übungen fördern die Knochengesundheit
ab 08. Sept. / 09:00 / Unionheim

WIRBELSÄULENFIT (Damen)

Stärkung und Mobilisierung der Wirbelsäule
ab 08. Sept. / 15:00 / Unionheim

MÄNNER-YOGA

mit Spaß zu Beweglichkeit und Kraft
ab 15. Sept. / 19:00 – 20:30 / Generationenzentrum
Anmeldung! 0664 2557773



DIENSTAG

PILATES

Systematisches Ganzkörpertraining
Der Körper wird flexibler, straffer, schlanker
ab 16. Sept. / 09:00 / Generationenzentrum



QIGONG

Fließende Bewegungen und Atemübungen
lösen Spannungen
ab 09. Sept. / 17:30 / Unionheim

WIRBELSÄULENFIT (Damen)

Stärkung und Mobilisierung der Wirbelsäule
ab 09. Sept. / 18:45 / Unionheim

MITTWOCH

YOGALATES NEU

Fließende Yoga-Asanas kombiniert mit kraftvollen Pilates-Übungen – Anmeldung! 0677 6287 59 80
ab 17. Sept. / 08:30 – 10:00 / Generationenzentrum



NORDIC WALKING NEU

ab 17. Sept. / 09:00 / Treffpunkt: VS St. Georgen
Bitte Stöcke mitbringen!



GESUNDHEITSGYMNASTIK

Beckenboden- und Ganzkörpertraining mit kinesiologischen Ansätzen
ab 10. Sept. / 18:00 / VS St. Georgen



ACHTSAMES YOGA - mobilisierend & entspannend

Beweglichkeit / Kraft – Gelassenheit / Ruhe
ab 17. Sept. / 18:30 – 20:00 / Generationenzentrum
Anmeldung! 0664 2557773



MITTWOCH

KONTEMPLATION & YOGA NEU

Sanft ausgeführtes Yoga – Stille – Präsenz im Jetzt / Sein
ab 17. Sept. / 20:00 / Generationenzentrum
Anmeldung! 0664 2557773



DONNERSTAG

GESUNDHEITSGYMNASTIK

Aufwärmen mit Musik, mobilisierendes Ganzkörpertraining
ab 25. Sept. / 08:50 und 10:00 / Generationenzentrum

ZUMBA 50+

Lateinamerikanische Musik, einfache Choreographien
ab 04. Sept. / 09:00 / Unionheim



PILATES

Verbesserung der Körperhaltung - mehr Balance und Körperbeherrschung
ab 25. Sept. / 17:00 / Generationenzentrum
Anmeldung! 0699 1084 94 80



YOGALATES NEU

Fließende Yoga-Asanas kombiniert mit kraftvollen Pilates-Übungen
ab 25. Sept. / 18:30 – 20:00 / Generationenzentrum
Anmeldung! 0677 6287 59 80



FREITAG

INDIAN BALANCE

Indianisches Wissen vom Fließen der Körperenergie vereint mit moderner Bewegungslehre
ab 12. Sept. / 09:00 / Unionheim

PILATES

Systematisches Ganzkörpertraining
Der Körper wird flexibler, straffer, schlanker
ab 12. Sept. / 09:30 / Generationenzentrum



POWER PILATES NEU

Klassische Pilates-Übungen kombiniert mit intensiveren Bewegungsabläufen
ab 03. Okt. / 16:30 / Generationenzentrum



KONTEMPLATION & YOGA NEU

Sanft ausgeführtes Yoga – Stille – Präsenz im Jetzt / Sein
ab 19. Sept. / 18:30 / Generationenzentrum
Anmeldung! 0664 2557773



Für Neueinsteiger und Interessierte ist die erste Stunde gratis!

Informationen: eisenstadt.kneippbund.at – 0699 / 1509 40 50