



Informationen

Weißkirchen, 02.01.2019 - A-2018-1038-00016

Liebe Gemeindebürgerinnen / Liebe Gemeindebürger!

Nachstehend für Sie einige wichtige Informationen:

✓ ELTERN – KIND – TURNEN

TRARA, TRARA, JETZT SIND WIR DA... Wir beginnen wieder! Eltern oder Großeltern mit Kindern von 1 bis 4 Jahren sind herzlich eingeladen gemeinsam zu spielen, tanzen, singen und turnen.

KURSZEIT: AB SOFORT – DIENSTAGS oder MITTWOCHS

jeweils um *15:30 Uhr / 10 Turneinheiten zu 1 ¼ Stunden

*Sollte sich die geplante Beginnzeit ändern, werden Sie telefonisch verständigt!

KURSORT: Turnsaal der NMS-Weißkirchen

ANMELDUNG: DIREKT bei Kursleiterin Rosa Gavanelli per SMS an: 0676 / 94 90 381

Der Beitrag von 55 € je Familie für Bürger der Gemeinde, ist bei der ersten Übungseinheit zu leisten.

✓ AKTIVE GESUNDHEITSVORSORGE mit Dipl. PT Michaela Kaltenegger

☺ BECKENBODEN – BAUCH-BEIN-RÜCKEN

KURSZEIT: DIENSTAGS um 19.30 Uhr, ab 15.01 2019

KURSKOSTEN: 50€ - 5 Einheiten

KURSORT: Turnsaal der VS Weißkirchen

KURSinHALT: beim **ganzheitlichen** Beckenbodentraining lernen Sie vor allem ihren Beckenboden zu erspüren, sowie die verschiedenen Muskel- und Knochenstrukturen genauer wahrzunehmen. Zusätzlich erlernen wir beckenbodengerechte Übungen für die Bauch- Rücken und Beinmuskeln. Für alle Mamis ab 6 Monate nach der Geburt **und alle** die sich in ihrer Mitte stärken wollen! Es ist nie zu spät ;-)

STARKE
MITTE

☺ GANZHEITLICHE RÜCKENSCHULE

KURSZEIT: DONNERSTAGS um 18.15 Uhr, ab 17.01.2019

KURSKOSTEN: 80 € - Paare: 140€ - 10 Einheiten

KURSORT: Turnsaal der VS Weißkirchen

KURSinHALT: kinesiologische Energieübungen, Rückenschule, Pezziball - Training, Medical Yoga, Atem und Entspannungsübungen.

AUFRICHTUNG
RÜCKENSTÄRKUNG

☺ STRETCH & RELAX

KURSZEIT: DONNERSTAGS um 19.30 Uhr ab 17.01.2019

KURSKOSTEN: 50€ - 5 Einheiten

KURSORT: Turnsaal der VS Weißkirchen

KURSinHALT: Der Kurs zum **Entspannen und Runterkommen** über Körperarbeit-Atmung und Bewegung-Dehnung. So kann ich mir immer selber helfen schmerzfrei zu werden-bleiben, wenn stressbedingte Verspannungen zu Schmerzen führen.

ANTI-
STRESS

Individuelle Anpassung der Übungen, Kontrolle & Tipps durch eure Michaela Kaltenegger



**Anmeldung: DIREKT bei Physiotherapeutin
Michaela Kaltenegger
SMS an: 0664/73882298**

Mit freundlichen Grüßen
Ihr Bürgermeister