



Veranstaltungen ab Jänner 2018



Unser Winterprogramm ist da!

Abgabetermin 20.12.2017

Bitte um verbindliche Anmeldung mit beiliegendem Anmeldeformular am Gemeindeamt (Postkasten) oder per E-Mail an: gesundegemeindsulz@gmail.com

Die Kurskosten sind bitte unbedingt am ersten Kurstag in bar zu bezahlen!
Kurskosten sind ausnahmslos für alle Einheiten zu bezahlen!

Bewegung 55+ mit Nicole Ochsenhofer

Gerade im Alter ist es wichtig, Bewegung zu machen, die Muskulatur zu stärken und so die Gelenke zu entlasten. Zu angenehmer Musik und mit viel Spaß trainieren wir unser Herz- Kreislaufsystem, Gleichgewicht und unsere Koordination. Wir wollen unsere Muskeln aber nicht nur kräftigen, sondern auch dehnen und so beweglicher werden.

Ich freue mich auf Sie!

Wann: Donnerstag 11.01., 18.01., 25.01., 01.02., 15.02., 22.02., 01.03., 08.03., 15.03., 22.03.

Wo: Gemeindesaal Obersulz 9:30 Uhr

Kosten: für 10 Einheiten 50,- Euro

Bauch, Beine, Po-Training mit Nicole Ochsenhofer

Damit Problemzonen nicht länger solche bleiben! Zu flotter Musik kräftigen wir unsere tiefliegende Muskulatur, straffen und festigen unseren Körper.

Bitte eine Gymnastikmatte mitbringen

Wann: Freitag 12.01., 19.01., 26.01., 02.02., 16.02., 23.02., 02.03., 09.03., 16.03., 23.03.

Wo: Gemeindesaal Obersulz 19:15Uhr

Kosten: für 10 Einheiten 50,-Euro

Pilates mit Nicole Ochsenhofer

Ein ganzheitliches Körpertraining, in dem speziell die tiefenliegenden Bauch-Beckenboden- und Rückenmuskeln gekräftigt werden.

Das Training beinhaltet Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung. Durch den Einsatz von Kleingeräten (wie Faszienrolle, Ball etc.) wird der Trainingseffekt verstärkt. Bitte eine Matte mitbringen.

Wann: Donnerstag 11.01., 18.01., 25.01., 01.02., 15.02., 22.02., 01.03., 08.03., 15.03., 22.03.

Wo: Gemeindesaal Obersulz 8:30Uhr

Kosten: für 10 Einheiten 50,- Euro

Hatha Yoga – Grundkurs mit Martina Kaltner

Dieser Kurs wendet sich an Personen, die noch keine Erfahrungen im Yoga haben. Hier erwirbst du Schritt für Schritt die Grundlagen der Asanas (Yogastellungen), sanfte Atemübungen und Entspannungstechniken. Wirkungsvolle Techniken vitalisieren, reinigen und kräftigen das gesamte Körpersystem. Besonders wird die Entspannungsfähigkeit entwickelt und Stress reduziert.

Dieser Kurs ist für jedes Alter geeignet.

Wann : Mittwoch 10.01., 17.01., 24.01., 31.01., 14.02., 21.02., 28.02., 07.03., 14.03., 21.03.

Wo : Gemeindesaal Niedersulz 19:00 Uhr

Kosten: für 10 Einheiten 70,- Euro

Flamenco mit Angela Hannappi

Flamenco ist ein Tanz im 6/8 Takt mit relativ wenig Fußtechnik, was Anfängerinnen sehr entgegenkommt. Er besteht aus 4 gleich langen Strophen und kann auch einzeln, paarweise oder in der Gruppe getanzt werden. Männer dürfen auch zum Kurs kommen. Kursziel ist einerseits eine Choreographie, aber auch die generelle Arbeit am eigenen Körper, Förderung des Körperbewusstseins, Freude an der Bewegung.

Kleidung: Schuhe mit festen Absätzen und weiter Sommerrock

Wann : Montag 08.01., 15.01., 22.01., 29.01., 12.02., 19.02., 26.02., 05.03., 12.03., 19.03.,

Wo: Gemeindesaal Niedersulz 18:30 Uhr

Kosten: 90 Euro

Hip Hop Kinder mit Rene Mihal 6 bis 12 Jahren

Lerne die coolsten Hip Hop Styles und vielseitige Choreographien zu den brandneuesten Tracks und den heißesten Beatz der Hip Hop und R'n'B - Szene!

HIP HOP - das ist in erster Linie Spaß, Rhythmus, Dynamik!

Hip Hop stellt eine ideale Möglichkeit dar, Kinder ihren natürlichen Bewegungsdrang ausleben zu lassen und sie gleichzeitig zum Tanzen zu motivieren. Dadurch wird sowohl die körperliche als auch die geistige Entwicklung gefördert sowie die Stärkung des Körper und Selbstbewusstseins erreicht. Zu passenden Beats werden in einfachen Schrittkombinationen

Rhythmusgefühl und Koordinationsfähigkeit trainiert, wobei der

Spaß an der Bewegung und die Gruppendynamik an erster Stelle stehen.

Wann: Dienstag 09.01., 16.01., 23.01., 30.01., 13.02., 20.02., 27.02., 06.03., 13.03., 20.03.

Wo : Gemeindesaal Niedersulz 16:00 Uhr

Kosten: 40 Euro

Yoga für Erwachsene mit Manuela Jordan Sima (Fortgeschrittene)

Das Hauptaugenmerk liegt auf dem geführten, fundierten Einstieg in Ashtanga Yoga mit Fokus auf Atmung, Bewegung und Kräftigung der Körpermitte. Die sanfte Dehnung und Kräftigung des Körpers gepaart mit tiefer und ausgedehnter Atmung, bewirken eine Tiefenentspannung und Harmonisierung des Gleichgewichts von Körper, Geist und Seele. Die Atemkontrolle als Teil jeder Übungseinheit führt zu mehr Ruhe, Gelassenheit und Stressresistenz.

Wann: Montag (2 Stunden)

22.01., 29.01., 12.02., 19.02., 26.02., 05.03., 12.03., 19.03., 26.03., 09.04.,

Wo: Gemeindesaal Obersulz 18:45 Uhr

Kosten: 90 Euro

„Das Ganzkörpertraining mit unzähligen positiven Effekten“: Vortrag zum Thema Nordic Walking von Physiotherapeut und Nordic Walking Instruktor Christian Fichtinger, BSc.

Nordic Walking ist verrufen als Seniorensport und Übung für Faule. Zu Unrecht. Das Training mit unzähligen positiven Effekten verbessert Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Gleichgewicht. Vor allem das attraktive Naturerlebnis und die Bewegung an der frischen Luft machen diese Sportart besonders interessant.

Christian Fichtinger, BSc. erläutert in diesem Vortrag nicht nur Grundlegendes über die Nordic Walking Techniken, von der Grundtechnik bis zu den Sporttechniken, sondern spricht auch über die sehr wertvolle Ressource der körperlichen Aktivität. Neben Videoanalysen, Informationen zu den Materialien und zur Bewegung in den optimalen Herzfrequenzbereichen werden auch die Nordic Walking Kurse für das Frühjahr 2018 sowie die Nordic Walking Tagesreise 2018 vorgestellt.

Wann: Donnerstag, 22. März 2018 um 19:00 Uhr

Wo: Gemeindesaal Obersulz

Kosten: freie Spende

Anmeldung

Bitte um verbindliche Anmeldung mit Anmeldeformular am Gemeindeamt (Postkasten) bis

30.12.2017

Name.....

Adresse.....

E-Mail-Adresse.....

Handynummer.....

Ich melde mich verbindlich für folgenden Kurs an:

- Flamencokurs
- Pilates
- Seniorenturnen
- Bauch, Bein ,Po
- Yoga für Anfänger
- Yoga für Fortgeschrittene
- Hip Hop für Kinder