

Wir bewegen Körper und Geist

Voller Schwung starten wir in den Frühling 2020

Gesamtleitung: Andrea Haller, Physiotherapeutin
Handy: +43 (0) 699/10121049
E-Mail: andrea.haller@therapie-mieming.at
www.therapie-mieming.at/kurse

UNSERE AKTUELLEN KURSE

Kurs 1: Body Art

Body Art ist ein intensives, ganzheitliches und funktionelles Bewusstseins- und Körpertraining. Basierend auf den 5 Elementen der Chinesischen Medizin kombiniert das Training in besonderer Weise Kraft, Flexibilität, Herz, Kreislauf und Atmung. Das Haltungs- und Bewegungsbild wird durch die gezielte Durchführung der Übungen langfristig verbessert.

Beginn: Mo., 17. Februar 2020, 17.00 Uhr **12 x 60 Minuten**
Beitrag: 116 € **Ort: Sozialzentrum Mieming**

Barbara Pöham, BODY ART-Instructor; Tel.: +43 (0) 664/1516689, Anmeldungen von 08.00 bis 18.00 Uhr

Kurs 2: Feldenkrais – Nur mehr ein Restplatz vorhanden

Mit Hilfe der Feldenkrais-Methode lernen wir unsere Bewegungen aufmerksam zu beobachten und entdecken dabei, wie wir uns fließender, harmonischer und mit weniger Anstrengung bewegen können. Der ganzheitliche Ansatz setzt ein Lernen in Gang, das uns hilft, die Bereiche des Körpers, der Seele und des Geistes zu vereinen.

Beginn: Di., 18. Februar 2020, 18.00 Uhr **10 x 60 Minuten**
Beitrag: 97 € **Ort: Sozialzentrum Mieming**

Andrea Haller, Physiotherapeutin, Feldenkraistrainerin;
Tel.: +43 (0) 699/10121049, Anmeldungen von 14.00 bis 15.00 Uhr

Kurs 3: FaszienYoga

Im FaszienYoga wandeln wir Positionen aus dem klassischen Yoga in spezielle Winkel ab, sodass wir alle Faszienbahnen erreichen und in eine wohltuende Dehnung oder Streckung bringen. Wir geben damit unserem Körper jugendliche Elastizität zurück und finden zu einer guten und aufrechten Körperform. Mit Faszienrollen aktivieren wir das Bindegewebe und regen es zum Abtransport von Schlacken an. In unseren Yogastunden sind wir achtsam und meditativ verbunden mit unserem Körper. Dabei beruhigt und zentriert sich auch unser Geist.

Beginn: Di., 03. März 2020, 16.00 Uhr **10 x 75 Minuten**
Beitrag: 121 € **Ort: Volksschule Wildermieming**

Maya Maria Tilg, Yogalehrer-Ausbildung für Yoga & traditionelles Tantra, Dynamisches FaszienYoga;
Tel.: +43 (0) 650/517 4669, Anmeldungen von 12.00 bis 17.00 Uhr

Kurs 4: Yoga - Dieser Kurs ist bereits ausgebucht

Dem Alltag entschwinden, zur inneren Ruhe finden, Körper und Geist in Einklang bringen. In diesem Kurs erlernen wir einige Yogabasics. Es fließen hier die Elemente des Pranayama (Atemtechnik), der Asanas (Körperhaltungen) und der Meditation zusammen.

Beginn: Di., 18. Februar 2020, 19.15 Uhr **12 x 90 Minuten**
Beitrag: 175 € **Ort: Sozialzentrum Mieming**

Margit Fröhlich, Yogalehrerin, Shiatsu-Praktikerin; Tel.: +43 (0) 664/9146559, Anmeldungen von 08.00 bis 12.00 Uhr

Kurs 5: DeepWORK®

DeepWORK ist das ideale Workout für alle, die ein athletisch-funktionelles Training mit qualitativen Inhalten und wenig Zeitaufwand absolvieren wollen. DeepWORK heißt "tiefe Arbeit" - neben den tiefliegenden, stabilisierenden Muskeln werden Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination in Verbindung mit dem Atem geschult. Die Intensität und das Tempo bestimmt jeder für sich selbst. Nach dem Training ist man ausgepowert und trotzdem voll positiver Energie.

Beginn: Di., 18. Februar 2020, 18.30 Uhr **12 x 60 Minuten**
Beitrag: 116 € **Ort: Gemeindesaal Wildermieming**

Ursula Lampacher, deepWORK-Instructorin, Pilates-Trainerin, dipl. Gesundheitstrainerin;
Tel.: +43 (0) 664/1311750, Anmeldungen von 08.00 bis 17.00 Uhr

Kurs 6: Gymnastik für Junggebliebene 60+ - Dieser Kurs ist bereits ausgebucht.

Sich Wohlfühlen von Kopf bis Fuß ist keine Frage des Alters. Im Vordergrund dieses Kurses stehen Freude an der Bewegung und das (Wieder-)Entdecken der eigenen Möglichkeiten sowie Körperwahrnehmung und Entspannung.

Beginn: Mi., 22. Jänner 2020, 16.00 Uhr **13 x 60 Minuten**
Beitrag: 126 € **Ort: Sozialzentrum Mieming**

Dr. Monika Loidolt-Nagele, Pilates Mastertrainerin, Fascial-Fitness-Trainerin, Tanzpädagogin;
Tel.: +43 (0) 650/2021300; Anmeldungen von 08.00 bis 18.00 Uhr

Kurse 7-8: Pilates

Pilates ist ein Ganzkörpertraining, welches zugleich Kraft und Koordination wie auch die Beweglichkeit und Körperwahrnehmung verbessert. Die Übungen werden fließend, konzentriert und mit bewusster Atmung durchgeführt. Wir trainieren die tiefen, stabilisierenden Muskeln und verbessern die aufrechte Haltung sowie die Funktionsfähigkeit der Wirbelsäule. Für Anfänger und Leichtfortgeschrittene.

Anfänger – Dieser Kurs ist bereits ausgebucht.

Beginn: Mi., 19. Februar 2020, 17.45 Uhr **12 x 60 Minuten**
Beitrag: 116 € **Ort: Sozialzentrum Mieming**

Anfänger und Leichtfortgeschrittene – Nur noch Restplätze vorhanden.

Beginn: Mi., 19. Februar 2020, 18.50 Uhr **12 x 60 Minuten**
Beitrag: 116 € **Ort: Sozialzentrum Mieming**

Daniela Woditschka, Physiotherapeutin, Pilates-Trainerin; Tel.: +43 (0) 0650/4484679;
Anmeldungen von 14.00 bis 18.00 Uhr

Kurs 9: Pilates für Leichtfortgeschrittene und Fortgeschrittene - Nur mehr Restplätze vorhanden.

Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem über eine gezielte Atmung vor allem die tiefliegenden, kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden. Diese sind für eine korrekte und gesunde Körperhaltung verantwortlich. Wir verbessern die Beweglichkeit und Kondition, regen den Kreislauf an und erhöhen unsere Körperwahrnehmung.

Beginn: Mi., 26. Februar 2020, 20.00 Uhr **10 x 60 Minuten**
Beitrag: 97 € **Ort: Sozialzentrum Mieming**

Andrea Haller, Physiotherapeutin, Pilates-Professional-Instructor, Yoga Basic-Trainerin;
Tel.: +43 (0) 699/10121049, Anmeldungen von 14.00 bis 15.00 Uhr

Kurs 10: Faszientraining

Viele Stars und Leistungssportler praktizieren es, neueste Forschungen beweisen es: Nicht nur unsere Muskeln, sondern auch unsere Faszien (Bindegewebe) sind trainierbar und haben einen entscheidenden Einfluss auf unsere Vitalität, Geschmeidigkeit, Leistungsfähigkeit und unser Wohlbefinden. Beim Fascial Fitness-Training bringen wir unser allumfassendes Faszienetz mit zum Teil tänzerischen Bewegungen in Schwung, stärken, dehnen und „entfilzen“ es. Für alle, die Freude an der Bewegung haben und im Alltag sowie im Sport beweglich und schmerzfrei bleiben wollen.

Beginn: Do., 20. Februar 2020, 17.30 Uhr **12 x 75 Minuten**
Beitrag: 145 € **Ort: Turnsaal Volksschule Wildermieming**

Dr. Monika Loidolt-Nagele, Fascial Fitness-Trainerin, Pilates Mastertrainerin, Tanzpädagogin;
Tel.: +43 (0) 650/2021300, Anmeldungen von 08.00 bis 18.00 Uhr

Kurs 11: Tanzcocktail

Eine prickelnde Mischung verschiedener Tanzzutaten, garniert mit ausgesuchter Musik und variantenreichen Choreografien rund um den Modern Dance – einfach kommen und genießen!
Wir tanzen in der Gruppe – also rein ins Trainingsgewand, tanzfaule Partner zu Hause lassen, dafür Spaß und Freude am Tanz mitbringen.

Beginn: Do., 20. Februar 2020, 19.00 Uhr **12 x 75 Minuten**
Beitrag: 145 € **Ort: Turnsaal Volksschule Wildermieming**

Dr. Monika Loidolt-Nagele, Tanzpädagogin, Pilates Mastertrainerin, Fascial Fitness-Trainerin;
Tel.: +43 (0) 650/2021300, Anmeldungen von 08.00 bis 18.00 Uhr

Kurse 12: Funktionelles Training

Funktionelles Training ist die trendige Alternative zum Fitnesscenter und zu schweren Trainingsgeräten, die nur isoliert einen Muskel trainieren. Funktionell trainieren bedeutet gleichzeitig mehrere Muskeln und Muskelgruppen gut koordiniert zu beanspruchen, um dadurch Bewegungen ökonomischer zu gestalten. Dieser Kurs ist ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining mit dem Ziel Kraft, Koordination und Ausdauer zu verbessern und das mit Hilfe von Kleingeräten, spielerischen Elementen und sportwissenschaftlichen Trainingsmethoden. Ein Kurs zum Auspowern für sie und ihn.

Beginn: Do., 20. Februar 2020, 18.15 Uhr **12 x 75 Minuten**
Beitrag: 145 € **Ort: Gymnastikraum Hauptschule Mieming**

Carmen Strickner MSc, Sportwissenschaftlerin, www.bewegungsdrang.info;
Tel.: +43 (0) 0650/7519342, Anmeldungen von 08.00 bis 18.00 Uhr

Kurs 13: Baby Shiatsu – Glücksgriffe für Babies

Baby Shiatsu basiert auf einem "Energetischen Entwicklungskonzept" und verbindet die westliche Theorie der kindlichen Entwicklung mit dem östlichen Verständnis der Meridianentfaltung. Baby Shiatsu ist eine wunderbare Möglichkeit gemeinsam mit dem Baby zur Ruhe zu finden, ihm berührend nah zu sein und ungeteilte Aufmerksamkeit zu schenken. Dieser Kurs ist für Babies bis zum Krabbelalter geeignet.

Beginn: Di., 03. März 2020, 09.00 Uhr **5 x 60 Minuten**
Beitrag: 60 € **Ort: Raum wir noch bekannt gegeben**

Stephanie Baumfried, Shiatsu-Praktikerin, Studium der Erziehungswissenschaften;
Tel.: +43 (0) 680/4036470, Anmeldungen von 08.00 bis 18.00 Uhr

UNSERE AKTUELLEN WORKSHOPS

Workshop 1: Jazz-Dance für AnfängerInnen

Dieser Intensiv-Workshop beginnt mit einem "Follow-me" Warm up, dem ein tänzerisches Stretching und ein kurzes Workout für Arme, Beine, Bauch und Po folgt. Einzelne Elemente aus der Choreographie werden zunächst in kurzen Schrittverbindungen durch den Raum eingeübt und dann zu einer kurzen Choreographie zusammengefügt.

Beginn: Do., 13. März 2020, 16.30 bis 19.15 Uhr
Beitrag: 34 € **Ort:** Sozialzentrum Mieming

Brigitte Albertini, Physiotherapeutin, Tanzpädagogin; albertini@bewegungszentrum.at

Workshop 2: Mantren Singen mit Melanie und Jennifer

I realised, if I didn't sing I would never be able to clean out the dark places in my own heart." - Krishna
Das Musik & Rhythmus führen uns zu den geheimsten Plätzen unserer Seele.

Durch die Kraft der Mantren werden wir den Rucksack des Alltags ablegen, neue Energie auftanken, hinspüren, singen, lauschen, genießen und einfach nur "SEIN".

Beginn: Do., 23. April und 28. Mai 2020 20.00 bis 21.30 Uhr
Beitrag: 39 € **Ort:** Sozialzentrum Mieming

Melanie Kranebitter, Lehrerin für Musikerziehung, Musikerin und Sängerin
Tel.: +43 (0) 650/5332922, Anmeldungen von 08.00 bis 11.00 Uhr
Jennifer Caumont, Musikerin und Sängerin

Allgemeine Infos:

- Anmeldungen sind für alle Kurse erforderlich, verbindlich und bei den jeweiligen Kursleiterinnen ab sofort möglich.
- Bitte den Kursbeitrag bar oder ab Kursbeginn innerhalb einer Woche bezahlen.
Andrea Haller, IBAN: AT95 3633 6001 0251 5781, Raiffeisenbank Telfs-Mieming
- Detaillierte Informationen zu allen Kursen können bei den Kursleiterinnen eingeholt werden.
- 10 % Ermäßigung für Lehrlinge, Studierende, AlleinerzieherInnen und SeniorInnen.
- Werden mehrere Kurse besucht, erhält man 10 % Ermäßigung auf den günstigeren Kurs.
- Versäumte Stunden können innerhalb einer Kursserie in anderen Kursen nachgeholt werden.
- Die Kurse finden ab 8 TeilnehmerInnen statt.
- Bitte Decke oder Matte und bei Bedarf Wasserflasche mitbringen.

Datenschutz:

Empfänger, die bereits eine Kundenbeziehung zum Kursprogramm „Wir bewegen Körper und Geist“ haben, können auch ohne explizite Zustimmung weiter Newsletter und Kursinformationen erhalten. Die Daten wurden und werden ausschließlich für den Zweck der Kursorganisation verwendet. Sollten Sie in Zukunft keine E-Mail Zusendungen mehr von uns erhalten wollen, dann lassen Sie uns das bitte wissen.