

VERANSTALTUNGEN DER GESUNDEN GEMEINDE & BILDUNGS- UND HEIMATWERK

GESUNDES
JAPONS



BhW Bildung
hat Wert.

Ab 10. Oktober 2022 finden
jeden Montag folgende Kurse im Turnsaal Japons,
mit Kursleiterin **Natascha Kneissl-Winkelmüller**, statt:

1 Kinderturnen für Kinder von 3 bis 6 Jahren

Die Kinder sollen Spaß an der Bewegung haben. Ohne Stress,
ohne Wettbewerbe und ohne Vergleiche - einfach Kind sein.

- Vom 10. Oktober - 14. November 2022 - von 16:30 - 17:30 Uhr
(31.10. Pause wegen Ferien)
- Kosten: 20,00 Euro für 5 Einheiten / pro Person
(bei Förderung durch tut-gut)

2 Fit & Aktiv

Beweglichkeitstraining mit Wirbelsäulengymnastik
und Ganzkörpertraining.

- Vom 10. Oktober - 19. Dezember 2022 - von 18:30 - 19:30 Uhr
(31.10. Pause wegen Ferien)
- Kosten: 40,00 Euro für 10 Einheiten / pro Person
(bei Förderung durch tut-gut)

3 Bootcamp

Training mit dem eigenen Körpergewicht und Kleingeräten.

- Vom 10. Oktober - 19. Dezember 2022 - von 19:30 - 20:30 Uhr
(31.10. Pause wegen Ferien)
- Kosten: 40,00 Euro für 10 Einheiten / pro Person
(bei Förderung durch tut-gut)



Natascha
Kneissl-Winkelmüller

Mir persönlich ist
es wichtig,
dass man Spaß
an der Bewegung hat. Ich
möchte Menschen
unterstützen, die ein
entspannteres und
gesünderes Leben führen
wollen.

Durch meine eigene
chronische Erkrankung
und der Erfahrung im
Rettungsdienst weiß ich,
dass Gesundheit an
erster Stelle steht.

Ich achte auf die
richtige Körperhaltung
und Ausführung der
Übungen im Training
und gebe dabei Tipps,
um im Alltag fit zu sein.
Gerne zeige ich auch
Alternativübungen
bei „Wehwechen“ und
gehe auf die Wünsche
der Teilnehmer ein.



KINDERTURNEN



FIT & AKTIV



BOOTCAMP

Männerturnen

- Jeden Donnerstag, ab 03. November 2022 um 19:00 Uhr
- Kosten: 2,00 Euro / Einheit
- Kursleiter: Friedrich Ruthner

Keine Anmeldung erforderlich

Anmeldungen: Isabella Litschauer - tel.: 0664 / 39 17 566