

# Bewegungsprogramm

## der Stadtgemeinde Litschau

### Herbst / Winter 2011/2012



#### **Move your body** für Frauen und Männer

AB: 03.10.2011

Leitung: Dipl. PT Petra Holbach  
Kursort: Volksschule Litschau, Turnsaal  
jeden Montag 18.30 Uhr  
Kursbeitrag: EURO 40,00 für 10 Einheiten  
Kursinhalte: Ganzkörpergymnastik mit Schwerpunkt: Wirbelsäule, Rücken-, Bauch-, Bein- und Armmuskulatur im Kraftausdauerbereich. Stretching

#### **Jazz-Tanz für Kinder**

AB: 29.09.2011

Leitung: Christa Göd  
Kursort: Volksschule Litschau, Turnsaal,  
jeden Donnerstag 17.00 bis 18.00 Uhr  
Kursbeitrag: EURO 30,00 / Semester  
Tanz und Gymnastik mit Musik ab 7 Jahre!

#### **Männerturnen**

AB: 08.09.2011

Leitung: HD SR Franz Modliba  
Kursort: Grenzlandvolksschule Litschau,  
jeden Donnerstag, 19.30 bis 22.15 Uhr  
Kursbeitrag: EURO 20,00 / Semester

Gymnastik, Volleyball, Fußball, Laufen,  
Bergwandern, Radfahren und Schifahren

#### **Frauenturnen**

AB: 27.09.2011

Leitung: Mirka Millner  
Kursort: Volksschule Litschau  
jeden Dienstag 19.30 Uhr  
Kursbeitrag: € 22,00 / Semester

Ganzkörpertraining für Ihre Fitness!

#### **Ganzkörperfitnessprogramm**

für Damen und Herren AB: 05.10.2011

Leitung: Christa Nitsch  
Kursort: Volksschule Litschau, Turnsaal  
jeden Mittwoch, 18.30 bis 20.00 Uhr  
Kursbeitrag: € 45,00 / 10 Einheiten

Stabilisierung und Aufbau des Halte- und Bewegungsapparates, Aktivierung des Fettstoffwechsels, Erhaltung bzw. Verbesserung der Leistungsfähigkeit von Herz und Kreislauf.

Ein besseres körperliches Wohlbefinden insgesamt sind die angenehmen Folgen.

#### **Gymnastik für Jung und Alt**

Beginn (10 Einheiten) AB: 03.10.2011

Leitung: Dipl. PT Barbara Stangl  
Kursort: Hauptschule, Gymnastiksaal,  
jeden Montag 18.15 Uhr  
Kursbeitrag: € 40,00

Kursinhalte: Ganzkörpergymnastik:  
Kräftigung der Rücken-, Bauch-, Bein- und Armmuskulatur, Dehnungsübungen

## **Yoga**

AB: 05.10.2011

Leitung: Elisabeth Kössner  
Kursort: Hauptschule, Gymnastiksaal,  
jeden Mittwoch 18.30 Uhr, (1 ½ Stunden)  
Kursbeitrag: € 45,00 / 8 Einheiten  
Mitzubringen: Gymnastikmatte, Woldecke,  
bequeme Kleidung

Yoga ist ein umfassendes System, das durch Atmung, Körperübungen (Asanas) und Entspannung Körper, Geist und Seele schult. Asanas haben die außergewöhnliche Fähigkeit den Körper fit zu machen, zu verjüngen und den ganzen Organismus ins Gleichgewicht zu bringen. Durch sanfte Dehnung werden Gelenke, Muskeln, Bänder und Sehnen beweglicher, das Nervensystem gestärkt, die Durchblutung gefördert und Anspannungen gelöst!

## **Eu-Gong**

für Frauen und Männer jeden Alters  
1. Semester, AB: 03.11.2011  
Einstieg nach Absprache jederzeit möglich

Leitung: Dr. Maria Riebl,  
Psychotherapeutin, Energietherapeutin  
Kursort: Hauptschule, Gymnastiksaal  
jeden 2. Donnerstag (gerade Kalender-  
wochen), 19.00 bis 20.30 Uhr.  
Einzeltermine: 3., 17. November; 1., 15.  
Dez., 12., 26. Jänner  
Kursbeitrag: € 36,00 / Semester

Neue Lebenskräfte entdecken, behutsam Verspannungen lösen, innere Sicherheit, Selbstwertgefühl und Lebensfreude erhalten oder verstärken – das kann mit einfachen Übungen und innerer Aufmerksamkeit gelingen.

Sie erlernen Methoden der Entspannung und Stärkung, die auch zu Hause und zwischendurch eingesetzt werden können. EuGong bewährt sich seit Jahren bei körperlichen Spannungsschmerzen, besonders im Schulter- und Rückenbereich, Schlafproblemen, innerer Unsicherheit und unterschiedlichsten psychischen Belastungen – oder einfach für Menschen, die meinen, vorbeugen ist besser als heilen und die sich etwas Gutes tun wollen.

*Eugong bietet großen Spielraum für die Wünsche und Bedürfnisse des einzelnen – nach dem Motto: Jeder ist sich selbst das Maß.*

Anmeldung ist nicht erforderlich.

## **Qigong (Chi Gong)**

AB: 07.10.2011

Leitung: Fritzl Günther  
Kursort: Volksschule Litschau, Turnsaal  
jeden Freitag von 18.00 Uhr bis 19.00 Uhr  
Kursbeitrag: € 40,00 pro Semester

Wer gerne in harmonischer Bewegung meditiert, wer sich von körperlichen Beschwerden befreien will, wer Ausgleich braucht zu Leistungsdruck und Alltagsstress, wer seine körperlichen und geistigen Fähigkeiten fördern, wer einfach voller und glücklicher Leben will, dem zeigt Qigong einen besonders wirksamen Weg. Die einfachen Bewegungen des Qigong sind trotz ihrer hohen Wirksamkeit für jedermann, ob jung oder alt, leicht erlernbar und können bei regelmäßigem Training sehr schnell zum Erfolg führen.

**Taijiquan (Tai Chi Chuan)** Einstieg  
zu Semesterbeginn empfohlen aber jederzeit möglich  
AB: 07.10.2011

Leitung: Fritzl Günther  
Kursort: Volksschule Litschau  
jeden Freitag von 19.00 Uhr bis 20.00 Uhr  
Kursbeitrag: € 40,00 pro Semester

Dieses System harmonisch fließender Bewegungen kann, ebenso wie Qigong, von jedermann, ob jung oder alt, erlernt werden. Es ist Meditation in Bewegung, gleichzeitig eine wirksame Heilgymnastik sowie eine Methode der nichtaggressiven Selbstverteidigung.

Wer Taijiquan nutzt, wird – wie die Chinesen sagen – geschmeidig wie ein Kind, stark wie ein Holzfäller und gelassen wie ein Weiser.

## Anmeldungen:

Petra Holbach, Tel. 02865/310  
Christa Göd, Tel. 02865/5298  
Christa Nitsch, Tel. 5202  
Stadtgemeinde Litschau Tel. 02865/219-31