

GESUNDES
LITSCHAU



BEWEGUNGSPROGRAMM

der Gesunden Gemeinde Litschau

Winter / Frühling 2024

Wirbelsäulengymnastik – Gesunder Rücken, besser bewegen

Für Damen und Herren jeden Alters!

AB: 11.01.2024

Leitung: PT Barbara Stangl
Kursort: Mittelschule Litschau, Turnsaal
jeden **Donnerstag, 17:15 Uhr und 18:30 Uhr**
Kursbeitrag: € 60,00 für 10 Einheiten oder
€ 7,00 je Einheit

Anmeldung unbedingt erforderlich!

(max. Teilnehmerzahl 25 Personen)

Mitzubringen: Matte, im Laufe des Kurses Faszienrolle, Pilatesball und Theraband

Physiotherapeutische Anleitungen zum gesundheitsbewussten Verhalten und gezielte Bewegungsübungen sollen helfen, Rückenproblemen vorzubeugen, bereits vorhandene Beschwerden zu überwinden und chronische Schmerzen zu vermeiden. Ziel ist es, zum einen „rückengerechtes“ Verhalten zu vermitteln und zum anderen durch unterschiedliche Übungen, Bauch- und Rückenmuskulatur zu stärken sowie Konzepte zur Entspannung zu liefern. Die Übungen werden im Stand und auf der Matte durchgeführt.

Kontraindikationen bei Kursteilnahme: akute Bandscheibenvorfälle bzw. akuter Lumbago, Tumore oder Metastasen in der Wirbelsäule oder frische Wirbelkörperfrakturen.

IDOGO Qi-Gong

Einstieg jederzeit möglich!

Leitung: Elisabeth Walter-Kollar
Kursort: Pfadfinderheim Litschau
jeden **Mittwoch, 17:00 bis 18:30 Uhr** und
jeden **Donnerstag, 17:00 bis 18:30 Uhr**
Kursbeitrag: € 8,00 je Einheit
Mitzubringen: Socken, bequeme Kleidung,
Häferl für Tee

IDOGO ist ein leicht zu erlernendes Übungssystem für alle Altersstufen! Mit nur wenigen Minuten Übungszeit pro Tag wird das körperliche und psychische Wohlbefinden effektiv und anhaltend gesteigert. Die leicht auszuführenden Übungen werden im Stehen und im Sitzen durchgeführt. Schon nach kurzer Zeit erhöhen sich spürbar die individuelle Leistungsfähigkeit, Belastbarkeit und Ausdauer!

Einstieg bei freien Plätzen jederzeit möglich!

Bleib im Gleichgewicht bis ins hohe Alter!

Abwechslungsreiches Training für Damen und Herren!

AB: 20.02.2024

Leitung: PT Jana Zimml, BSc
Kursort: Volksschule Litschau, Turnsaal
jeden **Dienstag, 18:00 Uhr bis 19:00 Uhr**
Kursbeitrag: € 30,00 für 5 Einheiten oder
€ 7,00 je Einheit

Anmeldung unbedingt erforderlich!

Das Sturzrisiko wächst im zunehmenden Alter und bringt häufig gesundheitliche Folgen mit sich. Das Gute daran ist, dass dagegen etwas unternommen werden kann. Ziel ist es, durch passendes Training Stürze und sturzbedingte Verletzungen zu vermeiden. Gleichgewicht, Koordination, Beweglichkeit und Kraft spielen hier eine wichtige Rolle. Strategien zur Prävention von Stürzen werden vermittelt und gleichzeitig auch die Lebensqualität und das Wohlbefinden gesteigert.

Kontraindikationen bei Kursteilnahme: akuter Schwindel, neurologische Probleme, Schlaganfall, akute Bandscheibenvorfälle bzw. akuter Lumbago, Tumore oder Metastasen in der Wirbelsäule oder frische Wirbelsäulenfraktur.

AKTIFIT

AB: 13.02.2024

Leitung: Patricia Vajk
Kursort: Mittelschule Litschau, Gymnastiksaal
jeden **Dienstag, 18:00 bis 19:00 Uhr**
Kursbeitrag: 5er Block: € 30,00; 10er Block:
€ 60,00 (+1 Gratisstunde)

Bei AKTIFIT handelt es sich um ein funktionelles Kraft- und Kraftausdauertraining, bei dem auch die allgemeine Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit gesteigert werden. Es ist die perfekte Möglichkeit, um eine solide Grundlagenfitness für den Alltag zu schaffen, haltungs- oder beanspruchungsbedingten Schmerzen gegenzusteuern und sich so in seinem Körper wohler zu fühlen. Einstieg ist jederzeit möglich.

Frauenturnen

AB: 13.02.2024

Leitung: Christa Göd
Kursort: Volksschule Litschau, Turnsaal
jeden **Dienstag, 19:15 Uhr**
Kursbeitrag: € 25,00 / Semester

Ganzkörpertraining für ihre Fitness!

Smovey Workout

für Damen und Herren!

Ab: 12.02.2024

Leitung: Sabina Bernhard
Kursort: Volksschule Litschau, Turnsaal
jeden **Montag, 17:15 bis 18:15 Uhr**
Kursbeitrag: € 5,00 je Einheit

Smovey ist ein außergewöhnliches Gesundheits-, Fitness- und Therapiegerät. Macht Spaß bei der Bewegung, aktiviert, stärkt, kräftigt, mobilisiert und strafft den ganzen Körper.

Anmeldung erbeten!

Durch Bewegung mehr Bewegung! – Funktionelles Kraft- und Mobilisations-training für Damen und Herren!

AB: 10.01.2024

Leitung: PT i.A. Kerstin Hauer
Kursort: Volksschule Litschau, Turnsaal
jeden **Mittwoch, 18:30 Uhr bis 19:30 Uhr**
Kursbeitrag: € 7,00 je Einheit

Bitte um Anmeldung!

Ein starker Rumpf beugt vielen Problemen des Bewegungsapparates wie Schmerzen, Verspannungen, Fehlhaltungen und Bewegungseinschränkungen vor. Zu diesem zählen sowohl die Bauch- und Rückenmuskulatur als auch Teile der Gesäß- und Oberschenkelmuskulatur. Daher liegt der Fokus dieses Kurses auf der Stärkung dieser Muskelgruppen, aber auch auf Stabilisations- und Dehnungsübungen.

Dieser Kurs ist geeignet für alle Altersgruppen und jedes Fitnesslevel.

Mitzubringen sind: Gymnastikmatte, Sportbekleidung, Trinkflasche.

Kontraindikationen bei Kursteilnahme: akute Bandscheibenvorfälle bzw. akuter Lumbago, Tumore oder Metastasen in der Wirbelsäule oder frische Wirbelkörperfraktur.

PILATES

AB: 12.02.2024

Leitung: Anna Kössner BA, Pilates Instrukturin
Kursort: Volksschule Litschau, Turnsaal
jeden **Montag, 18:30 bis 19:30 Uhr**
Kursbeitrag: Einzelstunde je € 7,00

Pilates ist ein sanftes Ganzkörpertraining bestehend aus Körperbeherrschung, Tiefenatmung, Stärkung der Körpermitte und Verbesserung der Balance. Die Übungen stärken vor allem die Tiefenmuskulatur und verhelfen zu einem guten Körpergefühl.

Gymnastik- und Volleyball

für Frauen und Männer!

AB: 15.02.2024

Leitung: Alfred Wald
Kursort: Volksschule Litschau, Turnsaal
jeden **Donnerstag, 19:30 bis 21:00 Uhr**
Kursbeitrag: € 25,00 / Semester

Es erwartet Sie lockere Gymnastik mit anschließendem Volleyball-Spiel.

Einstieg ist jederzeit möglich.

ZUMBA

für Damen und Herren!

AB: 12.02.2024

Leitung: Marketa Ficalova
Kursort: Mittelschule Litschau, Gymnastiksaal
jeden **Montag, 18:15 Uhr**
Kursbeitrag: € 70,00 / 10 Einheiten
Einzelstunde € 8,00

Zumba ist ein Tanz- und Fitnessprogramm mit lateinamerikanischer und internationaler Musik und Choreografie. Ein Zumba-Kurs bietet optimale Balance zwischen Ausdauertraining und körperformendem Muskelaufbau, durch rhythmische Bewegungsabläufe bei einem Aerobic- und Fitness-Workout. Bei Zumba machen sie nicht nur viel für Ihren Körper, sondern auch für die Seele und Gleichgewicht. Sie schalten vom täglichen Stress ab und lassen damit auch Ihr Gehirn regenerieren.

Einstieg jederzeit möglich!

Mitzubringen sind saubere Hallenschuhe, bequeme Kleidung und Getränk.

Tanzen ab der Lebensmitte

AB: 13.02.2024

Leitung: Andrea Juhitzer
Kursort: Mittelschule Litschau, Gymnastiksaal
jeden **Dienstag, 14:00 bis 16:00 Uhr**
Kursbeitrag: € 5,00 je Einheit
Mitzubringen: Extra Schuhe zum Tanzen und etwas zum Trinken!

Takt für Takt Vitalität und Lebensfreude! Tanzen fördert die Konzentration, Reaktion, Beweglichkeit, Koordination und Balance, wirkt positiv auf Herz, Kreislauf, Stoffwechsel und das vegetative Nervensystem, trainiert das Gedächtnis, vermittelt Erfolgserlebnisse und erweitert den Blick auf die Welt. Tanzen erfrischt die Seele und macht Spaß!

Progressive Muskelentspannung trifft Autogenes Training

AB: 10.01.2024

Leitung: Martina Pfabigan
Kursort: Mittelschule Litschau, Bibliothek
jeden **Mittwoch, 19:00 bis 20:00 Uhr**
Kursbeitrag: € 7,00 je Einheit

Bei der Progressiven Muskelentspannung werden einzelne Muskelgruppen von Kopf bis Fuß angespannt und wieder lockergelassen. Dabei kommt es nach und nach zur inneren Ruhe. Autogenes Training ist ein auf Autosuggestion-Selbsteinfluss basierendes Entspannungsverfahren. Die Kombination dieser beiden Methoden verbessert Schlafstörungen, reguliert den Blutdruck, löst Spannungskopfschmerzen und viele weitere Symptome unserer schnelllebigen Zeit.

Dieser Kurs ist für Menschen jeden Alters geeignet. Die Übungen werden in bequemer Alltagskleidung durchgeführt.

Yoga

AB: 15.02.2024

Leitung: Isabella Aschraf
Kursort: Volksschule Litschau, Turnsaal
jeden **Donnerstag 18:00 bis 19:30 Uhr**
Kursbeitrag: € 15,00 je Einheit

Bitte mitbringen: Yogamatte, Socken, Decke und eventuell Sitzkissen

Yogarichtung: hatha yoga / ashtanga yoga / vinyasa yoga

Keine Vorkenntnisse notwendig!

Mutter-Kind-Turnen

AB: 14.02.2024

Leitung: Anna Kössner, BA
Kursort: Volksschule Litschau, Turnsaal
jeden **Mittwoch, 16:00 bis 17:00 Uhr**
Kursbeitrag: € 10,00 je Einheit (Erwachsene + Kind), € 6,00 je Einheit bei Kindern unter 2 Jahren

Turnen, Tanzen, Toben - gemeinsam Bewegen macht Spaß!

Ein bunt gemischtes Spiel- und Bewegungsprogramm bietet Kindern die Möglichkeit, gemeinsam mit Mama, Papa oder auch Oma und Opa neue Erfahrungen zu sammeln und spielerisch ein besseres Körpergefühl zu entwickeln.

Kampfsport

für Kinder und Erwachsene

AB: 14.02.2024

Leitung: Michael Seyer, 10 Jahre Kampfsport- und Wettkampf-Erfahrung

Kursort: Mittelschule Litschau, Gymnastiksaal
jeden **Mittwoch,**

17:00 bis 18:00 Uhr

– Kinder und Jugendlichen Training
(Eltern können am Training teilnehmen!)

18:15 bis 19:45 Uhr

– Erwachsenen Training

Kursbeitrag: € 7,00 - Kinder, Jugendliche

€ 15,00 – Erwachsene je Einheit

Koordination- Ausdauer- Kraft
Elemente aus Boxen, Muay Thai, Bjj Bodenkampf, Ringen, Selbstverteidigung

Jeder ist Herzlich Willkommen – Frauen, Männer, Kinder. Keine Vorkenntnisse nötig. Selbstverantwortung wird vorausgesetzt. Wir trainieren miteinander, und passen aufeinander auf! Für jegliche Verletzungen wird keine Haftung übernommen! Teilnehmende bitte Boxhandschuhe mitnehmen.

Anmeldungen:

Stadtgemeinde Litschau, Tel. 02865/219-21
gemeinde@litschau.at

Barbara Stangl, Tel. 0664/140 21 80
stangl.babsi@gmx.at

Kerstin Hauer, Tel. 0664/50 47 483
kerstinhauer@gmx.at

Jana Zimml, Tel. 0660/14 87 301
jana.zimml@gmx.at

Christa Göd, Tel. 0660/411 32 95
christa.goed812@gmail.com

Andrea Juhitzer, Tel. 0664/36 43 316
andreajuhitzer@gmx.at

Sabina Bernhard, Tel. 0664/511 58 50
sabina.bernhard@hotmail.com

Patricia Vajk, Tel. 0660/26 09 920
patricia.vajk@gmx.at

Marketa Ficalova, Tel. 0664/2048221
marketa.ficalova@gmail.com

Martina Pfabigan, Tel. 0664/38 15 865
martina.pfabigan@a1.net

Anna Kössner, Tel. 0676/336 42 14
annakoessner@gmx.at

Isabella Aschraf, 0676/34 18 096
aschrafisabella@gmail.com

Elisabeth Walter-Kollar, Tel. 02865/500 50
sissy64@gmx.net

Alfred Wald, Tel. 0664/194 11 88
waldlitschau@gmail.com

Michael Seyer, Tel. 0677/612 989 24
sichl.michl@yahoo.com