13 GEDÄCHTNISTRAINING
mit Martina HABLE-JURKOVIC

Kleine Übungen, Spiele, koordinative Übungen verbunden mit kognitiven Aufgaben und viel Abwechslung und Lachen fördern unser Denkvermögen und unsere Merkfähigkeit.

Beginn: **22.09.22**
Do, 09:30–10:25
Tanzschule ISI Dance
Alter Hainburger Weg 2a
2460 Bruck/Leitha

Kursbeitrag für 10 Kursstunden:
Mitglied: € 55,– **Nichtmitglied: € 70,–**

14 FAYO - FASZIEN-YOGA
mit Renate LAHNER

Bewegung mit Rücksichtnahme auf die genetisch bedingten Gegebenheiten nach Liebscher und Bracht. Engpassdehnungen aktivieren den Stoffwechsel und stärken das Bindegewebe.

Beginn: **22.09.22**
Do, 10:30–12:00
Tanzschule ISI Dance
Alter Hainburger Weg 2a
2460 Bruck/Leitha

Kursbeitrag für 10 Kursstunden:
Mitglied: € 70,– **Nichtmitglied: € 85,–**

15 WIRBELSÄULENGYMNASTIK für Damen
mit Mag. Michaela HUBER

Gezielte Mobilisations-, Kräftigungs-,Dehnungsübungen und Lockerung der Faszien verhelfen zur natürlichen Beweglichkeit.

Bitte eigene Matte mitbringen.

Beginn: **22.09.22**
Do, 18:00–18:55
Mittelschule I/großer TS
Lagerhausstraße 1
2460 Bruck/Leitha

Kursbeitrag für 10 Kursstunden:
Mitglied: € 55,– **Nichtmitglied: € 70,–**

16 WIRBELSÄULENGYMNASTIK für alle
mit Mag. Michaela HUBER

Gezielte Mobilisations-, Kräftigungs-,Dehnungsübungen und Lockerung der Faszien verhelfen zur natürlichen Beweglichkeit.

Bitte eigene Matte mitbringen.

Beginn: **22.09.22**
Do, 19:00–19:55
Mittelschule I/großer TS
Lagerhausstraße 1
2460 Bruck/Leitha

Kursbeitrag für 10 Kursstunden:
Mitglied: € 55,– **Nichtmitglied: € 70,–**

17 RÜCKENTRAINING für Herren
mit Mag. Michaela HUBER

Durch gezielte Übungen werden Rückenproblemen vorgebeugt bzw. Defizite beseitigt und die allgemeine Fitness gesteigert.

Bitte eigene Matte mitbringen.

Beginn: **22.09.22**
Do, 20:00–20:55
Mittelschule I/großer TS
Lagerhausstraße 1
2460 Bruck/Leitha

Kursbeitrag für 10 Kursstunden:
Mitglied: € 55,– **Nichtmitglied: € 70,–**

FAHRRADSPASS & -SICHERHEIT (5-10 JAHRE)
mit Gabi DWORAK und Heike FISCHER

Geprüfe Fahrradtrainerinnen üben mit Euch Gleichgewicht, müheloses Dahingleiten in wechselndem Gelände, sicheres Bremsen, enges Kurven fahren u.v.m. Bitte eigenes Fahrrad und Helm mitbringen!

Do. 22.09.22,
stündl. 14:00–18:00
am Hauptplatz, 2460 Bruck/Leitha
Anmeldung bitte per Mail

In Zusammenarbeit mit der Gemeinde
Die Teilnahme ist kostenlos!

NORDIC WALKING TREFF
mit Mag. Michaela HUBER und/oder Jutta WEISS

Sinngenuss und Lebensfreude, Spaß an Herausforderungen und Leistung im Einklang mit der Natur. NW ist einer der besten und gelenkschonendsten Wege zu körperlicher und mentaler Fitness!

Jeden Samstag
09:00–10:15
Treffpunkt: Eingang des Brucker Parkbades
Keine Anmeldung erforderlich!

Die Teilnahme ist kostenlos!

HSSG SELBSTHILFE-STAMMTISCH
mit Ursula SIROTA

Gesprächsgruppe für in ihrer seelischen Gesundheit gefährdete Menschen. Eine Selbsthilfegruppe dient zum Informations- und Erfahrungsaustausch von Betroffenen, der praktischen Lebenshilfe sowie der gegenseitigen Unterstützung.

jeden 3. Freitag im Monat
16:00–18:00
Cafe LA VIE Extrazimmer
Hauptplatz 21, Bruck/L.
Anmeldung:
0676/59 000 46
ursula.sirota@hssg.at

Die Teilnahme ist kostenlos!

ANMELDUNG

Kursbuchungs- und Zahlungsbedingungen:

Mit der Einzahlung des entsprechenden Kursbeitrages (Mitglied/Nichtmitglied) auf das Konto des Kneipp-Aktiv-Clubs **IBAN AT28 3207 3000 0009 4177** unter Angabe Ihres **Namens** und der **Kursnummer 1-17/A,B oder WS 1, WS 2** im Feld "Verwendungszweck" sind sie verbindlich angemeldet.

Bitte zahlen Sie bis eine Woche vor Kursbeginn den jeweiligen Kursbeitrag ein.

Nichtmitglieder bitten wir um die Bekanntgabe ihrer Kontaktdaten unter u.a. Mailadresse.

Bei Kursausfällen werden zu viel bezahlte Beträge zurückerstattet!

!! AKTION !!
MITGLIEDSBEITRAG: € 11,–
bei Abschluss einer Mitgliedschaft für heuer

Anmeldung bitte telefonisch unter 0670/701 1892
oder per eMail an kneippaktiv.bruck@gmail.com

KONTAKT
Kneipp-Aktiv-Club Bruck
Obfrau: Mag.Michaela Huber
Semmelweisgasse 38
2460 Bruck/Leitha
+43 670 701 1892
kneippaktiv.bruck@gmail.com
www.kneipp-aktiv-bruck.at
ZVR.Nr.: 626658772

Bitte beachte Sie die Datenschutzrichtlinien auf unserer Website.

Liebe Mitglieder, Kursteilnehmner und Freunde des **Kneipp-Aktiv-Clubs!**

Wir möchten mit unseren Veranstaltungen Anregungen für einen gesünderen Lebensstil geben und es freut uns, wenn Sie von unserem Angebot Gebrauch machen.

Bringen Sie Ihre eigene Matte mit und halten Sie bitte die jeweils geltenden Corona-Verhaltensregeln ein!

Die Teilnahme an allen Aktivitäten des Kneipp-Aktiv-Clubs Bruck/Leitha erfolgt in Eigenverantwortung der Kursteilnehmer. !

Ihr Kneipp-Team!

WS 1 FAYO SCHNUPPERSTUNDE
mit Renate LAHNER

Was ist FaYo? Ein einfach zu erlernendes Gelenk und Wirbelsäulen optimierendes Übungssystem mit simplen und anschaulichen Übungsfolgen als Ergänzung zum traditionellen Yoga.

Donnerstag, 15.09.22
10:30-12:00
Tanzschule ISI Dance
Alter Hainburger Weg 2a
2460 Bruck/Leitha

Bitte eigene Matte mitbringen.

Mitglied: € 10,– **Nichtmitglied: € 15,–**

WS 2 WILDKRÄUTERSALZ & SUPPENWÜRZE
mit Kräuterhexe Carina

Wertvolle Infos rund um das vitamin- und mineralstoffreiche Superfood Wildkräuter. Wir verarbeiten (Un)kräuter zu Kräutersalz und Suppenwürze und lassen den Tag bei einem guten Glas Wein ausklingen.

Freitag, 14.10.22
17:00–19:00
Heuriger Kapön (Windholz)
Feldgasse 7
2460 Bruck/Leitha

Mitglied: € 35,– **Nichtmitglied: € 40,–**

01 FUNKTIONSGYMNASTIK
mit Sandra KAMPEL

Sanfte und effektive Übungen trainieren unsere Beweglichkeit, das Gleichgewicht und lösen Blockaden in unserem Körper.

Bitte eigene Matte mitbringen.

Kurs A,B: **19.09.22**
A: Mo, 08:30–09:25
B: Mo, 09:30–10:25
Tanzschule ISI Dance
Alter Hainburger Weg 2a
2460 Bruck/Leitha

Kursbeitrag für 10 Kursstunden:
Mitglied: € 55,– **Nichtmitglied: € 70,–**

02 MUTTER-VATER-BABY GYMNASTIK
mit Anita HAFNER

Zur Förderung des Bewegungsdranges, Stärkung der Muskulatur und zur besseren Entspannung des Babys - zum Vorteil der Fitness des Erwachsenen! Für Babys von 1-3 Jahren. Eigene Matte mitbringen.

Beginn: **19.09.22**
Mo, 10:30–11:25
Tanzschule ISI Dance
Alter Hainburger Weg 2a
2460 Bruck/Leitha

Kursbeitrag für 10 Einheiten:
Mitglied: € 55,– **Nichtmitglied: € 70,–**

03 ISMAKOGIE
mit Anita HEINER

Haltungs- und Körperschulung. Mit kleinsten Bewegungen wird der Wechsel zwischen Spannung und Entspannung bewusst gemacht. Warme Socken mitbringen!

Beginn: **19.09.22**
Mo, 16:00–16:55
Bezirksstelle
Rotes Kreuz Bruck/L.,
Höfleiner Straße 18,
2460 Bruck/Leitha
Lehrsaal

Kursbeitrag für 10 Kursstunden:
Mitglied: € 55,– **Nichtmitglied: € 70,–**

04 YOGA AUF DEM STUHL
mit Karin MÜLLER

Im Sitzen versuchen wir durch bewusste Atmung den Geist zur Ruhe und den Körper durch dehnen, kräftigen und entspannen in Balance zu bringen. Das Energiesystem des Körpers wird optimiert.

Beginn: **19.09.22**
Mo, 17:00–17:55
Bezirksstelle
Rotes Kreuz Bruck/L.,
Höfleiner Straße 18,
2460 Bruck/Leitha
Lehrsaal

Kursbeitrag für 10 Kursstunden:
Mitglied: € 55,– **Nichtmitglied: € 70,–**

05 GANZKÖRPERFIT
mit Anita HAFNER

Wir arbeiten mit dem Eigengewicht und kleinen Handgeräten (Thera-Bänder, Bälle, Stäbe, etc.) um den Körper effektiv und zielgerichtet in seiner Gesamtheit zu trainieren. Bitte eigene Matte mitbringen.

Beginn: **19.09.22**
Mo, 17:30–18:25
Mittelschule I/kleiner TS
Lagerhausstraße 1
2460 Bruck/Leitha

Kursbeitrag für 10 Kursstunden:
Mitglied: € 55,– **Nichtmitglied: € 70,–**

06 ENERGIEARBEIT/CHI GONG
mit Anita HAFNER

Übungen zur Regulierung des Energieflusses trainieren Körper und Atmung, kultivieren den Geist und vermeiden Nervosität und Stresssymptome. Bitte eigene Matte mitbringen.

Beginn: **19.09.22**
Mo, 18:30–19:25
Mittelschule I/kleiner TS
Lagerhausstraße 1
2460 Bruck/Leitha

Kursbeitrag für 10 Kursstunden:
Mitglied: € 55,– **Nichtmitglied: € 70,–**

07 PILATES-TRAINING
mit Mag. Michaela HUBER

Kräftigt intensiv vor allem die tiefen Schichten der Bauchmuskulatur und hat die natürlich aufrechte Haltung und Stabilisierung der Körpermitte zum Ziel. Bitte eigene Matte und Handtuch mitbringen!

Kurs A,B: **20.09.22**
A: Di, 08:30–09:25
B: Di, 10:30–11:25
Tanzschule ISI Dance
Alter Hainburger Weg 2a
2460 Bruck/Leitha

Kursbeitrag für 10 Kursstunden:
Mitglied: € 55,– **Nichtmitglied: € 70,–**

08 BECKENBODENGYMNASTIK
mit Mag. Michaela HUBER

Die Gymnastik trainiert die Muskeln des Beckens und wirkt Problemen wie Blasenschwäche, Senkungsbeschwerden etc. entgegen. Bitte eigene Matte, Handtuch und Socken mitbringen!

Beginn: **20.09.22**
Di, 09:30–10:25
Tanzschule ISI Dance
Alter Hainburger Weg 2a
2460 Bruck/Leitha

Kursbeitrag für 10 Kursstunden:
Mitglied: € 55,– **Nichtmitglied: € 70,–**

09 FITBALL WORKOUT
mit Anita HAFNER

Durch die Instabilität des Trainingsgerätes wird die körpernahe Kernmuskulatur gekräftigt und das Balancegefühl und die Koordinationsfähigkeit verbessert. Bitte eigene Matte mitbringen.

Beginn: **20.09.22**
Di, 17:30–18:25
Mittelschule I/kleiner TS
Lagerhausstraße 1
2460 Bruck/Leitha

Kursbeitrag für 10 Kursstunden:
Mitglied: € 55,– **Nichtmitglied: € 70,–**

10 SPORT- UND MENTALTRAINING
für 5-10 Jährige mit Claudia JAUTZ & Claudia BRAUN

Zeitgleich mit unserem Kurs FITBALL WORKOUT bieten wir unseren Kleinen einen abwechslungsreichen Mix aus sportlichen und mentalen Übungen zur äußeren und inneren Stärkung an.

Beginn: **20.09.22**
Di, 17:30–18:25
Mittelschule I/großer TS
Lagerhausstraße 1
2460 Bruck/Leitha

Kursbeitrag für 10 Kursstunden:
Mitglied: € 55,– **Nichtmitglied: € 70,–**

11 ATME DICH FREI
mit Anita HAFNER

Unterschiedliche Atemtechniken haben unterschiedliche Auswirkungen auf unseren Körper! Mit Hilfe der Atmung steigern wir unser Wohlbefinden und verbessern unsere Gesundheit.

Beginn: **20.09.22**
Di, 18:30–19:25
Mittelschule I/kleiner TS
Lagerhausstraße 1
2460 Bruck/Leitha

Kursbeitrag für 10 Kursstunden:
Mitglied: € 55,– **Nichtmitglied: € 70,–**

12 WIRBELSÄULENGYMNASTIK für Senioren
mit Sandra KAMPEL

Mobilisation und Kräftigung der Muskulatur rund um die Wirbelsäule, bereichert durch Übungen aus der Funktionsgymnastik, vorwiegend im Sitzen.

Beginn: **22.09.22**
Do, 08:30–09:25
Tanzschule ISI Dance
Alter Hainburger Weg 2a
2460 Bruck/Leitha

Kursbeitrag für 10 Kursstunden:
Mitglied: € 55,– **Nichtmitglied: € 70,–**