

## 20H0211001 - Die Wirkung des Atems

### **Kursinhalt:**

Dies ist ein Einführungsworkshop, gefolgt von 5 weiteren Beiträgen, mit welchen wir Ihnen das Wunder des Atems näher bringen möchten.

Durch vielfältige Atemübungen können Sie erfahren, welchen Einfluss die Atmung auf Körper, Geist und Wohlbefinden hat. Lassen Sie sich berühren!

**Dozent:** Wedenik, DI Martina

**Material:** bequeme Kleidung, Socken

**Kursgebühr:** 25,00 €

**Beginn/Ende:** Di, 06.10.2020 - Di, 06.10.2020

**Uhrzeit:** 18:30 - 20:10 Uhr      **Dauerdetails:** Stunden: 1x2 UE

**Kursort:** Zentrum für Atemenergie, DI Martina Wedenik



## **20H0211002 - Die Einfachheit des Atems - den Atem erfahren**

### **Kursinhalt:**

"Atem ist weniger etwas das du tust, als vielmehr etwas, dessen Zeuge du wirst, während es geschieht" (E. Tolle)

Atem ist eine ganz einfache Form der Selbst-Erfahrung und Selbst-Einsicht. Jeder Mensch ist dazu in der Lage, in nahezu jedem Lebensmoment. Lassen Sie sich ein auf leichte Übungen, experimentieren Sie, haben Sie Spaß dabei, sich selbst zu spüren.

**Dozent:** Wedenik, DI Martina

**Material:** Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken

**Kursgebühr:** 25,00 €

**Beginn/Ende:** Di, 13.10.2020 - Di, 13.10.2020

**Uhrzeit:** 18:30 - 20:10 Uhr      **Dauerdetails:** Stunden: 1x2 UE

**Kursort:** Zentrum für Atemenergie, DI Martina Wedenik



## **20H0211003 - Bewusst atmen im Alltag**

### **Kursinhalt:**

"Was zuerst gelehrt werden muss, ist der Atem" (Kung-fu-tse)

Erlernen und einüben von 5 Atemübungen, die Ihnen helfen können, den Alltag leichter zu meistern. Für einen positiven Tagesbeginn..., wenn Sie sich schwach fühlen und mal wieder nichts klappt..., wenn Sie gerade sehr gestresst sind, es aber wichtig wäre, die Ruhe zu behalten..., wie Sie sich selbst leistungsfähiger machen können.

**Dozent:** Wedenik, DI Martina

**Material:** Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken

**Kursgebühr:** 25,00 €

**Beginn/Ende:** Di, 20.10.2020 - Di, 20.10.2020

**Uhrzeit:** 18:30 - 20:10 Uhr      **Dauerdetails:** Stunden: 1x2 UE

**Kursort:** Zentrum für Atemenergie, DI Martina Wedenik



## 20H0211004 - Geführte Atemmeditation

### **Kursinhalt:**

Schenken Sie Zeit und Fürsorge. Bewusst atmen, entspannen, lachen, bewegen, genießen, wohlfühlen. Es sind keinerlei Vorkenntnisse notwendig.

**Dozent:** Wedenik, DI Martina

**Material:** Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken

**Kursgebühr:** 25,00 €

**Beginn/Ende:** Di, 27.10.2020 - Di, 27.10.2020

**Uhrzeit:** 18:30 - 20:10 Uhr      **Dauerdetails:** Stunden: 1x2 UE

**Kursort:** Zentrum für Atemenergie, DI Martina Wedenik



**20H0211005 - Gesunde Atmung - Gesundes Leben - Teil 1 - Atmung  
und Säure-Basen Gleichgewicht**

**Kursinhalt:**

Sie fühlen sich oft erschöpft und kommen nicht so richtig in Schwung? Unsere Atemgewohnheiten beeinflussen massgeblich unser Säure-Basengleichgewicht.

**Dozent:** Wedenik, DI Martina

**Material:** Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken

**Kursgebühr:** 25,00 €

**Beginn/Ende:** Di, 03.11.2020 - Di, 03.11.2020

**Uhrzeit:** 18:30 - 20:10 Uhr      **Dauerdetails:** Stunden: 1x2 UE

**Kursort:** Zentrum für Atemenergie, DI Martina Wedenik



## 20H0211006 - Gesunde Atmung - Gesundes Leben - Teil 2 -

### Kohärenz

#### **Kursinhalt:**

Mehr Gesundheit, mehr Belastbarkeit, besserer Schlaf und mehr Lebensqualität. Mit einer einfachen, wissenschaftlich gut belegten Atemtechnik das Herz-Kreislaufsystem unterstützen und unsere Regenerationsfähigkeit trainieren.

**Dozent:** Wedenik, DI Martina

**Material:** Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken

**Kursgebühr:** 50,00 €

**Beginn/Ende:** Di, 10.11.2020 - Di, 10.11.2020

**Uhrzeit:** 17:00 - 20:20 Uhr      **Dauerdetails:** Stunden: 1x4 UE

**Kursort:** Zentrum für Atemenergie, DI Martina Wedenik



## **20H0211013 - Zu mehr Selbstsicherheit im Alltag und Beruf**

### **Kursinhalt:**

Ziel des Trainings ist es, das eigene Selbst mit Wünschen, Bedürfnissen, Stärken und Schwächen wahrzunehmen, um (selbst)bewusster und sicherer durchs Leben zu gehen. Selbstsicherheit bedeutet, Nein zu sagen und Forderungen stellen zu können, seine eigene Meinung zu vertreten sowie Kritik anzunehmen und zu äußern.

**Dozent:** Huber, Mag.a Heidi

**Material:**

**Kursgebühr:** 90,00 €

**Beginn/Ende:** Di, 22.09.2020 - Di, 13.10.2020

**Uhrzeit:** 19:00 - 20:15 Uhr      **Dauerdetails:** Stunden: 4x1,5 UE

**Kursort:** Bundesstraße 21, 9551 Bodensdorf



## 20H0215004 - Tanzmäuse (4-5 Jahre)

### **Kursinhalt:**

Die natürliche Lust am Tanzen, Spaß an der Bewegung sowie Freude am körperlichen Ausdruck. Rhythmische Gymnastik mit Geräten: Ball, Reifen, Seil und Band.

**Dozent:** Kreuter, Larissa

**Material:** Bitte mitbringen: Trainingskleidung, Gymnastikschuhe, Matte.  
Leihgebühr für Geräte: € 5,-

**Kursgebühr:** 58,00 €

**Beginn/Ende:** Do, 01.10.2020 - Do, 19.11.2020

**Uhrzeit:** 14:30 - 15:20 Uhr      **Dauerdetails:** Stunden: 8x1 UE

**Kursort:** Kletterhalle Villach





## **20H0215008 - Badeperlen selber herstellen - Workshop für Kinder**

### **Kursinhalt:**

Welches Kind liebt es nicht in der Badewanne zu plantschen? Damit es gleich noch mehr Spaß macht rühre ich mit den Kindern gemeinsam herrlich pflegende Badepralinen, schäumend, pflegend, sprudelnd. Jedes Kind nimmt unterschiedliche Badeperlen mit nach Hause.

**Dozent:** Rauter, Mag.a Birgit

**Material:**

**Kursgebühr:** 40,00 €

**Beginn/Ende:** Mi, 28.10.2020 - Mi, 28.10.2020

**Uhrzeit:** 14:00 - 15:30 Uhr      **Dauerdetails:** Stunden: 1x1,5

**Kursort:** Bachblüten- und Aromapraxis, Unterwollanigerstraße 3



## 20H0215009 - Fit für die Schule mit Ätherischen Ölen

### **Kursinhalt:**

In diesem Workshop lernen die Kinder aus spielerische Art und Weise 100% naturreine ätherische Öle kennen, die sie in der Schule unterstützen. Ätherische Öle helfen uns in neuen Situationen, schenken uns Mut und Vertrauen, vermitteln Geborgenheit uvm. Sie unterstützen beim Lernen, die Kozenration uvm. Jedes Kind erstellt 4 Produkte zum mit nach Hause nehmen: 1x Duftstein (mit eigenem Lieblingsöl als Glücksbringer, kann auch nach beduftet werden), 1x Roll on (Mut tut gut oder Beulenschreck oder Fit im Kopf), 1x Raumspray (Hausaufgaben leicht gemacht), 1x Ölmischung Immunstark.

**Dozent:** Rauter, Mag.a Birgit

**Material:** Materialkosten: € 15 für Leerbehälter und Rohstoffe

**Kursgebühr:** 30,00 €

**Beginn/Ende:** Fr, 09.10.2020 - Fr, 09.10.2020

**Uhrzeit:** 15:00 - 17:00 Uhr      **Dauerdetails:** Stunden: 1x2

**Kursort:** Bachblüten- und Aromapraxis, Unterwollanigerstraße 3



## **20H0215012 - Kangatraining® – Du wirst fit und dein Baby macht mit**

### **Kursinhalt:**

Ein Workout speziell für Mütter nach der Geburt, bei dem das Baby in der Tragehilfe oder im Tragetuch mit dabei ist. Kangatraining® ist genau auf Ihre Bedürfnisse als junge Mama und die Ihres Babys abgestimmt. Sie werden sicher und effektiv rundum fit und Ihr Baby kuschelt mit Ihnen und genießt es, Ihre Nähe zu spüren. Beim Kangatraining® achten wir besonders darauf, Ihren Beckenboden zu schonen und zu stärken. Ein weiterer Fokus liegt auf der korrekten Körperhaltung im Alltag mit Ihrem Baby und auf der Festigung Ihrer tiefliegenden Bauchmuskulatur.

**Dozent:** Wagner, Hemma

**Material:** Mit dem Training kann 6 bis 8 Wochen nach einer spontanen Geburt bzw. bei einem Kaiserschnitt ab 12 Wochen nach der Geburt begonnen werden. Nachuntersuchung und Einverständnis des/der Gynäkologen/in ist Voraussetzung. Bitte mitbringen: Trainingskleidung, saubere Sportschuhe, Trinkflasche, 2 Handtücher. Tragehilfen können bei Bedarf kostenlos ausgeborgt werden.

**Kursgebühr:** 120,00 €

**Beginn/Ende:** Do, 01.10.2020 - Do, 19.11.2020

**Uhrzeit:** 09:30 - 10:20 Uhr      **Dauerdetails:** Stunden: 8x1 UE

**Kursort:** Volkshaus Völkendorf



**20H0215014 - fitdankbaby®-Mini: Eltern mit Baby ab 3-7 Monate  
(Alter zu Kursstart)**

**Kursinhalt:**

Das abwechslungsreiche Training ist speziell auf Mamas nach Schwangerschaft und Geburt abgestimmt. Mit viel Power und flotter Musik werden Bauch, Beine, Po, Rücken und Arme trainiert. Aerobic bringt das Herz-Kreislauf-System auf Touren, fördert Kondition und Koordination. Mit kreativen Turnideen mit dem Baby, Fingerspielen und Bewegungstänzen wird auch das Baby miteinbezogen und genießt die Zeit mit seiner Mama. Geeignet für EinsteigerInnen und geübte SportlerInnen!

**Dozent:** Santer, Sandra

**Material:** Bitte mitbringen für die Mama: Turnbekleidung, (saubere) Sportschuhe, Trinkflasche und ein Handtuch. fitdankbaby®-Gurte und Matten sind vorhanden. Für das Baby: bequeme Kleidung.

**Kursgebühr:** 120,00 €

**Beginn/Ende:** Mo, 21.09.2020 - Mo, 16.11.2020

**Uhrzeit:** 09:00 - 10:00 Uhr      **Dauerdetails:** Stunden: 8x1

**Kursort:** Volkshaus Perau



**20H0215015 - fitdankbaby®-Mini: Eltern mit Baby ab 3-7 Monate  
(Alter zu Kursstart)**

**Kursinhalt:**

**Dozent:** Santer, Sandra

**Material:** Bitte mitbringen für die Mama: Turnbekleidung, (saubere) Sportschuhe, Trinkflasche und ein Handtuch. fitdankbaby®-Gurte und Matten sind vorhanden.  
Für das Baby: bequeme Kleidung.

**Kursgebühr:** 120,00 €

**Beginn/Ende:** Mo, 21.09.2020 - Mo, 16.11.2020

**Uhrzeit:** 11:30 - 12:30 Uhr      **Dauerdetails:** Stunden: 8x1

**Kursort:** Volkshaus Perau



**20H0215016 - fitdankbaby®-Mini: Eltern mit Baby ab 3-7 Monate  
(Alter zu Kursstart)**

**Kursinhalt:**

**Dozent:** Santer, Sandra

**Material:**

**Kursgebühr:** 120,00 €

**Beginn/Ende:** Mo, 23.11.2020 - Mo, 25.01.2021

**Uhrzeit:** 09:00 - 10:00 Uhr      **Dauerdetails:** Stunden: 8x1

**Kursort:** Volkshaus Perau



**20H0215017 - fitdankbaby®-Mini: Eltern mit Baby ab 3-7 Monate  
(Alter zu Kursstart)**

**Kursinhalt:**

**Dozent:** Santer, Sandra

**Material:**

**Kursgebühr:** 120,00 €

**Beginn/Ende:** Mo, 23.11.2020 - Mo, 25.01.2021

**Uhrzeit:** 11:30 - 12:30 Uhr      **Dauerdetails:** Stunden: 8x1

**Kursort:** Volkshaus Perau



**20H0215018 - fitdankbaby®-Maxi: Eltern mit Baby ab 8-16 Monate  
(Alter zu Kursstart)**

**Kursinhalt:**

**Dozent:** Santer, Sandra

**Material:**

**Kursgebühr:** 120,00 €

**Beginn/Ende:** Mo, 21.09.2020 - Mo, 16.11.2020

**Uhrzeit:** 10:15 - 11:15 Uhr      **Dauerdetails:** Stunden: 8x1

**Kursort:** Volkshaus Perau





**20H0215019 - fitdankbaby®-Maxi: Eltern mit Baby ab 8-16 Monate  
(Alter zu Kursstart)**

**Kursinhalt:**

**Dozent:** Santer, Sandra

**Material:**

**Kursgebühr:** 120,00 €

**Beginn/Ende:** Mi, 23.09.2020 - Mi, 18.11.2020

**Uhrzeit:** 09:15 - 10:15 Uhr      **Dauerdetails:** Stunden: 8x1

**Kursort:** Volkshaus Perau



**20H0215020 - fitdankbaby®-Maxi: Eltern mit Baby ab 8-16 Monate  
(Alter zu Kursstart)**

**Kursinhalt:**

**Dozent:** Santer, Sandra

**Material:**

**Kursgebühr:** 120,00 €

**Beginn/Ende:** Mo, 23.11.2020 - Mo, 25.01.2021

**Uhrzeit:** 10:15 - 11:15 Uhr      **Dauerdetails:** Stunden: 8x1

**Kursort:** Volkshaus Perau



**20H0215021 - fitdankbaby®-Maxi: Eltern mit Baby ab 8-16 Monate  
(Alter zu Kursstart)**

**Kursinhalt:**

**Dozent:** Santer, Sandra

**Material:**

**Kursgebühr:** 120,00 €

**Beginn/Ende:** Mi, 25.11.2020 - Mi, 03.02.2021

**Uhrzeit:** 09:15 - 10:15 Uhr      **Dauerdetails:** Stunden: 8x1

**Kursort:** Volkshaus Perau



## **20H0215022 - fitdankbaby® outdoor im Herbst: für jedes Alter der Kinder**

### **Kursinhalt:**

Die Frischluftvariante für alle DraußensportlerInnen und NaturliebhaberInnen! Wir bringen unser Herz-Kreislauf-System mit Powerwalking und kreativen Schrittkombinationen auf Touren. Um die Übungen zu intensivieren, werden Kinderwagen, Kleingeräte und örtliche Gegebenheiten miteinbezogen. Effektive Ganzkörperübungen auf der Matte kräftigen deine gesamte Körpermuskulatur und verbrennen überschüssige Kalorien. Das Kind kann währenddessen im Wagen schlafen, zusehen oder zu dir auf die Wiese kommen. Geeignet auch für AnfängerInnen und geübte SportlerInnen

**Dozent:** Santer, Sandra

**Material:**

**Kursgebühr:** 120,00 €

**Beginn/Ende:** Mi, 23.09.2020 - Mi, 18.11.2020

**Uhrzeit:** 10:45 - 11:45 Uhr      **Dauerdetails:** Stunden: 8x1

**Kursort:** Kursort wird noch bekanntgegeben



## **20H0215025 - Antara® just for mum & PRE**

### **Kursinhalt:**

Antara® ist ein Bewegungskonzept, das zu einem kräftigen Rücken, zu einem flachen Bauch und zu einer starken Mitte führt - den Grundlagen für einen attraktiven, leistungsstarken und belastbaren Körper. Antara® stellt das Core-System, die tiefste Muskelschicht des Rumpfes, ins Zentrum. Durch die Abfolge von ruhigen und funktionellen Übungen optimiert jeder seine Beweglichkeit. Ihr Kind ist in dieser Stunde zum Spielen herzlich willkommen, während Sie Ihr Training absolvieren. Dieser Kurs ist auch ideal für Schwangere, da die Übungen gut angepasst werden können und bei ruhigen Übungsabläufen eine gute Körperwahrnehmung stattfindet.

**Dozent:** Santer, Sandra

**Material:** Bitte mitbringen: Turnbekleidung, Matten, Trinkflasche und Handtuch, keine Sportschuhe

**Kursgebühr:** 120,00 €

**Beginn/Ende:** Mi, 25.11.2020 - Mi, 03.02.2021

**Uhrzeit:** 10:30 - 11:30 Uhr      **Dauerdetails:** Stunden: 8x1 Stunde

**Kursort:** Volkshaus Perau



**20H0215027 - Bebo® – Rückbildung und Beckenbodengymnastik –  
ab 8 Wochen nach Entbind**

**Kursinhalt:**

Spätestens nach der Geburt ist Rückbildung für frischgebackene Mamas ein absolutes Muss. Gezielte Übungen stärken den strapazierten Beckenboden, kräftigen den ganzen Körper, sorgen für einen flachen Bauch, eine aufrechte Haltung und beugen Rückenbeschwerden vor. Praktische Alltagstipps helfen im körperschonenden Umgang mit dem Baby. Teilnahme nach dem postnatalen Check durch den Gynäkologen, Babys sind herzlich willkommen.

**Dozent:** Santer, Sandra

**Material:** Bitte mitbringen: Turnbekleidung, Sportschuhe, Trinkflasche und ein Handtuch. Matten sind vorhanden.

**Kursgebühr:** 140,00 €

**Beginn/Ende:** Di, 15.09.2020 - Di, 03.11.2020

**Uhrzeit:** 09:00 - 09:50 Uhr      **Dauerdetails:** Stunden: 8x1 UE

**Kursort:** Volkshaus Perau



**20H0215028 - Bebo® – Rückbildung und Beckenbodengymnastik –  
ab 8 Wochen nach Entbind**

**Kursinhalt:**

Spätestens nach der Geburt ist Rückbildung für frischgebackene Mamas ein absolutes Muss. Gezielte Übungen stärken den strapazierten Beckenboden, kräftigen den ganzen Körper, sorgen für einen flachen Bauch, eine aufrechte Haltung und beugen Rückenbeschwerden vor. Praktische Alltagstipps helfen im körperschonenden Umgang mit dem Baby. Teilnahme nach dem postnatalen Check durch den Gynäkologen, Babys sind herzlich willkommen.

**Dozent:** Santer, Sandra

**Material:** Bitte mitbringen: Turnbekleidung, Sportschuhe, Trinkflasche und ein Handtuch. Matten sind vorhanden.

**Kursgebühr:** 140,00 €

**Beginn/Ende:** Di, 15.09.2020 - Di, 03.11.2020

**Uhrzeit:** 10:15 - 11:05 Uhr      **Dauerdetails:** Stunden: 8x1 UE

**Kursort:** Volkshaus Perau



**20H0215029 - Bebo® – Rückbildung und Beckenbodengymnastik –  
ab 8 Wochen nach Entbind**

**Kursinhalt:**

**Dozent:** Santer, Sandra

**Material:**

**Kursgebühr:** 140,00 €

**Beginn/Ende:** Fr, 18.09.2020 - Fr, 13.11.2020

**Uhrzeit:** 09:00 - 09:50 Uhr      **Dauerdetails:** Stunden: 8x1 UE

**Kursort:** Volkshaus Perau





**20H0215030 - Bebo® – Rückbildung und Beckenbodengymnastik –  
ab 8 Wochen nach Entbind**

**Kursinhalt:**

**Dozent:** Santer, Sandra

**Material:**

**Kursgebühr:** 140,00 €

**Beginn/Ende:** Di, 17.11.2020 - Di, 26.01.2021

**Uhrzeit:** 09:00 - 09:50 Uhr      **Dauerdetails:** Stunden: 8x1 UE

**Kursort:** Volkshaus Perau



**20H0215031 - Bebo® – Rückbildung und Beckenbodengymnastik –  
ab 8 Wochen nach Entbind**

**Kursinhalt:**

**Dozent:** Santer, Sandra

**Material:**

**Kursgebühr:** 140,00 €

**Beginn/Ende:** Di, 17.11.2020 - Di, 26.01.2021

**Uhrzeit:** 10:15 - 11:05 Uhr      **Dauerdetails:** Stunden: 8x1 UE

**Kursort:** Volkshaus Perau



**20H0215032 - Bebo® – Rückbildung und Beckenbodengymnastik –  
ab 8 Wochen nach Entbind**

**Kursinhalt:**

**Dozent:** Santer, Sandra

**Material:**

**Kursgebühr:** 140,00 €

**Beginn/Ende:** Fr, 20.11.2020 - Fr, 22.01.2021

**Uhrzeit:** 09:00 - 09:50 Uhr      **Dauerdetails:** Stunden: 8x1 UE

**Kursort:** Volkshaus Perau



## 20H0215035 - Kinderyoga 6-10 Jahre

### **Kursinhalt:**

Auf spielerische Art lernen die Kinder Yoga kennen. Yoga hilft dabei ein besseres Körperbewusstsein zu entwickeln, sich leichter Entspannen zu können, besser zu schlafen und erhöht das Konzentrationsvermögen.

**Dozent:** Fojan, Mag.a Agnes

**Material:** Bitte mitbringen: Matte

**Kursgebühr:** 60,00 €

**Beginn/Ende:** Mi, 30.09.2020 - Mi, 02.12.2020

**Uhrzeit:** 17:00 - 17:50 Uhr      **Dauerdetails:** 10x1 UE

**Kursort:** Kletterhalle Villach



## **20H0215036 - Zero Waste: Wickeln mit Stoffwindeln**

### **Kursinhalt:**

Zero Waste und Babywindeln? Stoffwindeln sind so rasch angelegt wie Wegwerfwindeln, schonen gleichzeitig Umwelt, die Haut des Babys sowie die Brieftasche! Ein Überblick durch die Vielfalt der Stoffwindeln wird von Mag.a Verena Stromberger vermittelt!

**Dozent:** Stromberger, Mag. Verena

**Material:**

**Kursgebühr:** 25,00 €

**Beginn/Ende:** Sa, 17.10.2020 - Sa, 17.10.2020

**Uhrzeit:** 09:00 - 11:30 Uhr      **Dauerdetails:** 1x3 UE

**Kursort:** AK-VHS LS 306



## **20H0215038 - Taekwon-Do Selbstverteidigung für Kinder ab 5 Jahren**

### **Kursinhalt:**

Taekwon-Do ist eine Kampfkunst die ohne Körperkontakt praktiziert werden kann. Eingebunden in ein ganzheitliches Trainingskonzept für mehr Beweglichkeit und Wohlbefinden. Koordination und Konzentration werden gesteigert. Ein speziell für Kinder entwickeltes Trainingsprogramm mit leicht erlernbaren Selbstverteidigungs Techniken. Anti-Mobbing Training sowie Verhalten in ernsten Situationen.

**Dozent:** Gusel, Harry

**Material:**

**Kursgebühr:** 75,00 €

**Beginn/Ende:** Mo, 05.10.2020 - Mo, 14.12.2020

**Uhrzeit:** 16:30 - 17:30 Uhr      **Dauerdetails:** 10x1 Stunden

**Kursort:** Taekwon-Do Schule Wasenboden 6, 9500 Villach



## **20H0215039 - Taekwon-Do Selbstverteidigung für Kinder ab 11 Jahren**

### **Kursinhalt:**

Taekwon-Do ist eine Kampfkunst die ohne Körperkontakt praktiziert werden kann. Eingebunden in ein ganzheitliches Trainingskonzept für mehr Beweglichkeit und Wohlbefinden. Koordination und Konzentration werden gesteigert. Ausgleich der Energien, Stressabbau, ein Trainingsprogramm mit leicht erlernbaren Selbstverteidigungs Techniken. Anti-Mobbing Training sowie Verhalten in ernsten Situationen.

**Dozent:** Gusel, Harry

**Material:**

**Kursgebühr:** 75,00 €

**Beginn/Ende:** Di, 06.10.2020 - Di, 15.12.2020

**Uhrzeit:** 17:30 - 18:30 Uhr      **Dauerdetails:** 10x1 Stunden

**Kursort:** Taekwon-Do Schule Wasenboden 6, 9500 Villach



## **20H0215040 - Entspannt durch die Schwangerschaft**

### **Kursinhalt:**

Atemtechniken, Yoga Übungen, Rolle der "Werdenden" Mutter, Entwicklung des Säuglings. Teilnahmevoraussetzung: bestehende Schwangerschaft, nur für Frauen, keine PartnerInnen!

**Dozent:** Stromberger, Mag. Verena

**Material:**

**Kursgebühr:** 20,00 €

**Beginn/Ende:** Sa, 07.11.2020 - Sa, 07.11.2020

**Uhrzeit:** 09:00 - 11:30 Uhr      **Dauerdetails:** 1x3 UE

**Kursort:** AK-VHS LS 306





**20H0215041 - Bindungsorientierte Elternberatung für Eltern(teile)  
mit Babys**

**Kursinhalt:**

Kommunikationsformen- und Modelle, Bedürfnisbefriedigung, Das Leben und die Entwicklung des Babys. Teilnahmevoraussetzung: für Eltern/Elternteile mit Babys, auch Teilnahme ohne Babys möglich (Pausen zum Stillen natürlich möglich!)

**Dozent:** Stromberger, Mag. Verena

**Material:**

**Kursgebühr:** 20,00 €

**Beginn/Ende:** Sa, 21.11.2020 - Sa, 21.11.2020

**Uhrzeit:** 09:00 - 11:30 Uhr      **Dauerdetails:** 1x3 UE

**Kursort:** AK-VHS LS 301



## **20H0215042 - Workout für Mutter und Baby**

### **Kursinhalt:**

Für alle, die nach der Schwangerschaft wieder mit dem Training beginnen. Gezielte Übungen für Kräftigung aber auch Stoffwechsellanregung. Und das Beste: das eigene Baby wird in das Workout mit einbezogen. Fortlaufender Kurs, Einstieg jederzeit möglich: immer Mittwoch bis Freitag um 13:00 Uhr!

**Dozent:** Poschinger, Helga

**Material:** Turnkleidung, Indoor-Sportschuhe, Wasserflasche, Handtuch

**Kursgebühr:** 100,00 €

**Beginn/Ende:** Mo, 31.08.2020 - Do, 31.12.2020

**Uhrzeit:** 13:00 - 14:00 Uhr      **Dauerdetails:** 10x1 Stunden

**Kursort:** Globo Gym Villach



## **20H0215043 - Kangatraining® – Du wirst fit und dein Baby macht mit**

### **Kursinhalt:**

Ein Workout speziell für Mütter nach der Geburt, bei dem das Baby in der Tragehilfe oder im Tragetuch mit dabei ist. Kangatraining® ist genau auf Ihre Bedürfnisse als junge Mama und die Ihres Babys abgestimmt. Sie werden sicher und effektiv rundum fit und Ihr Baby kuschelt mit Ihnen und genießt es, Ihre Nähe zu spüren. Beim Kangatraining® achten wir besonders darauf, Ihren Beckenboden zu schonen und zu stärken. Ein weiterer Fokus liegt auf der korrekten Körperhaltung im Alltag mit Ihrem Baby und auf der Festigung Ihrer tiefliegenden Bauchmuskulatur.

**Dozent:** Wagner, Hemma

**Material:** Mit dem Training kann 6 bis 8 Wochen nach einer spontanen Geburt bzw. bei einem Kaiserschnitt ab 12 Wochen nach der Geburt begonnen werden. Nachuntersuchung und Einverständnis des/der Gynäkologen/in ist Voraussetzung. Bitte mitbringen: Trainingskleidung, saubere Sportschuhe, Trinkflasche, 2 Handtücher. Tragehilfen können bei Bedarf kostenlos ausgeborgt werden.

**Kursgebühr:** 120,00 €

**Beginn/Ende:** Do, 07.01.2021 - Do, 04.03.2021

**Uhrzeit:** 09:30 - 10:20 Uhr      **Dauerdetails:** Stunden: 8x1 UE

**Kursort:** Volkshaus Völkendorf



**20H0215044 - Kinderschlaf: Wie Sie die Schlafgewohnheiten Ihres Kindes verbessern können.**

**Kursinhalt:**

Veränderung des Schlafverhaltens vom Neugeborenen bis zum Teenie, mit Tipps und Tricks für eine ruhige erholsame Nacht. Für Mama's, Papa's, Großeltern, Pädagogisches Personal und Interessierte.

**Dozent:** Moser, Renate

**Material:**

**Kursgebühr:** 30,00 €

**Beginn/Ende:** Do, 15.10.2020 - Do, 15.10.2020

**Uhrzeit:** 14:00 - 17:00 Uhr      **Dauerdetails:** Stunden: 1x3 Stunden

**Kursort:** AK-VHS LS 306



## **20H0231027 - Grundlagen der Aromatherapie**

### **Kursinhalt:**

Nach einer kurzen Einführung in den Aufbau von ätherischen Ölen und ihre Biochemie erfahren Sie, wie ätherische Öle und ihre Inhaltsstoffe auf Gesundheit und Wohlbefinden wirken, ihre Anwendungsmöglichkeiten und Vorsichtsgebote, Verarbeitungsmöglichkeiten, Mischungen und Rezepte.

**Dozent:** Fischer, Christine

**Material:** Materialkosten: € 10,-

**Kursgebühr:** 60,00 €

**Beginn/Ende:** Di, 06.10.2020 - Di, 13.10.2020

**Uhrzeit:** 18:00 - 20:30 Uhr      **Dauerdetails:** 2x3 UE

**Kursort:** AK-VHS LS 306



## **20H0231029 - Naturprodukte selbst herstellen**

### **Kursinhalt:**

In diesem Workshop rühren wir herrlich pflegende und duftende Naturprodukte, die uns in der kalten Jahreszeit unterstützen und fit halten. Sie können selbst entscheiden, ob Sie die Produkte für sich selbst rühren möchten und somit etwas stärker oder doch lieber etwas milder, damit auch ihre Kinder die Produkte verwenden können. Wir rühren 5 Produkte: Rote Nasen-Salbe, Brustwohlbalsam, Inhalierstift "Tief atmen", Ölmischung zur Stärkung des Immunsystems, Lippenpflegestift. - Jede/r KursteilnehmerIn nimmt die 5 Produkte mit nach Hause.

**Dozent:** Rauter, Mag.a Birgit

**Material:** Materialkosten: € 30 für Leerbehälter und Rohstoffe

**Kursgebühr:** 45,00 €

**Beginn/Ende:** Fr, 06.11.2020 - Fr, 06.11.2020

**Uhrzeit:** 16:00 - 20:00 Uhr      **Dauerdetails:** Stunden: 1x4

**Kursort:** Bachblüten- und Aromapraxis, Unterwollanigerstraße 3



## **20H0231030 - Naturprodukte selbst herstellen**

### **Kursinhalt:**

In diesem Workshop rühren wir herrlich pflegende und duftende Naturkosmetik mit hochwertigen natürlichen Rohstoffen für unseren Körper. Wir verwenden ausschließlich 100% naturreine ätherische Öle und pflegende Basisöle wie Mandel-, Jojobaöl, Kakaobutter uvm. Wir rühren 5 Produkte: Reinigungsmilch, Feuchtigkeitscreme, Duschgel, Lippenpflegestift, Deo-Gel. - Jede/r KursteilnehmerIn nimmt die 5 Produkte mit nach Hause.

**Dozent:** Rauter, Mag.a Birgit

**Material:** Materialkosten: € 35 für Leerbehälter und Rohstoffe

**Kursgebühr:** 45,00 €

**Beginn/Ende:** Fr, 16.10.2020 - Fr, 16.10.2020

**Uhrzeit:** 16:00 - 20:00 Uhr      **Dauerdetails:** Stunden: 1x4

**Kursort:** Bachblüten- und Aromapraxis, Unterwollanigerstraße 3



## 20H0231031 - Nachhaltig putzen

### **Kursinhalt:**

Putzmittel selbst herstellen? Ja das geht und zwar ohne Chemie! Schont die Umwelt und den Geldbeutel. Kalkreiniger aus Eierschalen, Allzweckreiniger aus Zitronenschalen, Backrohrreiniger aus Salz, Waschmittel aus Efeublättern - vielleicht auch bald Teil Ihres Haushalts?

**Dozent:** Wascher, Melanie

**Material:**

**Kursgebühr:** 15,00 €

**Beginn/Ende:** Fr, 29.01.2021 - Fr, 29.01.2021

**Uhrzeit:** 16:00 - 17:30 Uhr      **Dauerdetails:** Stunden: 1x1,5

**Kursort:** Haus am Kolm, Traningerleitn 1, 9530 Bad Bleiberg





## 20H0231032 - Natur- und Kräuterseifen selbst herstellen

### **Kursinhalt:**

Schritt für Schritt lernen Sie den sicheren Umgang mit Ätznatron zur Herstellung einer Seife. Wir stellen eine pflegende Milchseife, eine verwöhnende Luxusseife und eine besondere Kräuterseife her. Selbst gemachte Seifen sind nicht nur eine Wohltat für die eigene Haut, sondern auch ein hervorragendes Geschenk im Verwandten- und Freundeskreis.

**Dozent:** Wascher, Melanie

**Material:** Materialkosten: € 25,-

Bitte mitbringen: Schürze, dicke Gummihandschuhe (gelb), Schutzbrille, wenn vorhanden kleine Silikonformen oder alte Joghurtbecher

**Kursgebühr:** 30,00 €

**Beginn/Ende:** Fr, 13.11.2020 - Fr, 13.11.2020

**Uhrzeit:** 15:00 - 18:00 Uhr      **Dauerdetails:** Stunden: 1x3

**Kursort:** Haus am Kolm, Traningerleitn 1, 9530 Bad Bleiberg



## **20H0231033 - Hausmittel für kleine Wehwechen**

### **Kursinhalt:**

Husten, Schnupfen, Grippe, Infektanfälligkeit, Zahnschmerzen, Ohrenscherzen, Schlafstörungen usw... können wir wunderbar mit schnell gemachten und gut verträglichen Hausmitteln lindern. Neben Wickeln, Auflagen, Tee und der Herstellung von Tinkturen und Salben, zeige ich Ihnen eine wirksame Bauchmassage bei Krämpfen, ein Detox Fußbad mit den wichtigsten Fußreflexzonen und einen kurzen Einblick ins Thema Schröpfen zum Ausleiten von Erkältungssymptomen.

**Dozent:** Wascher, Melanie

**Material:**

**Kursgebühr:** 30,00 €

**Beginn/Ende:** Fr, 16.10.2020 - Fr, 16.10.2020

**Uhrzeit:** 15:00 - 18:00 Uhr      **Dauerdetails:** Stunden: 1x3

**Kursort:** Haus am Kolm, Traningerleitn 1, 9530 Bad Bleiberg



## **20H0266001 - TCM – Ernährung in besonderen Zeiten - Stärkung des Immunsystems und Schutz bei**

### **Kursinhalt:**

Wir sind mit einem wunderbaren, mehrschichtig aufgebauten Abwehrsystem ausgestattet. Dieses ist in der Lage, uns vor verschiedensten pathogenen Faktoren zu schützen. Versagt diese Funktion in uns, wird es für sämtliche „Angreifer“ möglich, uns zu befallen und schwächen. Die TCM zeigt uns durch ihr – in Jahrtausenden gereiftes und bewährtes - Wissen, wie wir uns mit Ernährung und einfachen Mitteln präventiv stärken können.

**Dozent:** Tiozzo Paumgarten, Roberta

**Material:** Bitte mitbringen: Schreibmaterial

**Kursgebühr:** 25,00 €

**Beginn/Ende:** Mi, 09.09.2020 - Mi, 09.09.2020

**Uhrzeit:** 18:30 - 20:10 Uhr      **Dauerdetails:** Stunden: 1x2 UE

**Kursort:** AK-VHS LS 116/117



**20H0266002 - TCM – Kochkurs - Ernährung in besonderen Zeiten -  
Stärkung des Immunsystems und**

**Kursinhalt:**

Ernährung in besonderen Zeiten - Stärkung des Immunsystems und Schutz bei Infektionsanfälligkeit aus Sicht der TCM

**Dozent:** Tiozzo Paumgarten, Roberta

**Material:**

**Kursgebühr:** 45,00 €

**Beginn/Ende:** Mi, 30.09.2020 - Mi, 30.09.2020

**Uhrzeit:** 17:30 - 20:50 Uhr      **Dauerdetails:** Stunden: 1x4 UE

**Kursort:** NMS 1 Küche



## **20H0266003 - TCM – Wie ernähre ich mich gesund? - Häufige Ernährungsirrtümer aus Sicht der TC**

### **Kursinhalt:**

Viele Glaubenssätze und ungeprüft angenommenes Wissen in Bezug auf die Ernährung werden fleißig weitergegeben und umgesetzt, sehr zum Leide vieler Menschen.

Was stimmt nun wirklich? In diesem Vortrag werden die klassischen Irrtümer in Bezug auf die Ernährung unter die Lupe genommen und aus Sicht der TCM leicht verständlich und nachvollziehbar erklärt.

**Dozent:** Tiozzo Paumgarten, Roberta

**Material:** Bitte mitbringen: Schreibmaterial

**Kursgebühr:** 25,00 €

**Beginn/Ende:** Mi, 14.10.2020 - Mi, 14.10.2020

**Uhrzeit:** 18:30 - 20:10 Uhr      **Dauerdetails:** Stunden: 1x2 UE

**Kursort:** AK Villach; LS 116/117



**20H0266004 - TCM – Kochkurs - Wie ernähre ich mich gesund?**

**Kursinhalt:**

Wie ernähre ich mich gesund? - Häufige Ernährungsirrtümer aus Sicht der TCM

**Dozent:** Tiozzo Paumgarten, Roberta

**Material:**

**Kursgebühr:** 45,00 €

**Beginn/Ende:** Mi, 21.10.2020 - Mi, 21.10.2020

**Uhrzeit:** 17:30 - 20:50 Uhr      **Dauerdetails:** Stunden: 1x4 UE

**Kursort:** NMS 1 Küche



**20H0266005 - TCM – Erholsamer Schlaf, gesunder Geist -  
Schlafstörungen und wie ich dem entgeg**

**Kursinhalt:**

Die regenerierende Kraft eines langen, tiefen Schlafes scheint für viele Menschen in Vergessenheit geraten zu sein. Doch gerade im natürlichen, gesunden Schlaf finden Körper und Geist die Erholung, die sie brauchen um sich zu regenerieren und neu zu ordnen. Die TCM stellt uns altbewährtes Wissen zur Verfügung um hierbei wertvolle Unterstützung zu bieten.

**Dozent:** Tiozzo Paumgarten, Roberta

**Material:**

**Kursgebühr:** 25,00 €

**Beginn/Ende:** Mi, 04.11.2020 - Mi, 04.11.2020

**Uhrzeit:** 18:30 - 20:10 Uhr      **Dauerdetails:** Stunden: 1x2 UE

**Kursort:** AK Villach; LS 116/117



**20H0266006 - TCM – Kochkurs - Erholsamer Schlaf, gesunder Geist**

**Kursinhalt:**

Erholsamer Schlaf, gesunder Geist - Schlafstörungen und wie ich dem entgegenwirken kann aus Sicht der TCM

**Dozent:** Tiozzo Paumgarten, Roberta

**Material:**

**Kursgebühr:** 45,00 €

**Beginn/Ende:** Mi, 11.11.2020 - Mi, 11.11.2020

**Uhrzeit:** 17:30 - 20:50 Uhr      **Dauerdetails:** Stunden: 1x4 UE

**Kursort:** NMS 1 Küche





## 20H0266009 - Essen im Alltag

### **Kursinhalt:**

Sie haben keine Zeit und Idee für die Mahlzeitengestaltung im Alltag? Im Workshop erhalten Sie Tipps für schnelle und schmackhafte Speisen. Gemeinsam bereiten wir ausgewogene und leckere Rezepte zu.

**Dozent:** Kleindienst, Mag.a Christine

**Material:** Bitte mitbringen: Schürze, 2 Geschirrtücher, Vorratsdose  
Materialkosten: € 12,-

**Kursgebühr:** 45,00 €

**Beginn/Ende:** Mi, 13.01.2021 - Mi, 13.01.2021

**Uhrzeit:** 17:30 - 20:50 Uhr      **Dauerdetails:** Stunden: 1x4 UE

**Kursort:** NMS 1 Küche



## **20H0266010 - Ernährung und Sporternährung**

### **Kursinhalt:**

In diesem Workshop lernen sie die Grundlagen der Ernährungslehre der menschlichen Physiologie kennen. Insbesondere gehen wir dabei auf Mikro- und Makronährstoffe, Energiehaushalt sowie den Stoffwechselforgängen während sportlicher Belastungen ein. Außerdem werden Themen wie Low-Carb und Keto-Diät sowie Wettkampfernährung und Gewichtsmanagement besprochen.

**Dozent:** Moser, Mag. Phillip

**Material:**

**Kursgebühr:** 70,00 €

**Beginn/Ende:** Sa, 31.10.2020 - Sa, 31.10.2020

**Uhrzeit:** 09:00 - 15:00 Uhr

**Dauerdetails:** Stunden: 1x6 UE

**Kursort:** AK-VHS LS 307



## 20H0266011 - Intervallfasten

### **Kursinhalt:**

Gezielte Ernährung kombiniert mit Fastenperioden werden vermehrt zur Vorbeugung und Behandlung verschiedener Erkrankungen eingesetzt. Sie scheinen ein Schlüssel zur Selbstheilung zu sein. Heilfasten, Teilfasten, Scheinfasten und Intervallfasten finden wieder Einzug in den Alltag. Wie funktionieren die unterschiedlichen Fastenarten? Welche Ernährung fördert den gesundheitlichen Effekt des Fastens?

**Dozent:** Kleindienst, Mag.a Christine

**Material:**

**Kursgebühr:** 20,00 €

**Beginn/Ende:** Do, 12.11.2020 - Do, 12.11.2020

**Uhrzeit:** 18:00 - 19:30 Uhr      **Dauerdetails:** 1,5 Stunden

**Kursort:** AK-VHS LS 216



## 20H0266012 - Die guten ins Töpfchen!

### **Kursinhalt:**

Hülsenfrüchte liefern wertvolles Eiweiß, Mineralstoffe und Vitamine. Sie sättigen lang und lassen sich vielfältig in der Küche einsetzen. Wir bereiten aus verschiedenen Sorten der Hülsenfrüchte Vor-, Haupt- und Nachspeisen zu.

**Dozent:** Kleindienst, Mag.a Christine

**Material:** Bitte mitbringen: Schürze, 2 Geschirrtücher, Vorratsdose  
Materialkosten: € 12,-

**Kursgebühr:** 40,00 €

**Beginn/Ende:** Mi, 25.11.2020 - Mi, 25.11.2020

**Uhrzeit:** 17:30 - 20:30 Uhr      **Dauerdetails:** 3,50

**Kursort:** NMS 1 Küche



## 20H0267002 - Vegetarisch und lecker!

### **Kursinhalt:**

Die vegetarische Küche ist bunt, schmackhaft und abwechslungsreich. Begeben Sie sich auf eine kulinarische Entdeckungstour! Wir kochen ein 3-gängiges Menü mit saisonalen Zutaten und Sie nehmen Ideen für die alltägliche Umsetzung mit.

**Dozent:** Kleindienst, Mag.a Christine

**Material:** Bitte mitbringen: Schürze, 2 Geschirrtücher, Vorratsdose  
Materialkosten: € 12,-

**Kursgebühr:** 40,00 €

**Beginn/Ende:** Mi, 07.10.2020 - Mi, 07.10.2020

**Uhrzeit:** 17:30 - 20:30 Uhr      **Dauerdetails:** Stunden: 1x3,5 UE

**Kursort:** NMS 1 Küche



## 20H0267014 - Türkisch kochen

### **Kursinhalt:**

Die türkische Küche überrascht mit einer unbegrenzten Vielfalt köstlicher Speisen. Nach einer kurzen Einführung bereiten wir in diesem Kurs gemeinsam vier Vorspeisen, eine Hauptspeise und zwei Nachspeisen zu.

**Dozent:** Türk Berat, Didem

**Material:** Kochschürze, Geschirr zum Mitnehmen

**Kursgebühr:** 45,00 €

**Beginn/Ende:** Mi, 14.10.2020 - Mi, 14.10.2020

**Uhrzeit:** 17:30 - 20:50 Uhr      **Dauerdetails:** 1x4 UE

**Kursort:** NMS 1 Küche



## **20H0271001 - Sanftes Training für ein strahlendes Gesicht**

### **Kursinhalt:**

Das Gesichtsmuskeltraining der Ismakogie hilft, dem "Gesichtsverlust" durch inaktive oder hyperaktive Gesichtsmuskeln entgegenzuwirken. Es unterstützt Ihre Gesichtspflege von innen. Sie lernen, die Gesichtsmuskeln bewusst einzusetzen: Ihr Gesicht erscheint schöner und attraktiver. Mit kleinen, mental geführten Bewegungen straffen Sie Ihre Gesichtskontur, mindern Ihre Stirn- und Augenfalten und wirken dem Doppelkinn entgegen.

**Dozent:** Reiter, Dr.in Ursula

**Material:** Bitte mitbringen: Standspiegel, warme Socken

**Kursgebühr:** 30,00 €

**Beginn/Ende:** Fr, 06.11.2020 - Fr, 06.11.2020

**Uhrzeit:** 17:00 - 19:30 Uhr      **Dauerdetails:** 1x3 UE

**Kursort:** AK-VHS LS 306



## **20H0272001 - Atmen und Bewegen - Erhöhe deine Fähigkeiten**

### **Kursinhalt:**

Meridian Gymnastik und Meditation

Durch gezielte Übungen den Energiefluss fördern.

Für mehr Ruhe und Klarheit.

**Dozent:** Gusel, Harry

**Material:**

**Kursgebühr:** 75,00 €

**Beginn/Ende:** Fr, 09.10.2020 - Fr, 11.12.2020

**Uhrzeit:** 19:00 - 20:00 Uhr      **Dauerdetails:** 10x1 Stunden

**Kursort:** Taekwon-Do Schule Wasenboden 6, 9500 Villach





## **20H0272002 - Fit und gesund ein Frauenleben lang**

### **Kursinhalt:**

In diesem Workshop widmen wir uns voll und ganz dem Thema Frau. Neben den wichtigsten Frauenheilkräutern und deren Anwendung zeige ich Ihnen auch eine entstauende Beinbehandlung, wirksame Fußreflexzonen und Tapes gegen Rücken-, Kopf- und Menstruationsbeschwerden.

**Dozent:** Wascher, Melanie

**Material:**

**Kursgebühr:** 30,00 €

**Beginn/Ende:** Fr, 02.10.2020 - Fr, 02.10.2020

**Uhrzeit:** 15:00 - 18:00 Uhr      **Dauerdetails:** 1x3 Stunden

**Kursort:** Haus am Kolm, Traningerleitn 1, 9530 Bad Bleiberg



## **20H0272003 - Moxen und Schröpfen**

### **Kursinhalt:**

Entwickelt im alten China, aufgrund der fehlenden ärztlichen Grundversorgung, leistet uns diese nebenwirkungsfreie Methode auch heute noch zuverlässige, schnelle Hilfe. Durch die Anregung der Entgiftung und Entschlackung werden Giftstoffe ausgeleitet. Es gibt zahlreiche Anwendungsgebiete: Erkältungskrankheiten, Verdauungsprobleme, Migräne, Rückenschmerzen usw.

**Dozent:** Wascher, Melanie

**Material:**

**Kursgebühr:** 30,00 €

**Beginn/Ende:** Fr, 27.11.2020 - Fr, 27.11.2020

**Uhrzeit:** 15:00 - 18:00 Uhr      **Dauerdetails:** 1x3 Stunden

**Kursort:** Haus am Kolm, Traningerleitn 1, 9530 Bad Bleiberg



## 20H0272006 - Entspannung

### **Kursinhalt:**

Mit Entspannungstechniken (Autogenes Training, PMR nach Jacobson, Body-Scan, Mini-Entspannungen für den Alltag, Atemübungen, östliche Entspannungsmethoden, Meditation, Musik) Körper und Geist regenerieren, Stresskrankheiten vorbeugen, Loslassen lernen, gesunden Schlaf fördern.

**Dozent:** Kröll, Mag.a Sigrun

**Material:** Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke oder Matte und Kissen

**Kursgebühr:** 160,00 €

**Beginn/Ende:** Mo, 05.10.2020 - Mo, 30.11.2020

**Uhrzeit:** 18:30 - 20:10 Uhr      **Dauerdetails:** 8x2 UE

**Kursort:** Globo Plaza, Trainingsraum 104, Ossiacher Zeile 39, 9500 Villach



## 20H0272011 - Gesundheitsorientierte Bewegungsvielfalt I

### **Kursinhalt:**

Ein cleverer Bewegungsmix mit Reaktions-, Koordinations- und Balanceschulung sowie Wirbelsäulentraining mit Pilates- und Theraband-Übungen. Mit der dadurch aktivierten Muskulatur verbessern Sie Ihre Alltagsmobilität, Bewegungssicherheit und Sturzprävention.

**Dozent:** Kofler, Margit

**Material:** Bitte mitbringen: Trainingskleidung, Matte, Theraband

**Kursgebühr:** 102,00 €

**Beginn/Ende:** Mi, 30.09.2020 - Mi, 16.12.2020

**Uhrzeit:** 19:00 - 20:15 Uhr      **Dauerdetails:** 11x1,5 UE

**Kursort:** NMS 2 - Lind



## 20H0272013 - Klassische Gesundheitsgymnastik

### **Kursinhalt:**

Allgemeine Stärkung der Muskeln und des Bewegungsapparates. Rhythmische Gymnastik mit Geräten wie Ball, Reifen, Seil und Band.

**Dozent:** Kreuter, Larissa

**Material:** Bitte mitbringen: Trainingsbekleidung, Matte  
Leihgebühr für Geräte: € 5,-

**Kursgebühr:** 72,00 €

**Beginn/Ende:** Do, 01.10.2020 - Do, 17.12.2020

**Uhrzeit:** 10:00 - 10:50 Uhr      **Dauerdetails:** 12x1 UE

**Kursort:** Kletterhalle Villach, Italienerstraße 54



## 20H0272018 - Slim Yoga

### **Kursinhalt:**

Das Slim Yoga Training bietet eine perfekte Möglichkeit, den Körper in Topform zu bringen. Die Muskeln werden aufgebaut und es wird gelernt, welche Übungen den Körper perfekt formen. Die Übungen können leicht zu Hause trainiert werden, Sie können die Intensität selbst bestimmen.

**Dozent:** Svete, Irina

**Material:** Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke und Matte

**Kursgebühr:** 90,00 €

**Beginn/Ende:** Di, 06.10.2020 - Di, 15.12.2020

**Uhrzeit:** 18:00 - 19:15 Uhr      **Dauerdetails:** 10x1,5 UE

**Kursort:** Krankenpflegeschule



## 20H0272019 - Slim Yoga

### **Kursinhalt:**

Das Slim Yoga Training bietet eine perfekte Möglichkeit, den Körper in Topform zu bringen. Die Muskeln werden aufgebaut und es wird gelernt, welche Übungen den Körper perfekt formen. Die Übungen können leicht zu Hause trainiert werden, Sie können die Intensität selbst bestimmen.

**Dozent:** Svete, Irina

**Material:** Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke und Matte

**Kursgebühr:** 90,00 €

**Beginn/Ende:** Di, 06.10.2020 - Di, 15.12.2020

**Uhrzeit:** 19:30 - 20:45 Uhr      **Dauerdetails:** 10x1,5 UE

**Kursort:** Krankenpflegeschule



## 20H0272020 - Meditations-Kurs

### **Kursinhalt:**

Da die Anforderungen im Alltag immer härter werden, ist es umso wichtiger, gut entspannen zu können. Lerne in diesem Kurs verschiedene Meditationstechniken kennen, damit Du gestärkter für alle Herausforderungen des Lebens bist.

**Dozent:** Ceesay, Irmgard

**Material:** Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, Decke, Polster

**Kursgebühr:** 100,00 €

**Beginn/Ende:** Do, 08.10.2020 - Do, 10.12.2020

**Uhrzeit:** 19:00 - 20:30 Uhr      **Dauerdetails:** 10x1,5 Stunden

**Kursort:** Globo Plaza, Trainingsraum 104, Ossiacher Zeile 39, 9500 Villach





## 20H0272021 - Kundalini Yoga

### **Kursinhalt:**

Kundalini Yoga wird auch das Yoga des Alltags genannt, deshalb ist es für jeden/jede geeignet. Die Übungen werden auf die Gruppe abgestimmt. Eine Kundalini Yoga Einheit (1,5 Stunden) besteht aus einer Übungsreihe, Tiefenentspannung und Meditation.

**Dozent:** Ceesay, Irmgard

**Material:** Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, Decke, Polster

**Kursgebühr:** 100,00 €

**Beginn/Ende:** Mo, 05.10.2020 - Mo, 14.12.2020

**Uhrzeit:** 19:00 - 20:30 Uhr      **Dauerdetails:** 10x1,5 Stunden

**Kursort:** CHS Villach



## **20H0272022 - Hormonyoga**

### **Kursinhalt:**

Stress, Umwelteinflüsse, Lebensumstände oder Wechseljahre begünstigen das Ungleichgewicht Ihrer Hormonwelt. Ein schwankender Hormonspiegel ist ein häufiger Grund für körperliche Beschwerden (Kopfschmerzen, Hitzewallungen etc.). Um dieses Gleichgewicht wiederherzustellen, werden spezielle Körper-, Atem- und Entspannungsübungen angeboten.

**Dozent:** Rüba, Mag.a Sibylle

**Material:** Bitte mitbringen: Yogamatte, eventuell Decke, bequeme Kleidung

**Kursgebühr:** 100,00 €

**Beginn/Ende:** Do, 08.10.2020 - Do, 17.12.2020

**Uhrzeit:** 18:00 - 19:15 Uhr      **Dauerdetails:** 10x1,5 UE

**Kursort:** VS 11 - Maria Gail



## 20H0272023 - Kundaliniyoga für AnfängerInnen

### **Kursinhalt:**

Pranayama, Asana, Mantra & Meditation - Kundaliniyoga nach Yogi Bhajan wird Yoga des Bewusstseins genannt. Es ist eine kraftvolle Methode der Körper- und Energiearbeit, die Kraft und Bewusstsein zugänglich macht. Das Ziel von Kundaliniyoga ist, dass wir Menschen unser volles Potential kennenlernen und leben. Wir lernen - unsere Energien wahrzunehmen, zu aktivieren und zu steuern - im Gleichgewicht zu SEIN.

**Dozent:** Leitner, DI Elisabeth

**Material:** Bitte mitbringen: Yogamatte, Meditationskissen, Decke

**Kursgebühr:** 120,00 €

**Beginn/Ende:** Di, 15.09.2020 - Di, 17.11.2020

**Uhrzeit:** 17:15 - 18:30 Uhr      **Dauerdetails:** 10x1,5 UE

**Kursort:** Kletterhalle Villach



## 20H0272024 - Yoga für einen gesunden Rücken

### **Kursinhalt:**

Die Wirbelsäule wird mobilisiert, Verspannungen werden gelöst, die Rückenmuskulatur wird gestärkt, Beweglichkeit sowie Balance und Geist werden trainiert. Die Körperhaltung wird dadurch verbessert, muskuläre Dysbalancen werden ausgeglichen und Stress wird reduziert. Der Körper wird kräftiger, geschmeidiger und erhält eine vitale Ausstrahlung.

**Dozent:** Riepan, Mag.a Barbara

**Material:** Bitte mitbringen: Trainingskleidung, Matte

**Kursgebühr:** 60,00 €

**Beginn/Ende:** Mi, 07.10.2020 - Mi, 09.12.2020

**Uhrzeit:** 19:00 - 19:50 Uhr      **Dauerdetails:** 10x1 UE

**Kursort:** CHS



## 20H0272025 - Faszien-Yoga

### **Kursinhalt:**

Jeder, der beweglich bleiben will, lange Muskeln bekommen möchte und Wert auf ein straffes Bindegewebe legt, sollte sich regelmäßig um seine Faszien (Weichteil-Komponenten des Bindegewebes) kümmern. Darüber hinaus kann dieses Training Cellulite vorbeugen.

**Dozent:** Edlinger, Sandra

**Material:** Voraussetzung: körperliche Gesundheit.  
Bitte mitbringen: Matte, Decke und kleines, festes Kissen

**Kursgebühr:** 65,00 €

**Beginn/Ende:** Mo, 21.09.2020 - Mo, 30.11.2020

**Uhrzeit:** 10:00 - 10:50 Uhr      **Dauerdetails:** 10x1 UE

**Kursort:** Zentrum für Atemenergie, DI Martina Wedenik



## **20H0272026 - Pilates & Yoga**

### **Kursinhalt:**

Der gesamte Körper wird durch ausgewählte Pilates- und Yogaübungen gekräftigt und gedehnt. Insbesondere wird die Rückenmuskulatur stabilisiert und die Wirbelsäule mobilisiert. Mit sanften Yogaübungen werden Verspannungen gelöst und die Faszien trainiert. Außerdem wird der gesamte Stoffwechsel mit dynamischen Pilates- und Yogaübungsreihen aktiviert. Spezielle Atemübungen runden das ganzheitliche Konzept ab und wirken harmonisierend auf den Körper.

**Dozent:** Steiner, Silke

**Material:**

**Kursgebühr:** 108,00 €

**Beginn/Ende:** Fr, 25.09.2020 - Fr, 11.12.2020

**Uhrzeit:** 09:00 - 10:15 Uhr      **Dauerdetails:** 12x1,5 UE

**Kursort:** In Bewegung, Ossiacher Straße 93, 9523 Landskron



## 20H0272027 - Yogalates

### **Kursinhalt:**

Best of Yoga & Pilates: Yogalates verknüpft die dynamischen Elemente des Yoga mit kräftigenden und straffenden Pilates-Übungen. Die ideale Kombination für einen beweglichen Körper und einen entspannten Geist.

**Dozent:** Fojan, Mag.a Agnes

**Material:** Bitte mitbringen: Matte

**Kursgebühr:** 90,00 €

**Beginn/Ende:** Mi, 30.09.2020 - Mi, 02.12.2020

**Uhrzeit:** 18:00 - 19:15 Uhr      **Dauerdetails:** 10x1,5 UE

**Kursort:** Kletterhalle Villach



## 20H0272029 - Faszien-Yoga & Stretching

### **Kursinhalt:**

Faszienyoga löst durch drehen, federn und schwingen Verspannungen. Durch fließende Bewegungen wird zudem die (Tiefen-) Muskulatur gedreht sowie mobilisiert und es wird dadurch die Haltung verbessert.

**Dozent:** Fojan, Mag.a Agnes

**Material:** Bitte mitbringen: Matte

**Kursgebühr:** 60,00 €

**Beginn/Ende:** Mo, 28.09.2020 - Mo, 07.12.2020

**Uhrzeit:** 19:00 - 19:50 Uhr      **Dauerdetails:** 10x1 UE

**Kursort:** Globo Plaza





## **20H0272030 - Herbst-Qigong für Lunge, Dickdarm, Haut und Nase**

### **Kursinhalt:**

Mit Qigong hat man die Möglichkeit, sich auf die Jahreszeiten einzustellen und ihre Kräfte zu nutzen. Der Herbst wird dem Element Metall zu geordnet und ist die Zeit der Klarheit. Der richtige Moment um sich konkrete Ziele zu setzen und die Disziplin zu fördern. Im Kurs wird durch entsprechende Übungen der Funktionskreis Lunge gestärkt, da die positive Wirkung im Herbst größer ist als zu jeder anderen Zeit. Gleichzeitig schützen wir die zugeordneten Organe (Lunge, Dickdarm, Haut und Nase) vor negativen Einflüssen. Mit fließenden, kraftvollen Bewegungen wird die Lebensenergie Qi genährt. Unsere Abwehrkräfte werden gestärkt, der Geist kommt zur Ruhe und der Körper wird geschmeidig.

**Dozent:** Inthal, Wolfgang

**Material:** Bitte mitbringen: Trainingsanzug oder bequeme Kleidung, rutschfeste Socken

**Kursgebühr:** 65,00 €

**Beginn/Ende:** Mi, 23.09.2020 - Mi, 25.11.2020

**Uhrzeit:** 18:30 - 19:20 Uhr      **Dauerdetails:** 10x1 UE

**Kursort:** Globo Plaza, Trainingsraum 104, Ossiacher Zeile 39, 9500 Villach



## 20H0272035 - Gut zu Fuß mit Ismakogie

### **Kursinhalt:**

Die Füße tragen den Körper und (Fehl-)Stellungen beeinflussen den ganzen Bewegungsapparat. In diesem Workshop werden Übungen aus der Ismakogie gezeigt, die die Füße "beleben" und das Fußgewölbe stärken.

**Dozent:** Reiter, Dr.in Ursula

**Material:** Bitte mitbringen: warme Socken, bequeme Kleidung

**Kursgebühr:** 20,00 €

**Beginn/Ende:** Do, 08.10.2020 - Do, 08.10.2020

**Uhrzeit:** 09:00 - 10:40 Uhr      **Dauerdetails:** 1x2 UE

**Kursort:** AK-VHS LS 307



## **20H0272036 - Augen-fit – Augentraining für Beruf und Alltag**

### **Kursinhalt:**

Effektives Training für gesunde Augen und klares Sehen, gegen nachlassende Sehkraft, zum Entspannen der Augen am Computer, zur Vorbeugung gegen altersbedingte Augenkrankheiten. Die Übungen sind einfach zu erlernen und sofort in den Alltag integrierbar.

**Dozent:** Reiter, Dr.in Ursula

**Material:**

**Kursgebühr:** 25,00 €

**Beginn/Ende:** Sa, 21.11.2020 - Sa, 21.11.2020

**Uhrzeit:** 09:00 - 12:20 Uhr      **Dauerdetails:** 1x4 UE

**Kursort:** AK-VHS LS 306



## **20H0272037 - Haltung-Bewegung-Ismakogie!**

### **Kursinhalt:**

Wussten Sie schon, dass Haltung und Fuß-Stellung die Gelenke, Atmung, Darm und damit die Gesundheit beeinflusst? Ismakogie verbessert die Haltung, entlastet die Wirbelsäule, kräftigt die Muskulatur, schützt die Gelenke und stärkt den Beckenboden. Sie fördert das Körperbewusstsein und aktiviert die Tiefenmuskulatur.

**Dozent:** Reiter, Dr.in Ursula

**Material:** Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken

**Kursgebühr:** 72,00 €

**Beginn/Ende:** Do, 15.10.2020 - Do, 19.11.2020

**Uhrzeit:** 09:00 - 10:40 Uhr      **Dauerdetails:** 6x2 UE

**Kursort:** AK-VHS LS 307



## 20H0272038 - Fit & gesund mit Pilates

### **Kursinhalt:**

Ein ganzheitliches Pilates-Training bei dem unter Einbeziehung der speziellen Pilates-Atmung insbesondere die Rücken-, Bauch-, Becken sowie Beckenbodenmuskulatur gekräftigt wird. Außerdem wird der gesamte Stoffwechsel mit dynamischen Flow-Übungsreihen aktiviert. Faszientraining, Dehn-, und Entspannungsübungen lösen zudem Verspannungen im gesamten Körper.

**Dozent:** Steiner, Silke

**Material:** Bitte mitbringen: Trainingskleidung, Matte, Pilatesball (ca. 20-25 cm)

**Kursgebühr:** 108,00 €

**Beginn/Ende:** Mi, 23.09.2020 - Mi, 09.12.2020

**Uhrzeit:** 08:30 - 09:45 Uhr      **Dauerdetails:** 12x1,5

**Kursort:** Volkshaus Völkendorf



## **20H0272039 - 10er Block: Sanftes Pilates & Yoga**

### **Kursinhalt:**

Der ganze Körper wird durch sanfte Pilates- und Yogaübungen gekräftigt und gedehnt, insbesondere wird die Rückenmuskulatur stabilisiert und die Wirbelsäule mobilisiert. Unter Einbeziehung der speziellen Pilates-Atmung werden die Bauchmuskulatur sowie der Beckenboden gekräftigt. Außerdem werden mit leichten Yogaübungen die Faszien trainiert und Verspannungen im ganzen Körper gelöst. Yoga-Atemübungen runden das ganzheitliche Programm ab. Für EinsteigerInnen geeignet. Flexible Teilnahme möglich!

**Dozent:** Steiner, Silke

**Material:**

**Kursgebühr:** 90,00 €

**Beginn/Ende:** Fr, 25.09.2020 - Fr, 27.11.2020

**Uhrzeit:** 10:30 - 11:30 Uhr      **Dauerdetails:** 10x1 Stunde

**Kursort:** In Bewegung, Ossiacher Straße 93, 9523 Landskron



## 20H0272040 - Pilates – gesund und effektiv

### **Kursinhalt:**

Aufrechte und gesunde Haltung, Stärkung des Rückens, Straffung der Problemzonen Bauch, Beine und Po.

**Dozent:** Pinter-Oizl, Gabriela

**Material:** Bitte mitbringen: Trainingskleidung, Gymnastikmatte, Pilatesball, Hanteln (1 bis 1,5 kg)

**Kursgebühr:** 72,00 €

**Beginn/Ende:** Do, 17.09.2020 - Do, 03.12.2020

**Uhrzeit:** 19:30 - 20:20 Uhr      **Dauerdetails:** 12x1 UE

**Kursort:** Krankenpflegeschule



## **20H0272041 - Aktives Rückentraining am Abend**

### **Kursinhalt:**

Dieses Kräftigungs-, Dehnungs- und Beweglichkeitstraining trägt zur Gesunderhaltung Ihres Rückens bei. Nach dem Kurs sind Ihre unbeweglich gewordenen Körperpartien mobilisiert, schwächere Muskelgruppen gekräftigt und gedehnt. Übungen zur Korrektur und Vorbeugung von Haltungsschäden.

**Dozent:** Kohl, Helga

**Material:** Bitte mitbringen: Trainingskleidung, Matte

**Kursgebühr:** 70,00 €

**Beginn/Ende:** Di, 29.09.2020 - Di, 01.12.2020

**Uhrzeit:** 18:00 - 19:00 Uhr      **Dauerdetails:** 10x1 Stunde

**Kursort:** VS3





## 20H0272042 - Aktives Rückentraining am Abend

### Kursinhalt:

**Dozent:** Kohl, Helga

**Material:** Bitte mitbringen: Trainingskleidung, Matte

**Kursgebühr:** 70,00 €

**Beginn/Ende:** Di, 29.09.2020 - Di, 01.12.2020

**Uhrzeit:** 19:00 - 20:00 Uhr      **Dauerdetails:** 10x1 Stunde

**Kursort:** VS3



## **20H0272045 - Wirbelsäulengymnastik mit Pilates-Elementen**

### **Kursinhalt:**

Mobilisierung, Kräftigung und Dehnung der Rückenmuskulatur sowie Kräftigung der Bauchmuskulatur mit Pilates. Spezielle Übungen für alle, die ihre Wirbelsäule gesund halten wollen.

**Dozent:** Pinter-Oizl, Gabriela

**Material:** Bitte mitbringen: Trainingskleidung, Matte, Pilatesball, Hanteln (1 bis 1,5 kg)

**Kursgebühr:** 72,00 €

**Beginn/Ende:** Do, 17.09.2020 - Do, 03.12.2020

**Uhrzeit:** 18:30 - 19:20 Uhr      **Dauerdetails:** 12x1 UE

**Kursort:** Krankenpflegeschule



## **20H0272046 - Yogalates für den Rücken**

### **Kursinhalt:**

Yogalates verknüpft die dynamischen Elemente des Yoga mit kräftigenden Pilates-Übungen mit Rücken-Schwerpunkt. Die ideale Kombination aus Übungen, die die Muskulatur rund um die Wirbelsäule lockern und stärken sowie Entspannung für Körper & Geist.

**Dozent:** Fojan, Mag.a Agnes

**Material:** Bitte mitbringen: Matte

**Kursgebühr:** 90,00 €

**Beginn/Ende:** Mo, 28.09.2020 - Mo, 07.12.2020

**Uhrzeit:** 17:30 - 18:45 Uhr      **Dauerdetails:** 10x1,5 UE

**Kursort:** Globo Plaza



## 20H0272050 - Kundaliniyoga für AnfängerInnen

### **Kursinhalt:**

Pranayama, Asana, Mantra & Meditation - Kundaliniyoga nach Yogi Bhajan wird Yoga des Bewusstseins genannt. Es ist eine kraftvolle Methode der Körper- und Energiearbeit, die Kraft und Bewusstsein zugänglich macht. Das Ziel von Kundaliniyoga ist, dass wir Menschen unser volles Potential kennenlernen und leben. Wir lernen - unsere Energien wahrzunehmen, zu aktivieren und zu steuern - im Gleichgewicht zu SEIN.

**Dozent:** Leitner, DI Elisabeth

**Material:** Bitte mitbringen: Yogamatte, Meditationskissen, Decke

**Kursgebühr:** 120,00 €

**Beginn/Ende:** Mi, 16.09.2020 - Mi, 18.11.2020

**Uhrzeit:** 09:00 - 10:15 Uhr      **Dauerdetails:** 10x1,5 UE

**Kursort:** Kletterhalle Villach



## 20H0272051 - Faszien-Yoga

### **Kursinhalt:**

Der ganze Körper, insbesondere das Bindegewebe wird mit fließenden, federnden und statischen Yogaübung optimal trainiert sowie gedehnt. In einem harmonisierenden Bewegungsfluss werden die Faszien stimuliert und Muskelverspannungen gelöst, so dass ein Gefühl der Beweglichkeit und Leichtigkeit entsteht. Die Übungen können perfekt in den Alltag integriert werden und eignen sich sehr gut für Yoga-Einsteiger!

**Dozent:** Steiner, Silke

**Material:** Bitte mitbringen: Trainingskleidung, Matte

**Kursgebühr:** 100,00 €

**Beginn/Ende:** Mi, 23.09.2020 - Mi, 25.11.2020

**Uhrzeit:** 10:00 - 11:15 Uhr      **Dauerdetails:** 10x1,5 UE

**Kursort:** Volkshaus Völkendorf



## **20H0272052 - Mein gesunder Rücken**

### **Kursinhalt:**

Gleichgewicht, Tiefenmuskulatur, Mobilisation und Kräftigung der ganzen Rückenmuskulatur.

Fortlaufender Kurs, Einstieg jederzeit möglich: immer Mittwoch 08:30 Uhr!

**Dozent:** Poschinger, Helga

**Material:** Turnkleidung, Indoor-Sportschuhe, Wasserflasche, Handtuch

**Kursgebühr:** 100,00 €

**Beginn/Ende:** Mo, 31.08.2020 - Do, 31.12.2020

**Uhrzeit:** 08:30 - 09:30 Uhr      **Dauerdetails:** 10x1 Stunden

**Kursort:** Globo Gym Villach



## **20H0272053 - Wirbelsäulengymnastik mit Pilates-Elementen**

### **Kursinhalt:**

Mobilisierung, Kräftigung und Dehnung der Rückenmuskulatur sowie Kräftigung der Bauchmuskulatur mit Pilates. Spezielle Übungen für alle, die ihre Wirbelsäule gesund halten wollen.

**Dozent:** Pinter-Oizl, Gabriela

**Material:** Bitte mitbringen: Trainingskleidung, Matte, Pilatesball, Hanteln (1 bis 1,5 kg)

**Kursgebühr:** 72,00 €

**Beginn/Ende:** Do, 17.09.2020 - Do, 03.12.2020

**Uhrzeit:** 17:30 - 18:20 Uhr      **Dauerdetails:** 12x1 UE

**Kursort:** Krankenpflegeschule



**20H0273002 - FEMME MOTION – dein persönlicher Frauen-  
Sportclub in Villach - laufende Anmeldung**

**Kursinhalt:**

Dein persönlicher Frauen Sportclub in Villach!

10 Trainings, folgende Kurse sind frei wählbar:

Pilates, Yoga, Rückenfit, Jumping Basic, Jumping Soft & Balance, Jumping Power,  
Bauch Beine Po, Zumba, Tai Chi, Faszientraining, Body Work, PowerVit Yoga &  
unser Zirkeltraining.

Kursplan aktuell: <https://www.femmemotion.at/kurse/>

**Dozent:**

**Material:** laufende Anmeldung möglich!

**Kursgebühr:** 100,00 €

**Beginn/Ende:** Do, 31.12.2020 - Do, 31.12.2020

**Uhrzeit:** 00:00 - 00:00 Uhr      **Dauerdetails:** Stunden: 10 UE

**Kursort:** Italiener Straße 22b





## 20H0273003 - Workshop Faszientraining

### **Kursinhalt:**

In diesem Workshop erfahren Sie, was Faszien sind, was unser Faszien­gewebe alles leisten muss und wie Sie es pflegen können. Sie lernen dabei nicht nur die richtigen Techniken im Umgang mit Faszienrollen und Massagebällen, sondern lernen auch ein Fitnessprogramm kennen, das gezielt das Bindegewebe anspricht und leistungsfähig hält.

**Dozent:** Moser, Mag. Phillip

**Material:** Bitte mitbringen: sportliche/leichte Kleidung, Massagerolle, nach Möglichkeit auch einen Massageball

**Kursgebühr:** 35,00 €

**Beginn/Ende:** Sa, 21.11.2020 - Sa, 21.11.2020

**Uhrzeit:** 09:00 - 11:30 Uhr      **Dauerdetails:** 1x3 UE

**Kursort:** AK-VHS LS 217



## **20H0273004 - Workshop Gesunder Rücken**

### **Kursinhalt:**

Erfahren Sie wie einfach es ist Wirbelsäule & Rücken beweglich, gesund und leistungsfähig zu halten. In Theorie und Praxis lernen Sie die Mechanismen der Wirbelsegmente sowie entsprechende Übungen kennen. Zum Abschluss gehen wir ein kurzes aber effektives Trainingsprogramm durch, welches auch zu Hause leicht durchgeführt werden kann.

**Dozent:** Moser, Mag. Phillip

**Material:** Matte, sportliche Kleidung

**Kursgebühr:** 35,00 €

**Beginn/Ende:** Sa, 21.11.2020 - Sa, 21.11.2020

**Uhrzeit:** 13:00 - 15:30 Uhr      **Dauerdetails:** 1x3 UE

**Kursort:** AK-VHS LS 217



## 20H0273005 - Soulgroove

### **Kursinhalt:**

Ganzheitliches Bewegungskonzept - eine Mischung aus verschiedenen Techniken wie Kampfkunst, Tanz und Entspannungsarten. Es bringt Beweglichkeit, führt zur allgemeinen Fitness und Entspannung. Es ist ein sanftes Training, das Gelenke schont und für alle Altersklassen geeignet ist.

**Dozent:** Brix, Natalija

**Material:** Bitte mitbringen: Bequeme Sportkleidung

**Kursgebühr:** 80,00 €

**Beginn/Ende:** Di, 22.09.2020 - Di, 15.12.2020

**Uhrzeit:** 19:00 - 19:50 Uhr      **Dauerdetails:** 12x1 UE

**Kursort:** Trainingsraum 102 (Globo Plaza)



## 20H0273006 - Bodystyling

### **Kursinhalt:**

Beim Bodystyling geht es vornehmlich darum, seine Figur zu verbessern, Fett zu verbrennen und die Ausdauer der Muskeln zu stärken. Die Bewegungen pro Muskelgruppe werden wesentlich öfter wiederholt als beispielsweise beim Kraftsport. Vorrangiges Ziel des Trainings ist es, die Form der Muskeln und das gesamte Erscheinungsbild zu verbessern. Du trainierst den Körper mit Kurzhanteln, Tubes, Rubberband und vielem mehr.

**Dozent:** Lang, Günter

**Material:** Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Matte, Trinkflasche, Handtuch.  
Leihgebühr für Geräte: € 6,-

**Kursgebühr:** 70,00 €

**Beginn/Ende:** Mo, 28.09.2020 - Mo, 07.12.2020

**Uhrzeit:** 18:00 - 18:50 Uhr      **Dauerdetails:** 10x1 UE

**Kursort:** VS2



## **20H0273007 - Move your body**

### **Kursinhalt:**

Rhythmische Trainingseinheiten im Fettverbrennungsbereich steigern das Wohlbefinden. Ein energiegeladenes Bewegungsprogramm lässt Ihren Röllchen keine Chance und die Kilos purzeln.

**Dozent:** Lang, Günter

**Material:** Bitte mitbringen: Trainingskleidung, Matte, Handtuch  
Leihgebühr für Geräte: € 6,-

**Kursgebühr:** 70,00 €

**Beginn/Ende:** Mo, 28.09.2020 - Mo, 07.12.2020

**Uhrzeit:** 19:00 - 19:50 Uhr      **Dauerdetails:** 10x1 UE

**Kursort:** VS2



## 20H0273008 - Perfect Workout

### **Kursinhalt:**

Ein abwechslungsreiches Bewegungsprogramm bringt den Körper zu rhythmischen Klängen in Form. Durch gezielte Übungen wird die Rückenmuskulatur gekräftigt. Wir trainieren mit Rubberband, Beinmanschette und Stepboard.

**Dozent:** Lang, Günter

**Material:** Bitte mitbringen: Trainingsbekleidung, Matte, Handtuch  
Leihgebühr für Stepboard: € 6,-

**Kursgebühr:** 70,00 €

**Beginn/Ende:** Mo, 28.09.2020 - Mo, 07.12.2020

**Uhrzeit:** 20:00 - 20:50 Uhr      **Dauerdetails:** 10x1 UE

**Kursort:** VS2



## 20H0273009 - Functional Work-Out

### **Kursinhalt:**

Mit Functional Work-Out bewegst du deinen Körper sehr abwechslungsreich und sportartenübergreifend. In den Sportstunden wird der gesamte Körper als Bewegungseinheit trainiert. Die Sparteinheiten sind sehr effektiv, kalorienverbrennend und schweißtreibend. Durch die Verwendung von verschiedenen Sportgeräten wie Battle Rope, Medizinball, Kettlebells, Sprungschnur u.v.m. wird der Trainingseffekt zusätzlich gesteigert.

**Dozent:** Lang, Günter

**Material:** Bitte mitbringen: Trainingskleidung, Matte, Handtuch  
Leihgebühr für Geräte: € 6,-

**Kursgebühr:** 70,00 €

**Beginn/Ende:** Mi, 30.09.2020 - Mi, 02.12.2020

**Uhrzeit:** 18:00 - 18:50 Uhr      **Dauerdetails:** 10x1 UE

**Kursort:** VS2



## 20H0273010 - Indoor Cycling

### **Kursinhalt:**

Ob drinnen oder draußen – Rad fahren ist ein hervorragendes Ausdauertraining, das zusätzlich das Herz-Kreislauf-System trainiert und beim Abnehmen hilft. Du trainierst auf dem Standrad und verbrennst zwischen 600 und 800 Kalorien in der Stunde. Indoor Cycling ist eine schwingvolle Sporteinheit zu mitreißender Musik und einer der besten Fettkiller überhaupt.

**Dozent:** Lang, Günter

**Material:** Bitte mitbringen: Trainingskleidung, Matte, Handtuch, Trinkflasche

**Kursgebühr:** 100,00 €

**Beginn/Ende:** Do, 01.10.2020 - Do, 03.12.2020

**Uhrzeit:** 17:30 - 18:20 Uhr      **Dauerdetails:** 10x1 UE

**Kursort:** Fitness ROX OG, Ferdinand-Wedenig-Str. 3, 9500 Villach





## **20H0273011 - Bauch, Beine, Po – der Klassiker**

### **Kursinhalt:**

Bauch, Beine, Po – das perfekte Workout gegen deine Problemzonen. Für Abwechslung wird durch eine Fülle von Trainingsgeräten gesorgt.

**Dozent:** Lang, Günter

**Material:** Bitte mitbringen: Trainingskleidung, Matte, Handtuch  
Leihgebühr für Geräte: € 6,-

**Kursgebühr:** 70,00 €

**Beginn/Ende:** Do, 01.10.2020 - Do, 03.12.2020

**Uhrzeit:** 19:00 - 19:50 Uhr      **Dauerdetails:** 10x1 UE

**Kursort:** VS2



## 20H0273012 - Rückengym

### **Kursinhalt:**

Elemente aus Yoga, ein Kräftigungsworkout und ein gewissenhaftes Dehnprogramm werden zu einer harmonischen Sportstunde vereint. Die Muskeln werden sehr gewissenhaft mit einer Fülle von Trainingsgeräten trainiert.

**Dozent:** Lang, Günter

**Material:** Bitte mitbringen: Trainingskleidung, Matte, Trinkflasche, Handtuch  
Leihgebühr für Geräte: € 6,-

**Kursgebühr:** 70,00 €

**Beginn/Ende:** Do, 01.10.2020 - Do, 03.12.2020

**Uhrzeit:** 20:00 - 20:50 Uhr      **Dauerdetails:** 10x1 UE

**Kursort:** VS2



## **20H0273013 - Bodyfit**

### **Kursinhalt:**

Warm-up, Problemzonengymnastik, Rückenkräftigung und Stretching. Der Körper ist ständig in Bewegung! Dadurch wird Fett reduziert sowie Kondition und Beweglichkeit erreicht und es macht vor allem Spaß!

**Dozent:** Riepan, Mag.a Barbara

**Material:** Bitte mitbringen: Trainingskleidung, Matte

**Kursgebühr:** 90,00 €

**Beginn/Ende:** Mi, 07.10.2020 - Mi, 09.12.2020

**Uhrzeit:** 17:40 - 18:55 Uhr      **Dauerdetails:** 10x1,5 UE

**Kursort:** CHS



## **20H0273015 - Bodyweight – Bauch, Rücken & Po**

### **Kursinhalt:**

Das Ganzkörpertraining rund um die Bauchmuskulatur mit Schwerpunkt auf Rücken und Beinen – nur mit dem eigenen Körpergewicht – mit anschließendem ausführlichen Cool-down.

**Dozent:** Nordwig-Marschalek, Andrea

**Material:** Bitte mitbringen: Matte, feste Hallenturnschuhe

**Kursgebühr:** 90,00 €

**Beginn/Ende:** Mo, 05.10.2020 - Mo, 14.12.2020

**Uhrzeit:** 09:30 - 10:45 Uhr      **Dauerdetails:** 10x1,5 UE

**Kursort:** Trainingsraum 102 (Globo Plaza)



## **20H0273016 - Bodyweight + Bindegewebestraining**

### **Kursinhalt:**

Das klassische Ganzkörper-Krafttraining nur mit dem eigenen Körpergewicht trifft auf gezielte Übungen für die besonderen Zonen an Bauch, Beinen, Po und Armen. Du trainierst die tieferliegende feine Muskulatur, stärkst und straffst damit ganz speziell dein Bindegewebe. Eine gute Trainingskombination für eine schön geformte Figur und viel Lebensfreude! Mit anschließendem Stretching.

**Dozent:** Nordwig-Marschalek, Andrea

**Material:** Bitte mitbringen: Trainingsbekleidung, Matte, feste Hallenturnschuhe

**Kursgebühr:** 90,00 €

**Beginn/Ende:** Mi, 07.10.2020 - Mi, 09.12.2020

**Uhrzeit:** 18:30 - 19:45 Uhr      **Dauerdetails:** 10x1,5 UE

**Kursort:** VS 1 - Khevenhüllerschule



## 20H0273022 - EMS

### **Kursinhalt:**

Stärkung der gesamten Muskulatur mit minimalem Zeitaufwand! 15-20 Minuten pro Woche! Ziele sind Körperformung, Linderung von Rückenschmerzen, Verbesserung der Körperhaltung und erhöhtes Wohlbefinden.

**Dozent:** Greilberger, Christoph

**Material:** Termine nach Vereinbarung

**Kursgebühr:** 100,00 €

**Beginn/Ende:** Mo, 31.08.2020 - Do, 31.12.2020

**Uhrzeit:** 00:00 - 00:00 Uhr      **Dauerdetails:** 4x1

**Kursort:** ChriSport Personal Training, Ossiacher Zeile 52, 9500 Villach



## **20H0273024 - Selbstverteidigungs Workshop für jeden!**

### **Kursinhalt:**

Selbstverteidigung für das Abwehren eines körperlichen Angriffs, aber auch seelischer Angriffe z.B. Mobbing sind ein Thema der heutigen Zeit!  
Selbstverteidigung leicht und effektiv für jeden erlernbar. Tipps, praktische Anwendungen und leicht erlernbare Methoden zum Selbstschutz!

**Dozent:** Gusel, Harry

**Material:**

**Kursgebühr:** 25,00 €

**Beginn/Ende:** Sa, 03.10.2020 - Sa, 03.10.2020

**Uhrzeit:** 15:00 - 18:00 Uhr      **Dauerdetails:** 1x3 Stunden

**Kursort:** Taekwon-Do Schule Wasenboden 6, 9500 Villach



**20H0273025 - Taekwon-Do Selbstverteidigung für Erwachsene -  
Vormittag**

**Kursinhalt:**

Taekwon-Do ist eine Kampfkunst die ohne Körperkontakt praktiziert werden kann. Eingebunden in ein ganzheitliches Trainingskonzept für mehr Beweglichkeit und Wohlbefinden. Kondition und Übungen zur Stärkung der Mitte! Leicht erlernbare Selbstverteidigungs Techniken für alle. Grundtechniken für Einsteiger.

**Dozent:** Gusel, Harry

**Material:**

**Kursgebühr:** 75,00 €

**Beginn/Ende:** Di, 06.10.2020 - Di, 15.12.2020

**Uhrzeit:** 08:30 - 09:30 Uhr      **Dauerdetails:** 10x1 Stunden

**Kursort:** Taekwon-Do Schule Wasenboden 6, 9500 Villach





**20H0273026 - Taekwon-Do Selbstverteidigung für Erwachsene -  
Abend**

**Kursinhalt:**

Taekwon-Do ist eine Kampfkunst die ohne Körperkontakt praktiziert werden kann. Eingebunden in ein ganzheitliches Trainingskonzept für mehr Beweglichkeit und Wohlbefinden. Kondition und Übungen zur Stärkung der Mitte! Leicht erlernbare Selbstverteidigungs Techniken für alle. Grundtechniken für Einsteiger.

**Dozent:** Gusel, Harry

**Material:**

**Kursgebühr:** 75,00 €

**Beginn/Ende:** Mo, 05.10.2020 - Mo, 14.12.2020

**Uhrzeit:** 19:30 - 20:30 Uhr      **Dauerdetails:** 10x1 Stunden

**Kursort:** Taekwon-Do Schule Wasenboden 6, 9500 Villach



## 20H0273027 - Fight-Fit

### **Kursinhalt:**

Ein effektives Ganzkörperworkout mit Kampfsportelementen für Frauen und Männer. Bei dieser Form des hochintensiven Trainings verbrennt man unzählige Kalorien. Man ist ständig in Bewegung und führt schnelle, kraftvolle Punches und Kicks zu motivierender Musik aus, die einem ordentlich zum Schwitzen bringen und die Fettverbrennung ankurbeln.

**Dozent:** Simoner, Thomas

**Material:**

**Kursgebühr:** 90,00 €

**Beginn/Ende:** Mo, 28.09.2020 - Mo, 07.12.2020

**Uhrzeit:** 18:00 - 19:15 Uhr      **Dauerdetails:** 10x1,5 UE

**Kursort:** Kletterhalle Villach



## 20H0273028 - Funktionales Beckenbodentraining

### **Kursinhalt:**

Schwerpunkt des Trainings ist die Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur, es wird aber auch der Stoffwechsel aktiviert und die Fettverbrennung angekurbelt.  
Fortlaufender Kurs, Einstieg jederzeit möglich: immer Mittwoch 11:30 Uhr!

**Dozent:** Poschinger, Helga

**Material:** Turnkleidung, Indoor-Sportschuhe, Wasserflasche, Handtuch

**Kursgebühr:** 100,00 €

**Beginn/Ende:** Mo, 31.08.2020 - Do, 31.12.2020

**Uhrzeit:** 08:30 - 09:30 Uhr      **Dauerdetails:** 10x1 Stunden

**Kursort:** Globo Gym Villach



## 20H0273029 - Spinning

### **Kursinhalt:**

Es werden sowohl die Schnellkraft als auch die Ausdauer mit den Spinningrädern trainiert.

Fortlaufender Kurs, Einstieg jederzeit möglich: immer Di um 09:00 Uhr, Fr. um 19:00 Uhr oder So. um 10:30 Uhr!

**Dozent:** Poschinger, Helga

**Material:** Turnkleidung, Indoor-Sportschuhe, Wasserflasche, Handtuch

**Kursgebühr:** 100,00 €

**Beginn/Ende:** Mo, 31.08.2020 - Do, 31.12.2020

**Uhrzeit:** - Uhr   **Dauerdetails:** 10x1 Stunden

**Kursort:** Globo Gym Villach



## **20H0273030 - WAR - Cardio Kickboxen**

### **Kursinhalt:**

Neben effektivem Cardio-Training wird auch die Hand-Fuß-Koordination und Schnellkraft trainiert.

Fortlaufender Kurs, Einstieg jederzeit möglich: immer Mo um 19:00 Uhr oder Mi um 16:30 Uhr!

**Dozent:** Poschinger, Helga

**Material:** Turnkleidung, Indoor-Sportschuhe, Wasserflasche, Handtuch

**Kursgebühr:** 100,00 €

**Beginn/Ende:** Mo, 31.08.2020 - Do, 31.12.2020

**Uhrzeit:** - Uhr    **Dauerdetails:** 10x1 Stunden

**Kursort:** Globo Gym Villach



## 20H0273031 - Abnehmen im Liegen

### **Kursinhalt:**

Ein bereits seit vielen Jahrzehnten bekannter Stoffwechselfvorgang, die Lipolyse (engl. lipolysis, von griech. lipos, fett und lysis, Auflösung), wird durch das neue Divinia Ultra System unterstützt bzw. ausgelöst. Was durch Diäten, Ernährungsumstellungen und viel Sport möglich ist kann durch die AiL Anwendung ausgelöst werden.

**Dozent:** Greilberger, Christoph

**Material:** Termine nach Vereinbarung

**Kursgebühr:** 100,00 €

**Beginn/Ende:** Mo, 31.08.2020 - Do, 31.12.2020

**Uhrzeit:** 00:00 - 00:00 Uhr      **Dauerdetails:** 2x1

**Kursort:** ChriSport Personal Training, Ossiacher Zeile 52, 9500 Villach



## 20H0273032 - Krafttraining

### **Kursinhalt:**

Eine Kombination aus mehreren Kraftsportbereichen (Kraft, Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit und Schnellkraft) verbinden wir zu einem einzigartigen und äußerst effizienten Ganzkörperworkout. In Kleinstgruppen von 1-4 Personen ist eine persönliche Betreuung perfekt garantiert und körperliche Ziele werden rasch erreicht.

**Dozent:** Greilberger, Christoph

**Material:** Termine nach Vereinbarung

**Kursgebühr:** 100,00 €

**Beginn/Ende:** Mo, 31.08.2020 - Do, 31.12.2020

**Uhrzeit:** 00:00 - 00:00 Uhr      **Dauerdetails:** 4x1

**Kursort:** ChriSport Personal Training, Ossiacher Zeile 52, 9500 Villach



## 20H0273033 - Workshop Training mit Kleingeräten

### **Kursinhalt:**

Kleine Trainingsgeräte haben den Vorteil, dass sie leicht transportiert werden können und somit überall und jederzeit eine Trainingseinheit ermöglichen. Sie erfahren im Kurs wie sie elastische Bänder, Slides, FoamRoller und andere Trainingstools richtig einsetzen. Nach Möglichkeit bitte selber Minibands und Foamroller mitbringen. Sportliche Kleidung von Vorteil.

**Dozent:** Moser, Mag. Phillip

### **Material:**

**Kursgebühr:** 35,00 €

**Beginn/Ende:** Sa, 21.11.2020 - Sa, 21.11.2020

**Uhrzeit:** 16:00 - 18:30 Uhr      **Dauerdetails:** 1x3 UE

**Kursort:** AK-VHS LS 217





## **20H0274001 - Bogenschießen - Gesundheit für Rücken und Seele**

### **Kursinhalt:**

Das traditionelle Bogenschießen ist ein Zusammenspiel aus Geist und Körper. Der Umgang mit Pfeil und Bogen fördert die innere Ruhe und hilft, Blockaden zu lösen und Stresszustände abzubauen. Als körperliches Training dient es vor allem der Kräftigung der gesamten Oberkörpermuskulatur. Kursort und Termine nach Vereinbarung.

**Dozent:** Fuchs, Andreas

**Material:** Kursort und Termine nach Vereinbarung.  
Die Kursgebühr beinhaltet die Leihgebühr des gesamten Equipments.

**Kursgebühr:** 120,00 €

**Beginn/Ende:** Mo, 31.08.2020 - Mi, 02.09.2020

**Uhrzeit:** 17:00 - 19:00 Uhr      **Dauerdetails:** 3x2 Stunden

**Kursort:** Alpenarena Villach



## 20H0274004 - Fahrtechnik Kurse für Biker

### **Kursinhalt:**

Lerne in vier verschiedenen Kursen wie du deine Fahrtechnik verbesserst, deine Sicherheit steigerst und den Spaßfaktor auf den Trails erhöhst. Wir steigern uns spielerisch Schritt für Schritt und bringen dich auf dein nächstes Level. Wir empfehlen ein Mindestalter von 10 Jahren, keine Altersbeschränkung nach oben. Für jüngere Kinder bieten wir eigene Kurse an.

Levels: Basic, Advanced, Wheely, Bunny Hop, Spingen & Co

**Dozent:** Kamnig, Dipl. Ing. Herwig

**Material:** laufende Anmeldung: Jeden Montag und Dienstag, 17:00 bis 20:00 Uhr

**Kursgebühr:** 90,00 €

**Beginn/Ende:** Mo, 31.08.2020 - Mi, 30.09.2020

**Uhrzeit:** 09:00 - 16:00 Uhr      **Dauerdetails:** 2x3 Stunden

**Kursort:** areaone Mountainbike Skill Center Villach/Kumitzberg



## **20H0274005 - Mediterranes Trail Feuerwerk und Zeit für Entspannung**

### **Kursinhalt:**

Highlights mit weißen Trails, Dschungel und einfach mal Liegen in einer Wiese mit Aussicht

- 1000 Hm und 18 km
- Rundkurs Tour mit 4 Anstiegen und 4 Abfahrten
- Auffahrten auf Asphalt oder Forststraßen mit kurzen steilen Schiebepassagen
- Abfahrten durchgehend auf sehr abwechslungsreichen S1/S2 Singletrails (leicht) mit vereinzelt S3 Stellen (mittel)
- Aussicht auf den blauen Tagliamento im Süden und die Julischen Berggiganten im Norden
- Zeit zum Rasten auf einer Wiese mit Aussicht
- Zeit für Wissensvermittlung mit Fahrtechnik Übungen und Einstellungen am Mountainbike
- Italienische Kulinarik nach der Tour

**Dozent:** Kamnig, Dipl. Ing. Herwig

**Material:** Bitte mitbringen: Schutzausrüstung (Helm, Handschuhe), Wasser, Jause, Regenjacke, Brille, Ersatzschlauch, Fully-MTB.

**Kursgebühr:** 70,00 €

**Beginn/Ende:** So, 04.10.2020 - So, 04.10.2020

**Uhrzeit:** 10:00 - 18:00 Uhr      **Dauerdetails:** 1x10 UE

**Kursort:** Treffpunkt: Parkplatz Gemona MTB, 33013 Gemona



## **20H0274007 - Bunker, Gipfel und Kulinarik in Italien**

### **Kursinhalt:**

Bei dieser Tour mittleren Schwierigkeitslevel wirst du tief in das italienische Friaul eintauchen und hoch auf einem Gipfel Weitblicke erleben. Der Gipfel mit seinen spektakulären Bunkeranlagen musst du dir aber zuerst verdienen, bevor du die flowige Abfahrt auf Singletrails und über Almen genießen darfst.

**Dozent:** Kamnig, Dipl. Ing. Herwig

**Material:** Bitte mitbringen: Schutzausrüstung (Helm, Handschuhe), Wasser, Jause, Regenjacke, Brille, Ersatzschlauch, Fully-MTB.

**Kursgebühr:** 70,00 €

**Beginn/Ende:** So, 27.09.2020 - So, 27.09.2020

**Uhrzeit:** 09:00 - 19:00 Uhr      **Dauerdetails:** 1x10 UE

**Kursort:** Treffpunkt: Parkplatz bei Auffahrt bei Osteria Da Fiorenzo, 20 Fra



## 20H0275001 - Workshop: Hula, traditioneller Tanz aus Hawaii

### **Kursinhalt:**

Erleben Sie den Zauber der Südsee beim Hula-Tanz, der mehr ist als ein traditioneller Tanz aus Hawaii. Hula hält körperlich und geistig fit, bringt Ihre Lebensenergie zum Fließen, gibt Kraft und Energie. Hula ist ein Solotanz und für jedes Alter geeignet!

**Dozent:** Christof, Amanda

**Material:** Bitte mitbringen: bequemer Rock oder Pareo, Schreibmaterial, Decke/Matte

**Kursgebühr:** 18,00 €

**Beginn/Ende:** Mi, 23.09.2020 - Mi, 23.09.2020

**Uhrzeit:** 18:00 - 20:05 Uhr      **Dauerdetails:** 1x2 UE

**Kursort:** Globo Plaza



## 20H0275002 - Workshop: Hula, traditioneller Tanz aus Hawaii

### **Kursinhalt:**

Erleben Sie den Zauber der Südsee beim Hula-Tanz, der mehr ist als ein traditioneller Tanz aus Hawaii. Hula hält körperlich und geistig fit, bringt Ihre Lebensenergie zum Fließen, gibt Kraft und Energie. Hula ist ein Solotanz und für jedes Alter geeignet!

**Dozent:** Christof, Amanda

**Material:** Bitte mitbringen: bequemer Rock oder Pareo, Schreibmaterial, Decke/Matte

**Kursgebühr:** 18,00 €

**Beginn/Ende:** Sa, 26.09.2020 - Sa, 26.09.2020

**Uhrzeit:** 10:00 - 12:05 Uhr      **Dauerdetails:** 1x2 UE

**Kursort:** Globo Plaza



## 20H0275003 - Hula, traditioneller Tanz aus Hawaii

### **Kursinhalt:**

Erleben Sie den Zauber der Südsee beim Hula-Tanz, der mehr ist als ein traditioneller Tanz aus Hawaii. Hula hält körperlich fit, bringt Ihre Lebensenergie zum Fließen, er gibt Kraft und Energie. Hula ist ein Solotanz, Alter spielt keine Rolle!

**Dozent:** Christof, Amanda

**Material:** Bitte mitbringen: bequemer Rock oder Pareo, Schreibmaterial, Decke oder Matte

**Kursgebühr:** 63,00 €

**Beginn/Ende:** Mi, 30.09.2020 - Mi, 28.10.2020

**Uhrzeit:** 18:00 - 19:15 Uhr      **Dauerdetails:** 5x1,5 UE

**Kursort:** Globo Plaza



## 20H0275004 - Modern Line Dance – Aufbaukurs

### **Kursinhalt:**

Aufbauend auf den Grundkurs können wir jetzt zu toller Musik und neuen Tänzen so richtig loslegen!

**Dozent:** Dörfler, Inna

**Material:** Bitte mitbringen: bequemes und sauberes Schuhwerk

**Kursgebühr:** 120,00 €

**Beginn/Ende:** Di, 29.09.2020 - Di, 01.12.2020

**Uhrzeit:** 19:00 - 20:40 Uhr      **Dauerdetails:** 10x2 UE

**Kursort:** Volkshaus Pogöriach





## **20H0275007 - Modern Line Dance – Grundkurs**

### **Kursinhalt:**

Erste einfache Schrittkombinationen zur Musik. Line Dance ist ein Tanz für Jung und Alt. Es wird in Linien getanzt und das Schönste ist, dass man dazu keinen Partner braucht.

**Dozent:** Dörfler, Inna

**Material:** Bitte mitbringen: bequemes und sauberes Schuhwerk

**Kursgebühr:** 120,00 €

**Beginn/Ende:** Di, 29.09.2020 - Di, 01.12.2020

**Uhrzeit:** 17:20 - 19:00 Uhr      **Dauerdetails:** 10x2 UE

**Kursort:** Volkshaus Pogöriach



## 20H0275008 - Ballett für Erwachsene

### **Kursinhalt:**

"Es ist nie zu spät mit Ballett zu beginnen". Balletttraining hilft Ihnen die Haltung zu korrigieren, Koordination, Kleislauf und die Figur zu verbessern.

**Dozent:** Dörfler, Inna

**Material:** Bitte mitbringen: bequemes und sauberes Schuhwerk

**Kursgebühr:** 120,00 €

**Beginn/Ende:** Mo, 28.09.2020 - Mo, 07.12.2020

**Uhrzeit:** 19:00 - 20:40 Uhr      **Dauerdetails:** 10x2 UE

**Kursort:** Volkshaus Pogöriach



**20H0279002 - Gewaltprävention in Gesundheitsberufen:  
Sensibilisierung, Kennenlernen, Handeln**

**Kursinhalt:**

Aggressivität und Gewalt sind vielschichtig. Eskalationen werden jedoch eher vermieden, wenn Situationen richtig eingeschätzt und dementsprechende Handlungen gesetzt werden. Deshalb ist es wichtig, sich mit den vielfältigen Ursachen, Formen und Mustern von Aggression und Gewalt, den Folgen sowie den vorhandenen Möglichkeiten einer Prävention auseinanderzusetzen.

**Dozent:** Haubitzer M.Ed., DGKP, Mag.a Sonja

**Material:** Themenbereiche und Lernziele:

Sensibilisierung zum Thema Gewalt, Kennenlernen von verschiedenen Formen der Gewalt und Möglichkeiten der Gewaltprävention, Setzen von Maßnahmen, Definition von Gewalt, Gewalt und die Macht der Sprache erkennen sowie verstehen lernen, eigenes Gewaltverhalten erkennen und reflektieren, Krisengespräch bei erkennbaren Gewalttaten, Täter-Opfer-Darstellung, Deeskalationsstrategien, Handeln reflektieren

**Kursgebühr:** 0,00 €

**Beginn/Ende:** Fr, 18.09.2020 - Fr, 18.09.2020

**Uhrzeit:** 08:00 - 16:00 Uhr      **Dauerdetails:**

**Kursort:** AK-VHS LS 307



## **20H0279003 - Resilienztraining-Mit Belastungen und Arbeitsanforderungen konstruktiv umgehen**

### **Kursinhalt:**

Belastungen und herausfordernde Arbeitssituationen sind im Pflegeberuf nicht zu vermeiden. Zur Erhaltung von Gesundheit, Wohlbefinden und Leistungsstärke sind gezielte Maßnahmen zur Gesundheitsprävention notwendig. Resilienz ist die Fähigkeiten eines Menschen, mit Belastungen und schwierigen Arbeitssituationen besser umzugehen, wie z.B. Arbeitsstress, ständige Arbeitsunterbrechungen durch Personen, Funktionsstörungen technischer Geräte, unleserliche Handschriften, Konflikte im Team sowie Umgang mit Tod und Sterben.

Themenbereiche und Lernziele:

- Streifzug durch das Resilienz-Konzept und Klärung der Frage „Was zeichnet widerstandsfähige Menschen aus?“
- Ausgewählte Tools zur Resilienz-Förderung
  - o Wahrnehmen eigener Gefühle und Denkmuster bezogen auf das Konzept der Resilienz
  - o Hilfreiche Denkansätze und lösungsorientiertes Handeln
  - o Förderung einer positiven und Selbstregulation
  - o Beziehungspflege
  - o Ressourcen-Orientierung im Alltag

**Dozent:** Untermoser, BA MA MEd., Karina

**Material:** Zielgruppe:

Diplomierte Gesundheits- und Krankenpfleger  
Diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegerinnen  
Pflegefachassistenten/Pflegefachassistenten,  
Pflegeassistenten/Pflegeassistentinnen

**Kursgebühr:** 0,00 €

**Beginn/Ende:** Do, 12.11.2020 - Do, 12.11.2020

**Uhrzeit:** 08:00 - 16:00 Uhr

**Dauerdetails:**

**Kursort:** AK-VHS LS 306





## **20H0279004 - Stressbewältigung durch Achtsamkeit (nach MBSR)- Verbesserung der psychischen Wi**

### **Kursinhalt:**

Das Seminar gibt eine grundlegende Einführung in den Ansatz der Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR=Mindfulness-Based Stress-Reduction) nach Dr. Jon Kabat-Zinn. Es lehrt Achtsamkeitstechniken der Entschleunigung, um mit äußeren und inneren Stressfaktoren konstruktiv und gelassen umzugehen.

Themenbereiche und Lernziele:

- Definitionen von Achtsamkeit
- Kennenlernen wichtiger Achtsamkeitsübungen
- Einsicht in die Funktionsweise unseres Gehirns
- Wie können wir unheilsame Muster unterbrechen?
- Zur Ruhe kommen durch Achtsamkeit
- Wie können wir im Alltag gelassen handeln?
- Selbstfürsorge fördern und Mitgefühl mit sich selbst entdecken

**Dozent:** Pallasman, Mag.a Claudia

**Material:** Bitte mitbringen: Matte, Decke, Socken

Zielgruppe:

Berufstätige der Gesundheits- und Krankenpflege sowie der gehobenen medizinisch-technischen Dienste

**Kursgebühr:** 0,00 €

**Beginn/Ende:** Fr, 18.09.2020 - Fr, 18.09.2020

**Uhrzeit:** 08:00 - 16:00 Uhr

**Dauerdetails:**

**Kursort:** AK-VHS LS 306



## 20H0279008 - Stressbewältigung durch Achtsamkeit

### Kursinhalt:

Das Seminar gibt eine grundlegende Einführung in den Ansatz der Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR=Mindfulness-Based Stress-Reduction) nach Dr. Jon Kabat-Zinn. Es lehrt Achtsamkeitstechniken der Entschleunigung, um mit äußeren und inneren Stressfaktoren konstruktiv und gelassen umzugehen.

Themenbereiche und Lernziele:

- Definitionen von Achtsamkeit
- Kennenlernen wichtiger Achtsamkeitsübungen
- Einsicht in die Funktionsweise unseres Gehirns
- Wie können wir unheilsame Muster unterbrechen?
- Zur Ruhe kommen durch Achtsamkeit
- Wie können wir im Alltag gelassen handeln?
- Selbstfürsorge fördern und Mitgefühl mit sich selbst entdecken

**Dozent:** Zechner, Dipl. Psych. Frank

**Material:**

**Kursgebühr:** 0,00 €

**Beginn/Ende:** Fr, 23.10.2020 - Fr, 23.10.2020

**Uhrzeit:** 08:00 - 16:00 Uhr      **Dauerdetails:** Stunden: 1x8 UE

**Kursort:** AK Villach; LS 210



**20H0279009 - Freundlichkeit im Alltag**

**Kursinhalt:**

**Dozent:** Zechner, Dipl. Psych. Frank

**Material:**

**Kursgebühr:** 0,00 €

**Beginn/Ende:** Fr, 13.11.2020 - Fr, 13.11.2020

**Uhrzeit:** 08:00 - 16:00 Uhr      **Dauerdetails:**

**Kursort:** AK-VHS LS 307





## **20H0280001 - Auszeit für den Rücken**

### **Kursinhalt:**

Stärken Sie Ihre Rumpfmuskulatur und verbessern Sie Ihre Beweglichkeit. Ein Mix aus Halte-, Balance-, Dehnungs- und Entspannungsübungen.

**Dozent:** Edlinger, Sandra

**Material:** Bitte mitbringen: Trainingskleidung, Matte

**Kursgebühr:** 60,00 €

**Beginn/Ende:** Di, 29.09.2020 - Di, 01.12.2020

**Uhrzeit:** 18:00 - 18:50 Uhr      **Dauerdetails:** 10x1 UE

**Kursort:** NMS Gegendtal Turnsaal



## 20H0280002 - Step Aerobic & Work-out

### **Kursinhalt:**

Kombinationstraining aus Step Aerobic und Problemzonengymnastik.

**Dozent:** Edlinger, Sandra

**Material:** Bitte mitbringen: Trainingskleidung, Matte

**Kursgebühr:** 60,00 €

**Beginn/Ende:** Di, 29.09.2020 - Di, 01.12.2020

**Uhrzeit:** 19:00 - 19:50 Uhr      **Dauerdetails:** 10x1 UE

**Kursort:** NMS Gegendtal Turnsaal



## 20H0300009 - Yoga für AnfängerInnen

### **Kursinhalt:**

Yoga bringt ganzheitliches Wohlbefinden, innere Ruhe, Ausgeglichenheit sowie Harmonie für Körper, Geist und Seele.

**Dozent:** Poglitsch, Susanne

**Material:** Mind. 10 TeilnehmerInnen.  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke

**Kursgebühr:** 80,00 €

**Beginn/Ende:** Mo, 05.10.2020 - Mo, 14.12.2020

**Uhrzeit:** 17:30 - 18:45 Uhr      **Dauerdetails:** Stunden: 10x1,5 UE

**Kursort:** VS Arnoldstein - Gymnastiksaal



## 20H0300010 - Yoga für einen gesunden Rücken

### **Kursinhalt:**

Durch Yoga verbessern Sie Ihre Beweglichkeit und Gesundheit. Der Geist wird ruhiger und konzentrierter. Durch die erlangte innere Ausgeglichenheit können Sie mit Stress im Alltag besser umgehen. Sie erlernen leichte Übungen, die die Muskulatur rund um die Wirbelsäule lockern und stärken. Auch für ältere Menschen geeignet.

**Dozent:** Poglitsch, Susanne

**Material:** Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke

**Kursgebühr:** 80,00 €

**Beginn/Ende:** Mo, 05.10.2020 - Mo, 14.12.2020

**Uhrzeit:** 19:00 - 20:15 Uhr      **Dauerdetails:** Stunden: 10x1,5 UE

**Kursort:** VS Arnoldstein - Gymnastiksaal



## **20H0300011 - Pilates am Vormittag**

### **Kursinhalt:**

Pilates ist ein Ganzkörpertraining zur Kräftigung und Dehnung der Muskulatur – primär der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Es werden vor allem die tiefliegenden, kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen trainiert, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen. Alle Übungen werden in fließenden Bewegungen ausgeführt, ohne längere Unterbrechungen. Eine wichtige Rolle spielt auch die Atmung. Das Programm ist sehr abwechslungsreich und fördert Körper und Geist gleichermaßen.

**Dozent:** Eder, Sabrina

**Material:**

**Kursgebühr:** 70,00 €

**Beginn/Ende:** Mi, 07.10.2020 - Mi, 09.12.2020

**Uhrzeit:** 09:00 - 10:00 Uhr      **Dauerdetails:** Stunden: 10x1

**Kursort:** Volksheim Gailitz



## **20H0300012 - Step + Aerobic + Workout**

### **Kursinhalt:**

Choreographie zu rhythmischer Musik mit Stepboards. Zur Förderung von Ausdauer und Kondition.

**Dozent:** Edlinger, Sandra

**Material:** Bitte mitbringen: Trainingskleidung

**Kursgebühr:** 70,00 €

**Beginn/Ende:** Mi, 23.09.2020 - Mi, 25.11.2020

**Uhrzeit:** 19:30 - 20:45 Uhr      **Dauerdetails:** Stunden: 10x1,5 UE

**Kursort:** VS Arnoldstein - Turnsaal



**20H0300013 - Gesunder Rücken: stark und entspannt**

**Kursinhalt:**

Klassisches Rückentraining in Verbindung mit Yogaübungen. Intensive Kräftigung der Rumpfmuskulatur, Dehnungs- und Entspannungsübungen.

**Dozent:** Edlinger, Sandra

**Material:** Bitte mitbringen: Matte, Trainingsbekleidung

**Kursgebühr:** 70,00 €

**Beginn/Ende:** Mi, 23.09.2020 - Mi, 25.11.2020

**Uhrzeit:** 18:00 - 19:15 Uhr      **Dauerdetails:** Stunden: 10x1,5 UE

**Kursort:** Gymnastiksaal Volksschule Arnoldstein



## 20H0831001 - Naturseifen selbst herstellen

### **Kursinhalt:**

Schritt für Schritt lernen Sie den sicheren Umgang mit Ätznatron zur Herstellung einer Seife. Wir stellen eine pflegende Milchseife, eine verwöhnende Luxusseife und eine besondere Kräuterseife her. Selbst gemachte Seifen sind nicht nur eine Wohltat für die eigene Haut, sondern auch ein hervorragendes Geschenk im Verwandten- und Freundeskreis.

**Dozent:** Wascher, Melanie

**Material:** Materialkosten: € 25,-

Bitte mitbringen: Schürze, dicke Gummihandschuhe (gelb), Schutzbrille, wenn vorhanden kleine Silikonformen oder alte Joghurtbecher

**Kursgebühr:** 30,00 €

**Beginn/Ende:** Do, 22.10.2020 - Do, 22.10.2020

**Uhrzeit:** 17:30 - 20:30 Uhr      **Dauerdetails:** 1x3 UE

**Kursort:** NMS Feistritz Drau





## 20H0831002 - Nachhaltig putzen

### **Kursinhalt:**

Putzmittel selbst herstellen? Ja das geht und zwar ohne Chemie! Schont die Umwelt und den Geldbeutel. Kalkreiniger aus Eierschalen, Allzweckreiniger aus Zitronenschalen, Backrohrreiniger aus Salz, Waschmittel aus Efeublättern - vielleicht auch bald Teil Ihres Haushalts?

**Dozent:** Wascher, Melanie

**Material:**

**Kursgebühr:** 15,00 €

**Beginn/Ende:** Do, 24.09.2020 - Do, 24.09.2020

**Uhrzeit:** 17:30 - 19:00 Uhr      **Dauerdetails:** 1x1,5 Stunden

**Kursort:** NMS Feistritz/Drau



## 20H0872002 - Hatha Yoga für Fortgeschrittene

### Kursinhalt:

**Dozent:** Gaggl, Birgit

**Material:** Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke

**Kursgebühr:** 110,00 €

**Beginn/Ende:** Do, 24.09.2020 - Do, 26.11.2020

**Uhrzeit:** 19:00 - 20:30 Uhr      **Dauerdetails:** 10x2 UE

**Kursort:** FreiRaum, Lacknerhof, Feistritz/Drau



**20H0872003 - Hatha Yoga für AnfängerInnen und leicht  
Fortgeschrittene**

**Kursinhalt:**

Yoga bemüht sich um körperliche, geistige und seelische Harmonie und Ausgeglichenheit, also ein ganzheitliches Wohlbefinden. Die Körper- und Atemübungen des Hatha Yogas verbessern die Beweglichkeit, kräftigen die Muskulatur, führen zu besserem Körperbewusstsein, erhöhen die Konzentrationsfähigkeit und vermehren Lebendigkeit und Energie.

**Dozent:** Gaggl, Birgit

**Material:** Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke

**Kursgebühr:** 110,00 €

**Beginn/Ende:** Mi, 23.09.2020 - Mi, 25.11.2020

**Uhrzeit:** 18:30 - 20:00 Uhr      **Dauerdetails:** 10x2 UE

**Kursort:** FreiRaum, Lacknerhof, Feistritz/Drau



## 20H0872004 - Bodyworkout mit Wirbelsäulenelementen

### **Kursinhalt:**

Ein schonendes Kraft- und Ausdauertraining für alle Muskelgruppen. Durch Einbau von Wirbelsäulenelementen wird die Wirbelsäule stabilisiert und die Rückenmuskeln gekräftigt. Trainiert wird abwechselnd mit Gymnastikbällen, Thera- und Gummibändern.

**Dozent:** Fleischhacker, BEd, Kerstin

**Material:** Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, Getränk.

**Kursgebühr:** 66,00 €

**Beginn/Ende:** Mo, 28.09.2020 - Mo, 30.11.2020

**Uhrzeit:** 19:00 - 19:50 Uhr      **Dauerdetails:** 10x1 UE

**Kursort:** wird noch bekannt gegeben



## **20H0872005 - Pilates - "carpe diem"**

### **Kursinhalt:**

Ein Ganzkörpertraining, speziell für Muskeln, die im Bereich der Wirbelsäule liegen. Das Training stärkt die tiefliegenden Muskeln und löst Blockaden. Trainiert wird abwechselnd mit Pilatesbällen, Thera- und Gummibändern.

**Dozent:** Fleischhacker, BEd, Kerstin

**Material:** Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, Getränk.

**Kursgebühr:** 66,00 €

**Beginn/Ende:** Mo, 28.09.2020 - Mo, 30.11.2020

**Uhrzeit:** 18:00 - 18:50 Uhr      **Dauerdetails:** 10x1 UE

**Kursort:** wird noch bekannt gegeben



## 20H0873006 - 8-er Block Functional Fitness

### **Kursinhalt:**

Effektives, funktionelles Training mit Zirkel nach Zeitintervallen für alle Altersgruppen und Levels. Erlebe abwechslungsreiche Sessions mit Spaß und Dynamik in Kleingruppen! Ein Mix aus Kraft, Ausdauer, Stabilität, Mobilität und Koordination baut "schlaue" Muskeln auf und beugt Rücken und Gelenkschmerzen vor. Dein Körper wird straffer, definierter und leistungsfähiger.

Der 8-er Block hat eine Gültigkeit von 3 Monaten ab 14.09.2020. Anmeldung möglich bis 15.12.2020.

Termin nach Vereinbarung laut aktuellem Kursplan unter [www.functional-lounge.at](http://www.functional-lounge.at)

**Dozent:** Hofer, Agnes

**Material:** Sportbekleidung, Indoor Turnschuhe, Handtuch, Trinkflasche

**Kursgebühr:** 109,00 €

**Beginn/Ende:** Mo, 14.09.2020 - So, 20.12.2020

**Uhrzeit:** 08:00 - 09:00 Uhr      **Dauerdetails:** 8x1 Stunde

**Kursort:** Functional Fitness Lounge, Feffernitz



## 20H1100017 - Yoga und Entspannung

### **Kursinhalt:**

Gönnen Sie sich eine Auszeit auf der Yogamatte:

Yoga für den Alltag - Arbeit auf der körperlich-energetischen Ebene!

Bewusster Atem & meditative Elemente

Stress und Spannungen loslassen, richtiges Atmen erlernen und ein gesundes Gleichgewicht zwischen Aktivität und Ruhe finden.

**Dozent:** Umele, Renate

**Material:** Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke, eventuell Sitzkissen

**Kursgebühr:** 85,00 €

**Beginn/Ende:** Mo, 28.09.2020 - Mo, 07.12.2020

**Uhrzeit:** 18:00 - 19:40 Uhr      **Dauerdetails:** Stunden: 10x2 UE

**Kursort:** VS Finkenstein - Turnsaal



## 20H1100018 - Hatha Yoga

### **Kursinhalt:**

Den Alltag ausblenden, sich Zeit nehmen und Kraft tanken. Yoga hilft Ihnen, mit Atemübungen (Pranayama), Körperübungen (Asanas) und gezielter Entspannung (Savasana) zu sich selbst zu finden, den Kopf frei zu bekommen und gleichzeitig etwas für den Körper zu tun.

Der Kurs richtet sich an Menschen, die bereits Erfahrung mit Yoga gesammelt oder sich in ähnlicher Richtung mit Körper und Atem beschäftigt haben.

**Dozent:** Waldner, Mag. Katrin

**Material:** Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Matte, Decke, eventuell Sitzkissen

**Kursgebühr:** 85,00 €

**Beginn/Ende:** Do, 17.09.2020 - Do, 19.11.2020

**Uhrzeit:** 18:30 - 20:10 Uhr      **Dauerdetails:** Stunden: 10x2 UE

**Kursort:** VS Latschach





## 20H1100019 - Pilates & Yoga

### **Kursinhalt:**

Mit fließenden Bewegungen und bewusster Atmung erleben Sie ein neues Körpergefühl. Das sanfte Ganzkörpertraining kräftigt vor allem die tiefliegenden und meist schwächeren Muskelgruppen, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen. Unter dem Motto gemeinsam statt einsam bringen wir den Körper ins Gleichgewicht.

**Dozent:** Fabbro, Elisabeth

**Material:** Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Pilatesball

**Kursgebühr:** 70,00 €

**Beginn/Ende:** Mo, 14.09.2020 - Mo, 23.11.2020

**Uhrzeit:** 19:45 - 21:00 Uhr

**Dauerdetails:** Stunden: 10x1,5 UE

**Kursort:** VS Fürnitz



## 20H1100020 - Pilates & Yoga

### **Kursinhalt:**

Mit fließenden Bewegungen und bewusster Atmung erleben Sie ein neues Körpergefühl. Das sanfte Ganzkörpertraining kräftigt vor allem die tiefliegenden und meist schwächeren Muskelgruppen, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen. Unter dem Motto gemeinsam statt einsam bringen wir den Körper ins Gleichgewicht.

**Dozent:** Fabbro, Elisabeth

**Material:** Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Pilatesball

**Kursgebühr:** 70,00 €

**Beginn/Ende:** Do, 17.09.2020 - Do, 19.11.2020

**Uhrzeit:** 17:30 - 18:45 Uhr      **Dauerdetails:** Stunden: 10x1,5 UE

**Kursort:** VS Finkenstein



## 20H1100021 - Qigong

### **Kursinhalt:**

Qigong, eine altbewährte chinesische Gymnastik, ist ein Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Basis aller Qigong-Übungen ist eine Kombination aus Atem- und Körperübungen sowie Meditation, die dabei helfen soll, sich fit und ausgeglichen zu fühlen.

**Dozent:** Köpf, Ursula

**Material:** Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke, Socken

**Kursgebühr:** 70,00 €

**Beginn/Ende:** Mo, 14.09.2020 - Mo, 23.11.2020

**Uhrzeit:** 17:30 - 18:45 Uhr      **Dauerdetails:** Stunden: 10x1,5 UE

**Kursort:** NMS Finkenstein



## 20H1100022 - Gesundheitsgymnastik für die Wirbelsäule

### **Kursinhalt:**

Mit gezielten Übungen wirken Sie einer schlechten Körperhaltung entgegen. Der ideale Ausgleich zu sitzenden Tätigkeiten. Dieses Kräftigungs-, Dehnungs- und Beweglichkeitstraining mit Musik trägt zur Gesunderhaltung Ihres Rückens bei.

**Dozent:** Prettnner, MMag.a Iris

**Material:** Bitte mitbringen: Trainingskleidung, Matte

**Kursgebühr:** 70,00 €

**Beginn/Ende:** Mo, 14.09.2020 - Mo, 23.11.2020

**Uhrzeit:** 18:30 - 19:45 Uhr      **Dauerdetails:** Stunden: 10x1,5 UE

**Kursort:** NMS Finkenstein



## 20H1100023 - Wirbelsäulen- und Muskeltraining für Männer

### **Kursinhalt:**

Durch ein anspruchsvolles Ganzkörpertraining bleiben Wirbelsäule und Gelenke gesund und beweglich. Ein idealer Ausgleich zu sitzenden Tätigkeiten.

**Dozent:** Novakovic, Uros

**Material:** Bitte mitbringen: Trainingskleidung, Matte

**Kursgebühr:** 70,00 €

**Beginn/Ende:** Di, 15.09.2020 - Di, 17.11.2020

**Uhrzeit:** 19:15 - 20:30 Uhr

**Dauerdetails:** Stunden: 10x1,5 UE

**Kursort:** VS Finkenstein



## 20H1100024 - Aktiv und rückenfit in jedem Alter

### **Kursinhalt:**

Wirbelsäulengymnastik ist für jedes Alter wichtig. Durch gezielte Bewegungsübungen stärken Sie Ihre gesamte Muskulatur und steigern damit Ihre Mobilität und Alltagskraft.

**Dozent:** Warum, Veronika

**Material:** Bitte mitbringen: Trainingskleidung, Matte

**Kursgebühr:** 70,00 €

**Beginn/Ende:** Mo, 14.09.2020 - Mo, 23.11.2020

**Uhrzeit:** 17:30 - 18:45 Uhr      **Dauerdetails:** Stunden: 10x1,5 UE

**Kursort:** VS Latschach



## 20H1100025 - Gesund und beweglich bleiben

### **Kursinhalt:**

Gymnastik mit Musik – ideal für eine sanfte Kräftigung der Muskulatur. Der Körper wird mobilisiert und die Wirbelsäule bleibt beweglich.

**Dozent:** Steiner, Nina

**Material:** Bitte mitbringen: Trainingskleidung, Matte

**Kursgebühr:** 70,00 €

**Beginn/Ende:** Mo, 14.09.2020 - Mo, 23.11.2020

**Uhrzeit:** 17:00 - 18:15 Uhr

**Dauerdetails:** Stunden: 10x1,5 UE

**Kursort:** NMS Finkenstein



## 20H1100026 - FIT & GESUND durch gezieltes Ganzkörpertraining

### **Kursinhalt:**

Fitnessorientiertes Ganzkörpertraining mit dem eigenen Körpergewicht zur Stärkung der großen Muskelgruppen (Arme, Brust, Bauch, Beine, Po und Rücken).

Das Training dient zum Erhalt der körperlichen Gesundheit, des Wohlbefindens und zur Steigerung der Leistungsfähigkeit.

**Dozent:** Druml, Martina

**Material:** Bitte mitbringen: Trainingskleidung, Matte, Handtuch, Gymnastikschuhe mit heller Sohle

**Kursgebühr:** 70,00 €

**Beginn/Ende:** Do, 17.09.2020 - Do, 19.11.2020

**Uhrzeit:** 19:00 - 20:15 Uhr      **Dauerdetails:** Stunden: 10x1,5 UE

**Kursort:** NMS Finkenstein





## 20H1100027 - Body-Styling

### **Kursinhalt:**

Vielseitiges Ganzkörpertraining mit Aerobic-Schritten: Nach dem Aufwärmen folgt ein abwechslungsreicher Mix aus Kräftigungs- und Straffungsübungen. Speziell trainiert werden die Problemzonen Bauch, Beine, Po und Arme. Gezielte Dehnungsübungen beenden das Training.

**Dozent:** Koffler, Sandra

**Material:** Bitte mitbringen: Trainingskleidung, Matte, Pilatesball

**Kursgebühr:** 70,00 €

**Beginn/Ende:** Mo, 14.09.2020 - Mo, 30.11.2020

**Uhrzeit:** 19:15 - 20:30 Uhr      **Dauerdetails:** Stunden: 10x1,5 UE

**Kursort:** VS Ledenitzen



## **20H1100028 - BODYWORK mit Kräftigung der Rückenmuskulatur**

### **Kursinhalt:**

Body work based on easy Vinyasa Flow.

Mit dieser GANZKÖRPERARBEIT für Wirbelsäule, Bauch und Po zu mehr Balance und Bewusstsein kommen.

Speziell abgestimmte Übungen stärken und kräftigen die Tiefenmuskulatur, die auch für die entsprechende Aufrichtung der Wirbelsäule verantwortlich ist und dienen auch als Ganzkörpertraining für Ausdauer (Cardio) und Kraft. Leichte Bewegungs- und Dehnübungen sowie das Erlernen neuer Bewegungsmuster runden diese ausgewogene Stunde ab, um den Körper fit und beweglich zu halten.

**Dozent:** Umele, Renate

**Material:** Bitte mitbringen: Trainingskleidung, Matte, Handtuch

**Kursgebühr:** 70,00 €

**Beginn/Ende:** Mi, 30.09.2020 - Mi, 02.12.2020

**Uhrzeit:** 18:30 - 19:45 Uhr      **Dauerdetails:** Stunden: 10x1,5 UE

**Kursort:** VS Finkenstein



## 20H1100029 - Latino groove workout

### **Kursinhalt:**

Lassen Sie den Stress des Arbeitstages hinter sich und trainieren Sie Ausdauer und Kondition zu schönen lateinamerikanischen Klängen.

Tanzschritte aus Hip-Hop, Samba, Salsa und Merengue werden mit typischen Fitness- und Kampfsportbewegungen vereint.

**Dozent:** Brix, Natalija

**Material:** Bitte mitbringen: Trainingskleidung, Handtuch

**Kursgebühr:** 80,00 €

**Beginn/Ende:** Di, 15.09.2020 - Di, 17.11.2020

**Uhrzeit:** 17:30 - 18:20 Uhr      **Dauerdetails:** Stunden: 10x1 UE

**Kursort:** VS Finkenstein



## **20H1100030 - Ismakogie – ein sanftes Muskeltraining für einen gesunden Körper**

### **Kursinhalt:**

Wussten Sie schon, dass Haltung und Fuß-Stellung die Gelenke, Atmung, Darm und damit die Gesundheit beeinflusst?

Ismakogie verbessert die Haltung, entlastet die Wirbelsäule, kräftigt die Muskulatur, schützt die Gelenke und stärkt den Beckenboden. Sie fördert das Körperbewusstsein und aktiviert die Tiefenmuskulatur.

**Dozent:** Reiter, Dr.in Ursula

**Material:** Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken

**Kursgebühr:** 72,00 €

**Beginn/Ende:** Do, 15.10.2020 - Do, 19.11.2020

**Uhrzeit:** 17:00 - 18:40 Uhr

**Dauerdetails:** Stunden: 6x2 UE

**Kursort:** NMS Finkenstein



## 20H1100031 - Gut zu Fuß mit Ismakogie

### **Kursinhalt:**

Die Füße tragen den Körper – eine Fuß-Fehlbelastung wirkt sich auf den ganzen Bewegungsapparat aus. In diesem Workshop erlernen Sie Übungen, die die Fußmuskulatur aktivieren, die Fußgewölbe stärken und vorhandene Fehlstellungen mindern.

**Dozent:** Reiter, Dr.in Ursula

**Material:** Sportbekleidung, Turnschuhe mit heller Sohle

**Kursgebühr:** 20,00 €

**Beginn/Ende:** Do, 08.10.2020 - Do, 08.10.2020

**Uhrzeit:** 18:00 - 19:40 Uhr      **Dauerdetails:** Stunden: 1x2UE

**Kursort:** NMS Finkenstein



## 20H3600007 - Workshop: Hula, traditioneller Tanz aus Hawaii

### **Kursinhalt:**

Erleben Sie den Zauber der Südsee beim Hula-Tanz, der mehr ist als ein traditioneller Tanz aus Hawaii. Hula hält körperlich und geistig fit, bringt Ihre Lebensenergie zum Fließen, gibt Kraft und Energie. Hula ist ein Solotanz und für jedes Alter geeignet!

**Dozent:** Christof, Amanda

**Material:** Bitte mitbringen: bequemer Rock oder Pareo, Schreibmaterial, Decke/Matte

**Kursgebühr:** 18,00 €

**Beginn/Ende:** Mo, 21.09.2020 - Mo, 21.09.2020

**Uhrzeit:** 19:00 - 20:40 Uhr      **Dauerdetails:** Stunden: 1x2 UE

**Kursort:** Bildungszentrum Velden (NMS), Turnsaal



## 20H3600008 - Hula, traditioneller Tanz aus Hawaii

### **Kursinhalt:**

Erleben Sie den Zauber der Südsee beim Hula-Tanz, der mehr ist als ein traditioneller Tanz aus Hawaii. Hula hält körperlich und geistig fit, bringt Ihre Lebensenergie zum Fließen, gibt Kraft und Energie. Hula ist ein Solotanz und für jedes Alter geeignet!

**Dozent:** Christof, Amanda

**Material:** Bitte mitbringen: bequemer Rock oder Pareo, Schreibmaterial, Decke/Matte

**Kursgebühr:** 72,00 €

**Beginn/Ende:** Mo, 28.09.2020 - Mo, 07.12.2020

**Uhrzeit:** 19:00 - 19:50 Uhr      **Dauerdetails:** Stunden: 10x1 UE

**Kursort:** Bildungszentrum Velden (NMS), Turnsaal



## 20H3600009 - Fight-Fit

### **Kursinhalt:**

Ein effektives Ganzkörperworkout mit Kampfsportelementen für Frauen und Männer. Bei dieser Form des hochintensiven Trainings verbrennt man unzählige Kalorien. Man ist ständig in Bewegung und führt schnelle, kraftvolle Punches und Kicks zu motivierender Musik aus, die einem ordentlich zum Schwitzen bringen und die Fettverbrennung ankurbeln.

**Dozent:** Simoner, Thomas

**Material:**

**Kursgebühr:** 90,00 €

**Beginn/Ende:** Do, 01.10.2020 - Do, 03.12.2020

**Uhrzeit:** 18:00 - 19:15 Uhr      **Dauerdetails:** 10x1,5 UE

**Kursort:** Kursort wird noch bekanntgegeben

