



GESUNDE GEMEINDE SPILLERN

Bewegungsprojekte Wien/NÖ/Bgld
Susanna Cunat & Team

Tel.: 0676/56 27 570 mail to: susanna.cunat@gmail.com
Homepage: www.fcmalibu.com



Bewegungseinheiten Erwachsene und Kinder WS 2022/2023

Semestermittgliedsbeitrag: Eine schriftliche ANMELDUNG aus Platzgründen erforderlich!
ANMELDUNG nur mehr mit Anmeldeformular gültig. Reihung nach Eingang der Anmeldung per Mail!

Kindermitgliedschaft K1 = € 60,00
Mitgliedschaft A (Senioren ab 65 Jahre) = € 60,00
Mitgliedschaft B = € 75,00
Mitgliedschaft C = € 115,00

DIENSTAGKURSE: Semesterbeginn 13. oder 20.9.2022

Semestertermine = 20.9., 27.9., 4.10., 11.10., 18.10., 8.11., 22.11., 29.11., 6.12., 13.12.2022,
10.1., 17.1., 24.1., 31.1.2023

KURSORT: Schretzmayer Park in Spillern

Kurszeiten: **14.40 – 15.35 Uhr „MAMA Power“ (OUTDOOR-Training für Schwangere und Jungmamas!) (B)**

Für Schwangere und Jungmamas (ab 8 Wochen nach der Geburt)!

Du willst in der Schwangerschaft fit bleiben, dir und deinem Baby etwas Gutes tun oder nach der Geburt schneller zur Wunschfigur kommen? Wir machen den Schretzmayerpark zum Fitnesscenter und schwitzen bei jeder Jahreszeit!

Der Trainingsinhalt variiert je nach Wetterlage und stärkt dadurch die Widerstandskräfte von Mama und Kind, verbessert die Schlafqualität, die Sauerstoffversorgung und unterstützt eine effiziente Figurformung.

KURSORT: Turnhalle der Volksschule Spillern

Kurszeiten: **15.50 – 16.45 Uhr „MINI in Bewegung“ (ab 1 Jahr bis ca. 3 Jahre – mit Begleitperson!) (K1)**

MINI in Bewegung wird für die Kleinkinder - eine altersgerechte Bewegungslandschaft wird aufgebaut, in der sich die Minis frei bewegen und austoben können. Die Geschicklichkeit/Motorik und das Selbstvertrauen wird gestärkt. Stunden werden vielfältig gestaltet wie z.B. Stationen die MINIs erforschen können. Nach einem Abschlussritual wird gemeinsam weggeräumt.

Kurszeiten: **16.50 – 17.45 Uhr „Kids in Action“ (ab 4 bis ca 8 Jahre – OHNE Begleitperson!) (K1)**

In diesem Kurs wird auf den Bewegungsdrang eingegangen und durch Spiel & Spaß mit Ball und Geräten, Lauf-, Lern- und Geschicklichkeitsspielen die motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten geweckt und die soziale Kompetenz gestärkt.

Abwechslungsreiche Themenstunden wie spielerische Fußgymnastik- und rückenstärkende Übungen stehen auf dem Programm. Bei gemeinsam mitaufgebauten Hindernisparcours ist „AUSTOBEN angesagt!“

Kurszeiten: **17.55 Uhr PILATES Mixed (A und B) Achtung!!! Geänderter Kurstag aufgrund Umbauarbeiten!**

Ist eine Trainingsform zur Verbesserung der Körperstabilität und der Koordination durch gezieltes Training der Muskulatur in der zentralen Körperpartie des Menschen zwischen Zwerchfell und Hüfte. Pilates Mixed trägt zur Leistungssteigerung und zur Verletzungsprävention bei. Kräftigung und Geschmeidigkeit der Haltungsmuskulatur mit einem Mix aus dynamischen und statischen Bewegungsabläufen aus Pilates, Complex Core, Callanetics und Balancetraining bringen Schwung und Leichtigkeit in unser Leben.

.....

KURSORT: Gemeindesaal im Gemeindeamt Spillern - Erdgeschoß

**Semestertermine = 13.9., 27.9., 4.10., 18.10., 25.10., 8.11., 22.11., 29.11., 6.12., 13.12.2022
10.1., 17.1., 24.1., 31.1.2023**

Kurszeiten: 17.00 – 17.55 Uhr YOGA für den Rücken (A und B)

Dieser Kurs ist für Interessierte gedacht, die einerseits vorbeugend trainieren möchten bzw. ev. schon Einschränkungen bzw. Beschwerden haben um die Lebensqualität wieder zu verbessern. Es ist wichtig seine Stärken, Grenzen und Blockaden wahrzunehmen. Um unseren Alltag zu bewältigen, brauchen unsere Muskeln Kraft, Ausdauer, Dehn- und Entspannungsfähigkeit sowie Reaktions- und Koordinationsbereitschaft. Diese werden durch die regelmäßige Yogapraxis trainiert. Bei zu wenig Bewegung erschlafft die Muskulatur, verkürzt und durch erhöhten Stress verspannt sie sich. In Folge kommt es zu eingeschränkten Bewegungsabläufen, Schmerzen, Verspannungen und Stimmungsschwankungen.

Kurszeiten: 18.00 – 18.55 Uhr COBE (A und B)

Ein spezielles Training für die Rumpfmuskulatur, Beckenboden und Hüfte! Eine stabile Mitte und ein aufrechter Gang geben uns auch mehr Stabilität und Selbstbewusstsein im Alltag. Abgerundet wird das Training noch mit dynamischen Dehnen aus der Faszientherapie um Bewegungseinschränkungen vorzubeugen oder auch zu lösen! Geeignet für alle Altersgruppen und Neueinsteiger.

Kurszeiten: 19:00 – 20.15 Uhr YOGA „für Fortgeschrittene, Trainierte, mit keinen massiven körperlichen Einschränkungen“ (C)

HATHA ist die Balance und Harmonie von Körper und Geist!
Dysbalancen von physischen und psychischen Energien im Körper führen zu Unwohlsein, Unausgeglichenheit und Krankheiten. Durch langsame und kontrollierte Bewegungen und Stellungen (Asanas) wird das rote Muskelgewebe aktiviert und die Atmung wird tiefer und ruhiger. Muskeln werden gekräftigt, Verspannungen und Blockaden gelöst, der Stoffwechsel angeregt, Giftstoffe abtransportiert, bessere Zellversorgung (anti aging effect), u.v.m. – Leistungslevel der Gruppe entsprechend.

DONNERSTAG: Semesterbeginn 15.9.2022

KURSORT: Turnhalle der Volksschule Spillern

**Semestertermine = 15.9., 22.9., 29.9., 20.10., 27.10., 3.11., 10.11., 17.11., 24.11., 1.12., 15.12.2022,
12.1., 19.1., 26.1., 2.2.2023**

Kurszeiten: 16:10 Uhr – 17.00 Uhr Fit bis 100 (A)

Rückenschule, Ausdauertraining, Krafttraining zur Vorbeugung bei Osteoporose und Geschicklichkeitsübungen. Optimal zur Sturzprophylaxe. **Auf Dauer mehr Knochenpower!**

Kurszeiten: 17:05 Uhr – 17:55 Uhr ÖGK (geschlossene Gruppe)

Kurszeiten: 18:00 Uhr – 19.00 Uhr Cross & Pump (B)

Cross & Pump ist ein umfassendes Kraft- und Konditionstraining, das auf funktionellen Übungen basiert, die permanent variieren und mit selbstbestimmter Intensität durchgeführt werden. Ziel ist es, unseren TeilnehmerInnen zu einer ganzheitlichen Fitness zu verhelfen. Für Männer bestens geeignet!!!

Kurszeiten: 19:10 Uhr – 19.45 Uhr Step Choero (Preis auf Anfrage und Teilnehmerinnen)

Step Choero auf Nachfrage. Eine etwas andere Einheit - Kraft und Ausdauer kann auch Spaß machen..... ☺

SAMSTAGKURS: Semesterbeginn 17.9.2022

KURSORT: Turnhalle der Volksschule Spillern

Semestertermine = 17.9., 24.9., 1.10., 22.10., 26.11., 2.12.2022, 14.1., 21.1., 28.1.2023

Kurszeiten: 08.30 Uhr – 09.40 Uhr Functional Training (B)

Ein anderes Rücken- und Ganzkörpertraining. Abwechslungsreiches Kraft- und Koordinationstraining für Erwachsene in Form von Stationentraining und daher Einstieg jederzeit möglich! Jeder kann mitmachen, Beim Stationentraining wählt man die eigene Geschwindigkeit und Anstrengung! Komplexe Bewegungsabläufe, die mehrere Gelenke und Muskelgruppen gleichzeitig beanspruchen setzen neue Reize im Trainingsalltag - für jeden Fitnesslevel geeignet. Es wird der Grundumsatz durch das Krafttraining erhöht und das Körperfett reduziert. Für Männer bestens geeignet!!!

Mit sportlichen Grüßen

Susanna Cunat & Team

Anmeldung und Fragen direkt bei **Susanna Cunat** unter 0676/56 27 570 oder mailto: susanna.cunat@gmail.com

Wir bitten die Kursbeiträge binnen 14 Tagen nach Anmeldung (mit Formular) auf das Vereinskonto **SC MALIBU bei der RAIKA – IBAN: AT63 3200 0000 0653 5876** einzuzahlen !