



BEWEGUNGSCENTER TRUMAU

AKTUELLE KURSE 2022 ab September

ANTARA

Antara führt zu einem kräftigen Rücken und einem flachen Bauch – einer starken Mitte – verleiht eine schöne Körpersilhouette und eine attraktive Körperhaltung, kräftigt den Beckenboden. Charakteristisch für Antara ist die Abfolge von ruhigen und funktionellen Bewegungen, die kontinuierlich gesteigert werden.

AT1: ab 12. September, Montag 18.30 - 19.20 Uhr (Doris Schaffer)

AT2: ab 13. September, Dienstag 09.00 - 09.50 Uhr (Doris Schaffer)



10 Einheiten € 90,-

10 Einheiten € 90,-

ALLTAGS - FIT

Mit einfachen Übungen zu mehr Geschmeidigkeit, Gleichgewicht und Stabilität zielt diese Trainingseinheit darauf ab, alltägliche Bewegungsabläufe spürbar leichter zu machen. Für Männer und Frauen aller Altersgruppen geeignet.

AF1: ab 12. September, Montag 09.00 - 09.50 Uhr (Monika Stöger)

10 Einheiten € 75,-

AUFBAUTRAINING WIRBELSÄULE

Erlernen der korrekten Körperhaltung und Anwendung im Alltag! Kräftigung der entsprechenden Rücken- und Bauchmuskulatur. Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet - differenzierte Übungen für beide Gruppen.

AW1: ab 14. September, Mittwoch 19.00 - 20.20 Uhr (Renate Decker)

10 Einheiten € 100,-

BAUCHTANZ UND GOLDEN GIRLS (= ab der Lebensmitte)

Möchten Sie Ihren Körper besser kennenlernen, sich selbstbewusst und weiblich fühlen? Oder haben Sie gar Rückenschmerzen, Wirbelsäulenprobleme oder eine schwache Muskulatur? Dann kommen Sie, lernen Sie die Welt des Orientalischen Tanzes kennen, tauchen Sie ein in die orientalische Musik und bringen Sie mit Hilfe dieser fließenden Bewegungen gezielt Körper, Seele und Geist in Einklang! Weder Alter noch Gewicht spielen hier eine Rolle! **Bitte nehmen Sie Gymnastikleidung, Hüfttuch, Socken oder Gymnastikschuhe, keine Turnschuhe, mit!** (Elisabeth Birsak)

GG1: ab 22. September, Donnerstag 10.30 - 11.20 Uhr Fortgeschrittene

10 Einheiten € 90,-

BT1: ab 23. September, Freitag 19.00 - 19.50 Uhr Fortgeschrittene

10 Einheiten € 90,-

BT2: ab 23. September, Freitag 20.00 - 20.50 Uhr ANFÄNGER

10 Einheiten € 90,-

BODY FIT

Ist ein sehr effektives, ganzheitliches Training mit dem Ziel die gesamte Fitness zu verbessern. Beim Workout werden alle Hauptmuskulgruppen, aber auch die Tiefenmuskulatur, trainiert und gekräftigt, der Körper wird leistungsfähiger (ohne Muskelpakete). Eine Kombination von straffenden und formenden Übungen, die speziell auf die Problemzonen abgestimmt sind. Angenehmer Nebeneffekt: die Fettverbrennung wird angekurbelt.

BF1: ab 12. September, Montag 18.00 - 18.50 Uhr (Sigrid Binder)

10 Einheiten € 75,-

BODY, MIND & CORE

Das bedeutet Ganzkörpertraining mit fließenden Bewegungen aus Pilates. Fitness Workout & Core!

PI1: ab 22. September, Donnerstag 18.00 - 18.50 Uhr (Elisabeth Wagner)

10 Einheiten € 75,-



BODYWORK & BALANCE

schwungvolles Aufwärmen, Kräftigungsprogramm für den ganzen Körper, Rücken- und Core Training für eine starke Mitte, Koordination und Gleichgewicht stärken die Tiefenmuskulatur, ausgleichende Dehnhaltungen, entspannter Ausklang mit Yogaelementen.

BW1: ab 22. September, Donnerstag 19.00 - 20.20 Uhr (Sabine Liebreich)

10 Einheiten € 100,-



CARDIO STEP/AEROBIC

Effektives Ausdauertraining ohne komplizierte Choreografien. Das Cardio Training mit und ohne Step-Brett bringt Fettverbrennung und Stoffwechsel in Schwung und kräftigt nebenbei Bein- und Rumpfmuskulatur. Im Vordergrund soll jedenfalls die Freude an der Bewegung stehen!

CS1: ab 15. September, Donnerstag 18.00 - 18.50 Uhr (Nathalie Ponleitner)

10 Einheiten € 75,-



EUROPEAN MUSCLE POWER

Kräftigungsstunde für den ganzen Körper! Trainiert werden Bauch, Beine, Po aber auch typische Schwachstellen des Körpers wie Schultern und unterer Rücken. Durch das Arbeiten mit und ohne Handgewichte lernen Sie Ihren Körper neu kennen und spüren.

Outdoor! Matte und 1kg Hanteln mitbringen.

EMP1: ab 21. September, Mittwoch 19.00 - 19.50 Uhr (Romana Steinberger)

10 Einheiten € 80,-

EUROPEAN TAE BO

ETB® ist das ultimative Fitnesstraining für jeden, der sich auspowern möchte. Das gezielte Training mit Kampfsportelementen ist ein Rund-Umschlag, da es in kürzester Zeit Ausdauer, Muskulatur, Schnellkraft, Gleichgewicht sowie die Rücken- und Bauchmuskulatur trainiert. Dabei bestimmt Jeder seine Pausen und damit auch seinen Trainingslevel selbst. In den Intro-Stunden werden die Bewegungen und Techniken genau erklärt, geübt und verbessert. Wer neu beginnt ist hier genau richtig, ebenso wie regelmäßige ETB-Teilnehmer. Denn hier habt ihr die Möglichkeit euer Training kontinuierlich zu verbessern, da das Körpergefühl geschult wird sowie Fehlhaltungen und Fehlbewegungen korrigiert werden.

Outdoor! Matte und 1kg Hanteln mitbringen.

ETB1: ab 20. September, Dienstag 19.00 - 19.50 Uhr (Romana Steinberger)

10 Einheiten € 80,-

FIT IN DEN TAG

sanfte Gymnastik und leichte Kräftigungsübungen um fit in den Tag zu starten. Für jedes Alter geeignet.

FT1: ab 15. September, Donnerstag 09.00 - 09.50 Uhr (Renate Decker)

10 Einheiten € 75,-



MEN - POWER

Intensivtraining für Männer und starke Frauen! Muskelaufbau und Kräftigung für den ganzen Körper mit und ohne Geräte. Die Definition der Muskulatur steht im Vordergrund, abwechslungsreiche Übungen bringen Spaß und Power.

MP1: ab 13. September, Dienstag 20.00 - 20.50 Uhr (Peter Staribacher)

10 Einheiten € 75,-

NORDIC WALKING & RÜCKEN

Das Gehen mit den Stöcken kurbelt sowohl das Immunsystem als auch das Herz-Kreislaufsystem an und senkt unter anderen erhöhten Blutdruck. Das kurze Workout stärkt mit einer gezielten Kombination aus Kräftigungs- und Beweglichkeitsübungen die Rücken- und Bauchmuskulatur und sorgt insbesondere durch das Training der tiefliegenden Muskelstrukturen für mehr Halt und Stabilität im Alltag.

NWR1: ab 14. September, Mittwoch 18.00 - 19.20 Uhr (Sigrid Binder)

8 Einheiten € 72,-



POWER-STEP

Einfache Schrittkombinationen am Step (für die Koordination), Herz-Kreislauftraining (für die Kondition), Kräftigung (für den Muskelaufbau).

PS1: ab 14. September, Mittwoch 18.00 - 18.50 Uhr (Renate Decker)

10 Einheiten € 75,-



POWER WORKOUT

Intensives Ganzkörpertraining! Schwerpunkt Kraft, Beweglichkeit, Gleichgewicht. Spezielles Training auch im Bereich Koordination und Sensomotorik.

PW1: ab 13. September, Dienstag 19.00 - 19.50 Uhr (Peter Staribacher)

10 Einheiten € 75,-

QI GONG

Die „sanfte Gymnastik“ mit dem Ruf ein Jungbrunnen und ein Heilkonzept zu sein! Verschiedene Formen und Gesundheitsübungen laden zum Entspannen und Wohlfühlen ein! Kursleiterin: Gabriele Fürst

QG1: ab 13. September, Dienstag 09.00 - 09.50 Uhr

10 Einheiten € 80,-

RÜCKEN - FIT

Tun Sie etwas für Ihre Gesundheit, achten Sie auf einen gesunden Rücken! Der Kurs dient der Vorbeugung von ernsthaften Rückenbeschwerden und entwickelt ein gesundes „Rückenbewusstsein“. Kräftigung, Dehnung und Entspannung!

RF2: ab 12. September, Montag 10.00 - 10.50 Uhr (Monika Stöger)

10 Einheiten € 75,-

RF3: ab 12. September, Montag 19.00 - 19.50 Uhr (Sigrid Binder)

10 Einheiten € 75,-

RF4: ab 13. September, Dienstag 18.00 - 18.50 Uhr (Martina Sobola)

10 Einheiten € 75,-

RÜCKEN – MIX & RELAX

Abwechslungsreiches Training rund um den Körper mit Schwerpunkt Rücken & Entspannung. Auf-, und Abwärmen zur Vorbereitung von Körper und Psyche auf das Training. Muskelaufbau, Kraft- und Kreislauf Training, Balance mit Spiel, Spaß und verschiedenen Geräten. Durch die längere Einheit können wir ausgiebig dehnen und entspannen.

RF1: ab 15. September, Donnerstag 10.00 - 11.20 Uhr (Martina Sobola)

10 Einheiten € 100,-



RÜCKEN/WIRBELSÄULE/ GESUNDHEITSGYMNASTIK

Eine gesunde Wirbelsäule braucht eine kräftige Bauch-, Gesäß- und Schultermuskulatur, die sie stützt und trägt. Das ist ein Ganzkörpertraining, das auf die Aktivierung und Stärkung der Rumpfmuskulatur besonderes Augenmerk legt. Übungen zur Stärkung Ihres Rückens und Grundregeln für ein rüchenschonendes Verhalten im Alltag. Mobilisationsübungen.

RW1: ab 19. September, Montag 11.00 - 11.50 Uhr (Sybille Petz)

10 Einheiten € 75,-

RW2: ab 23. September, Freitag 17.00 - 17.50 Uhr (Sybille Petz)

10 Einheiten € 75,-

SMOVEY-WALK

Wir bringen uns mit den grünen Ringen in Schwung! Gelenkschonende Aktivierung der Tiefenmuskulatur und Fettverbrennung. Für jedes Alter geeignet, smoveys erzeugen Vibrationen, die jede Zelle des Körpers informieren. Kann bei Bandscheiben- und Rückenproblemen helfen, da wir beim Schwingen Muskelpartien entspannen, die oft verkrampt und angespannt sind und so sanft gelockert werden.

SW1: ab 3. Oktober, Montag 18.00 - 19.20 Uhr (Sabine Andres)

8 Einheiten € 72,-

YOGA - ANFÄNGER

Mit Asanas Muskeln lockern, dehnen und kräftigen, Kraft aufbauen, Rückenschmerzen lindern, Immunsystem stärken. Der integrale Yoga unterstützt Atemkapazität, verbessert Konzentrationsfähigkeit. Ihre ganzheitliche Gesundheit und spürbare Regeneration wird gefördert. Zum Ausklang der Einheit ist vollkommene Entspannung gewährleistet. Spaß an der Bewegung steht im Vordergrund und das Entdecken des eigenen Körpers...

YO1: ab 14. September, Mittwoch 09.00 - 10.20 Uhr (Alexandra Kriehebauer)

10 Einheiten € 150,-

YO7: ab 15. September, Donnerstag 09.30 - 10.50 Uhr (Alexandra Kriehebauer)

10 Einheiten € 150,-

YOGA - ANFÄNGER

Harmonisiert Körper, Geist und Seele, energetisiert und verbindet Dich mit Dir selbst! Der Hatha Yoga Übungsstil richtet sich nach der Sivananda Tradition und beinhaltet Körperübungen der Rishikesh Reihe. Angenehm, entspannende Stunden mit Spaß & Konzentration erwarten Dich. Anfänger und leicht Fortgeschrittene, die gern wieder einsteigen wollen. Freude und das miteinander Üben stehen im Vordergrund.

YO2: ab 13. September, Dienstag 17.30 - 18.50 Uhr (Alexandra Kriehebauer)

10 Einheiten € 150,-

YOGA CLASSIC - MITTELSTUFE & FORTGESCHRITTENE

für alle die schon länger Yoga praktizieren und tiefer eintauchen wollen. Nach der Sivananda Tradition mit zusätzlichen Flows und längerem Halten der Asanas. Pranayama (Atemübungen) und kurze Meditation ergänzen den Unterricht. Freude und das miteinander Üben stehen im Vordergrund.

YO3: ab 13. September, Dienstag 19.00 - 20.20 Uhr (Alexandra Kriehebauer)

10 Einheiten € 150,-

YOGA RÜCKEN & ATMUNG

In der Yogapraxis für den Rücken, wollen wir uns ganz bewusst unserem Rücken, der uns Stabilität gibt und uns trägt, unserer Körperhaltung und auch der Körperwahrnehmung widmen. Die Wurzeln unserer Rückenbeschwerden wachsen nicht nur aus einem bewegungsarmen Lebensstil, sondern auch durch eine falsche Atmung. Mit speziellen Asanas und passenden Atemübungen beugen wir Rückenschmerzen vor, lassen auf Stress und Muskelverspannungen beruhende Rücken-, Kopf- und Nackenschmerzen besser werden oder gar verschwinden. Die Yoga-Positionen werden auf sehr schonende Weise ausgeführt und durch Abwandlungen auf die eigenen Bedürfnisse abgestimmt. Die Atmung verbindet Körper & Geist, eine Praxis die ganzheitliches Wohlbefinden schenkt.

YRA1: ab 14. September, Mittwoch 17.00 - 18.20 Uhr (Sandra Seewald)

5 Einheiten € 75,-



YOGA NIDRA

der Yoga des Schlafes, ist eine Tiefenentspannungstechnik und bringt uns auf körperlicher, mentaler und emotionaler Ebene in Entspannung. Gepaart mit Asanas und Atemübungen werden wir allfällige Blockaden lösen und unser wahres Energiepotential entfalten. Bitte Decke und kleines Kissen mitbringen.

YN1: ab 15. September, Donnerstag 19.30 - 20.20 Uhr (Alexandra Klewan)

5 Einheiten € 50,-



YOGA – GRUNDKURS/ANFÄNGER

Für ALLE, die schon immer einmal Yoga ausprobieren oder ihr Basiswissen auffrischen wollen. Kennenlernen von Yogastellungen, Atmung, Entspannung und Grundbegriffen im Yoga.

YO4: ab 15. September, Donnerstag 18.00 - 19.20 Uhr (Alexandra Klewan)

5 Einheiten € 75,-

YO5: ab 16. September, Freitag 09.00 - 10.20 Uhr (Alexandra Klewan)

5 Einheiten € 75,-



MAMA-BABY-YOGA

Gemeinsam Yoga mit deinem Baby ab der 6. Lebenswoche praktizieren. Kräftigt den Körper und steigert das eigene Körperwohlgefühl. Die einfachen Yogaübungen orientieren sich an den Teilnehmer-/innen.

YMB1: ab 16. September, Freitag 10.30 - 11.20 Uhr (Alexandra Klewan)

5 Einheiten € 50,-



YOGA FÜR ERWACHSENE - ENTSPANNT INS WOCHENENDE

Einfach nur Yoga! Angepasst an die Gruppe werden wir gemeinsam Yoga praktizieren um die Woche entspannt ausklingen zu lassen.

YO6: ab 16. September, Freitag 18.00 - 19.20 Uhr (Alexandra Klewan)

5 Einheiten € 75,-



WORKSHOP FÜR 2 - NUAD (passives YOGA für ERWACHSENE)

gemeinsam stimmen wir uns mit einer sanften Yoga Praxis auf die NUAD Anwendung ein. Kraftvolles und dennoch sanftes Stimulieren der Energiebahnen entlang des Körpers. Hilft bei Verspannungen, Steigert das Wohlbefinden, reduziert Stress und erhöht das Körperbewusstsein. Ihr werdet Schritt für Schritt angeleitet diese wunderbare Körperarbeit an eurem Partner bzw. eurer Partnerin durchzuführen. Bitte eine Decke und ein kleines Kissen mitbringen.

WSYN: am 21. Oktober, Freitag 18.00 - 20.30 Uhr (Alexandra Klewan)

pro Person € 30,-



ZUMBA® FITNESS

Die allerbeste Dance Fitnessparty! Lass dich von den Beats mitreißen, bring dich in Form, steigere deine Kondition und Energie und tanze dir nebenbei noch den Alltagsstress von der Seele!

ZU1: ab 5. Oktober, Mittwoch 19.00 - 19.50 Uhr (Jeanine Pfolz)

10 Einheiten € 90,-

ZUMBA® GOLD

Ein belebender Tanzfitnesskurs mit einfachen Bewegungen für aktive, reifere Erwachsene und Fitness – Neueinsteiger. Schwing die Hüften in deinem eigenen Tempo!

ZUG1: ab 5. Oktober, Mittwoch 18.00 - 18.50 Uhr (Jeanine Pfolz)

10 Einheiten € 90,-

ZUMBA-STEP

Zumba Step ist noch anstrengender, effektiver. Strafft und kräftigt Gesäß- und Beinmuskulatur mit der Schwerkraft trotzenen Mischung aus Step-Aerobic und Zumbachoreos. Abtanzen am Step zu lateinamerikanischen Rhythmen

ZUST1: ab 22. September, Donnerstag 18.00 - 18.50 Uhr (Carmen Mauler)

10 Einheiten € 90,-

Unsere Seniorenangebote

FIT IN DER 2. LEBENSHÄLFTE

Mobilisiert sanft unbeweglich gewordene Körperteile, kräftigt und dehnt vernachlässigte Muskelgruppen. Durch die Sensibilisierung für koordinierte Bewegungsabläufe und bewusste Atmung sorgt sie für ein lebendiges Körpergefühl. Mit schonenden Übungen werden Haltung und Beweglichkeit verbessert und das Wohlbefinden gefördert. Gesunde Bewegung im Alltag. Mobilisationsübungen.

FH1: ab 19. September, Montag 10.00 - 10.50 Uhr (Sybille Petz)

10 Einheiten € 75,-

ZUMBA® 50+

lateinamerikanisch inspiriertes Tanz-Fitness-Training für jedes Alter, speziell für Junggebliebene ab 50. Feurige lateinamerikanische Rhythmen wie Salsa, Merengue, Cumbia... und leicht erlernbare Bewegungen begeistern die Teilnehmer, ein Tanzfitnesskurs mit toller Stimmung und viel Spaß. Dabei werden Koordination, Kondition und Gleichgewicht trainiert. ohne Vorkenntnisse und Tanzpartner.

ZU501: ab 12. September, Montag 17.30 - 18.20 Uhr (Doris Schaffer)

ZU502: ab 13. September, Dienstag 10.00 - 10.50 Uhr (Doris Schaffer)



10 Einheiten € 90,-

10 Einheiten € 90,-

Spezialangebote

HERZ-FIT*

Pulsgesteuertes Training für ein gesundes Herz-Kreislaufsystem!

HF1B: ab 13. September, Dienstag 17.30 - 18.50 Uhr (Ewa Holzinger)

10 Einheiten € 100,-

*Vor der Teilnahme ist eine Belastungsergometrie empfohlen

TANZ AB DER LEBENSMITTE.....

Abwechslungsreiche Tänze in Kreisformation und Linedance, kein Partner erforderlich! Spaß an der Bewegung mit Musik.

Bitte unbedingt Handschuhe mitbringen, Stoff oder Einweg-Handschuhe!

TA1: ab 12. September, Montag 09.00 - 09.50 Uhr (Birgit Seitz)

10 Einheiten € 75,-

WORKSHOP SELBSTVERTEIDIGUNG BASIC

Für alle von 14 – 99 Jahren! Keine Vorkenntnisse notwendig. Programm:

- ➔ Rechtliche Bestimmungen
- ➔ Fallschule
- ➔ Schläge, Tritte
- ➔ Abwehr gegen Halten, Würgen, Greifen
- ➔ Abwehr gegen Schläge, Tritte
- ➔ Abwehr gegen Stöcke
- ➔ Abwehr gegen Messer
- ➔ Verwendung von Hilfsmittel zur Abwehr von Angriffen



Bei Interesse bitte anmelden, es sind nur 12 Teilnehmer möglich! Genaue Termine kommen noch, es wird aber zum Wochenende ein Vormittag oder Nachmittag sein, 4 Stunden mit einer kleinen Pause dazwischen.

WSV1: Termin wird bekannt gegeben/Kursleitung: Dipl.-Ing. (FH) Erich Cosic



pro Person € 44,-

Speziell für Kinder

YOGA FÜR KINDER – Motorik, Körpergefühl, Wahrnehmung

Begleite mich auf meinen kleinen Yoga-Reisen und erlebe bewusst deinen eigenen wunderbaren Körper!

Du bist ruhig oder auch quirlig und möchtest mit Bewegung entspannen und zur Ruhe kommen? Hörst gerne fantasievolle Geschichten und willst sie in Bewegung miterleben? Du magst andere Kinder und hast mit ihnen gemeinsam gern Spiel und Spaß?

Dann bist du richtig bei unserem Kinderyoga. **Alter: von 4 - 7 Jahre**

YK1: ab 15. September, Donnerstag 16.00 - 16.40 Uhr (Barbara Dvorak)



6 Einheiten € 36,-

Wir bewegen auch das Wochenende!!

BECKENBODEN WORKOUT FÜR ALLE

Kraftausdauertraining für den ganzen Körper - inklusive Beckenboden. Der Beckenboden hat in unserem Körper eine Schlüsselfunktion, bekommt aber im Alltag oft wenig Beachtung. Das wollen wir in diesem Training ändern! Es werden daher nicht nur die großen Muskelgruppen wie Bauch-, Bein- und Rückenmuskulatur gestärkt, sondern auch die Kräftigung und Entspannung des Beckenbodens eingebaut. Dieser Kurs richtet sich explizit an alle, unabhängig von Alter, Geschlecht oder Fitnesslevel!

Termine: 3./10./24.9./1./29.10.

BB1: ab 3. September, Samstag 10.00 - 10.50 Uhr (Nathalie Ponleitner)



5 Einheiten € 40,-

CIRCLE POWER WORKOUT 90 Minuten

Eine Ganzkörperkräftigungsstunde der anderen Art! Die Übungen werden in kurzen Sätzen hintereinander ohne Pause ausgeführt, erst nach dem kompletten Zirkel gibt es eine kleine Pause, bevor man in die zweite Runde startet.

Mit abwechslungsreichen Übungen wird der ganze Körper gekräftigt.

Termine: 3./10./24.9./1./15./29.10./5./12./19./26.11.

CP1: ab 3. September, Samstag 09.30 - 10.50 Uhr (Katharina Sobota)

10 Einheiten € 100,-

FAMILIEN - YOGA mit Alexandra Klewan

Lasst uns gemeinsam die faszinierende Welt des Yogas erkunden. Ihr könnt euch bewusst eine kleine, gemeinsame Auszeit gönnen, lustige Yogaübungen kennenlernen und durch Partneryogaübungen eine tiefe Verbindung schaffen. Die Yogastunde beinhaltet auch lustige Yoga-Spiele und wird durch eine Massage in der Endentspannung abgerundet. Bitte bequeme Kleidung anziehen.

Termine FY1: 18.9./16.10./20.11. von 10.00 – 11.20 Uhr

**Kurskosten: € 72,- für 1 Erwachsenen & 1 Kind
jeder weitere Erwachsene € 45,- & jedes weitere Kind € 27,-**

**Vorträge, Workshops und Specials werden per Newsletter,
auf unserer Website und Facebook bekanntgegeben!!**



**Information und Anmeldung:
ASKÖ-Bewegungszentrum Trumau,
Tel.: 02253/61 877**

Mail: s.andres@askoenoe.at

Internet: www.askoenoe.at

Facebook: [facebook.com/ASKOE.ABC.Trumau](https://www.facebook.com/ASKOE.ABC.Trumau)

Mit der Anmeldung akzeptieren sie unsere AB (nachzulesen auf www.askoenoe.at)