



BEWEGUNGSCENTER TRUMAU

KURSE 2022

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.

AF1C: ab 27. Juni, Montag 09.00 - 09.50 Uhr (Monika Stöger)



5 Einheiten € 35,-

BODY FIT

Ist ein sehr effektives, ganzheitliches Training mit dem Ziel die gesamte Fitness zu verbessern. Beim Workout werden alle Hauptmuskelgruppen, 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.

BF1D: ab 11. Juli, Montag 18.00 - 18.50 Uhr (Sigrid Binder)

5 Einheiten € 35,-

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 ab Mai! Bitte 1kg Hanteln mitbringen.

EMP1D: ab 29. Juni, Mittwoch 18.30 - 19.20 Uhr (Romana Steinberger)

3 Einheiten € 24,-

EMP1E: ab 20. Juli, Mittwoch 18.30 - 19.20 Uhr (Romana Steinberger)

8 Einheiten € 64,-

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 ab Mai!

ETB1D: ab 28. Juni, Dienstag 18.30 - 19.20 Uhr (Romana Steinberger)

3 Einheiten € 24,-

ETB1E: ab 19. Juli, Dienstag 18.30 - 19.20 Uhr (Romana Steinberger)

8 Einheiten € 64,-

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.

MP1C: ab 28. Juni, Dienstag 20.00 - 20.50 Uhr (Peter Staribacher)

3 Einheiten € 21,-

MP1D: ab 19. Juli, Dienstag 20.00 - 20.50 Uhr (Peter Staribacher)

6 Einheiten € 42,-

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 tief liegenden Muskelstrukturen für mehr Halt und Stabilität im Alltag.

NWR1: ab 13. Juli, Mittwoch 18.00 - 19.20 Uhr (Sigrid Binder)



5 Einheiten € 54,-

POWER WORKOUT

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

PW1C: ab 28. Juni, Dienstag 19.00 - 19.50 Uhr (Peter Staribacher)

3 Einheiten € 21,-

PW1D: ab 19. Juli, Dienstag 19.00 - 19.50 Uhr (Peter Staribacher)

6 Einheiten € 42,-

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

QG1D: ab 2. August, Dienstag 09.00 - 09.50 Uhr

5 Einheiten € 38,-

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!

RF3D: ab 11. Juli, Montag 19.00 - 19.50 Uhr (Sigrid Binder)

5 Einheiten € 35,-

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.

RW1C: ab 27. Juni, Montag

11.00 - 11.50 Uhr (Sybille Petz)

4 Einheiten € 28,-

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...

YO1E: ab 13. Juli, Mittwoch

09.00 - 10.20 Uhr (Alexandra Kriehebauer)

8 Einheiten € 120,-

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.

YO2E: ab 13. Juli, Mittwoch

10.30 - 11.50 Uhr (Alexandra Kriehebauer)

8 Einheiten € 120,-

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.

YO3E: ab 12. Juli, Dienstag

18.30 - 19.50 Uhr (Alexandra Kriehebauer)

8 Einheiten € 120,-

Unsere Seniorenangebote

FIT IN DER 2. LEBENSHÄLFTE

Mobilisiert sanft unbeweglich gewordene Körperpartien, 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.

FH1C: ab 27. Juni, Montag

10.00 - 10.50 Uhr (Sybille Petz)

4 Einheiten € 28,-



Terminänderung!!

Hopsi Hopper Schwimmkurse im aqua splash Traiskirchen

18. - 22. Juli 2022

25. - 29. Juli 2022

(mit Vorbehalt evtl. Verordnungen)

Organisation:

- * Durchführung: **ASKÖ Bewegungszentrum Trumau**
- * 5 Einheiten à 45 Minuten / Urkunde
- * **Ort:** aqua splash Traiskirchen
- * **Tag:** Montag – Freitag

Anfänger ab 4 Jahre:

Kurs 1 (HHSK 1): 18. - 22. Juli, 14.00 - 14.45 Uhr (5-6 Jahre)

Kurs 3 (HHSK 3): 18. - 22. Juli, 13.00 - 13.45 Uhr (4-5 Jahre)

Kurs 4 (HHSK 4): 25. - 29. Juli, 14.00 - 14.45 Uhr (5-6 Jahre)

Kurs 6 (HHSK 6): 25. - 29. Juli, 13.00 - 13.45 Uhr (4-5 Jahre)



(bei Schlechtwetter wird nach Möglichkeit auf das Wochenende verschoben)

* **Preis:** Euro 75,- / Kind

Im Kurspreis ist der Eintritt für die Kursteilnehmer sowie der Begleitperson während des Kurses inkludiert.

* Gruppengröße max. 8 Kinder

Anmeldeschluss: 1. Juli 2022 (Anmeldung ist unbedingt erforderlich!)



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)