



Gemeindenachrichten Der Gemeinde Hofamt Priel

Ausgabe März 2007

Nr. 1 Jahrgang 30

INFORMATIONSBEND – GESUNDE GEMEINDE HOFAMT PRIEL

Sensomotorisches Training – Bewegungserfahrung für den Alltag

**Mittwoch, 7. März 2007, 19:00 Uhr
GEMEINDEZENTRUM HOFAMT PRIEL**

Programm

1. Vortrag Dr. Bernhard Splechtna
*Sensomotorisches Training – Bewegungserfahrung für
den Alltag*
2. Vorstellung der Trainingskurse (Beginn: 13. März 2007)
 - Pilates
 - Wirbelsäulengymnastik
 - Entspannungstraining
 - Kinderturnen

Anmeldung für die Trainingskurse bei:

Dr. Bernhard Splechtna (Akad. Body-Vitaltrainer)

PhysioVital – T_{herapie} & T_{raining} Weins

Wiespoint 15, 3680 Hofamt Priel

0650 7828654 bzw. b.splechtna@wavenet.at



PHYSIO-VITAL Gruppentraining in Hofamt Priel Frühjahr 2007

Kursangebot (jeweils 1 x wöchentlich 10 Einheiten + 1 Einheit gratis)

Pilates	ab	Di 13.3. 10:00 – 11:00	Gemeindezentrum
Wirbelsäulengymnastik	ab	Di 13.3. 18:30 – 19:30	Kindergarten
		Do 15.3. 10:00 – 11:00	Gemeindezentrum
Entspannungstraining	ab	Di 13.3. 19:30 – 20:30	Kindergarten
Kinderturnen (6-10J.)	ab	Do 15.3. 17:00 – 18:00	Kindergarten

Kosten:	Erwachsene	10 (+ 1 gratis) = 11 Einheiten	60 €
	Kinder	10 (+ 1 gratis) = 11 Einheiten	45 €
		Geschwisterkind	30 €

Kombiangebot: 2 x Gruppentraining/Woche (22 Einh.) 90 €
Außer für das Kinderturnen **bitte Matten mitbringen!**

Information und Anmeldung:

Dr. Bernhard Splechtna (akad. BVT, Wirbelsäulentrainer)
0650 7828654 oder per e-mail: b.splechtna@wavenet.at



Pilates: Pilates ist eine ganzheitliche, vom Yoga abgeleitete Trainingsform, die durch besonders exakte und bewusste Übungsausführung Körper und Geist gleichermaßen fordert und trainiert. Sie erlernen die Übungen im Einklang mit der Atmung stabil aus der Körpermitte durchzuführen. Pilates ist somit eine ideale Trainingsform Gewandtheit und Stabilität für den Alltag zu erreichen.

Wirbelsäulengymnastik: Die klassische Form der Schulung der Beweglichkeit, Körperwahrnehmung, Koordination und Kräftigung des Rumpfes aber auch der Beine und des Schultergürtels für alle, die Rückenbeschwerden vorbeugen oder chronische Beschwerden lindern wollen. Dabei erlangen sie ein besseres Körperbewusstsein und erlernen Rücken schonendes Verhalten für den Alltag.

Entspannungstraining: Dieser Kurs bietet einerseits Bewegung und Bewegungsspiele (zum Aufwärmen, Lachen und Dampf ablassen) und andererseits Entspannung. In gelöster Atmosphäre üben wir gemeinsam unterschiedliche Entspannungstechniken (Stretching, Progressive Muskelentspannung, Körperwahrnehmungsübungen, einfache Qi Gong Übungen, Atemübungen, Phantasiereisen, u.s.w.)

Kinderturnen (Kinder Jahrgang 1997 – 2001): Im Mittelpunkt des Kinderturnens stehen Spaß und das Erfahren und spielerische Erlernen unterschiedlicher Bewegungsabläufe. Gleichzeitig werden Kraft und Ausdauer kindgerecht aufgebaut.