



Marktgemeinde Krieglach

Gesundheits- und Wohlfühlprogramm



Entspannung und Stressabbau

Lernen Sie mit täglich 5 Minuten Zeit für sich selbst Entspannungs- u. Stressabbau-techniken erlernen zu können, die Sie unmittelbar in einen Entspannungszustand führen.

Donnerstag, 24. September, Ort: Gasthof Stocker – Referentin: Judith Schnider, Energetikerin
Beginn: 18.00 Uhr – Freiwillige Spende!

Anmeldung bis 18.09. bei Frau Schnitzer, Tel.: 03855/24 37 oder 0664/783 87 16 oder maria-rinnhofer@aon.at

"PILATES" mit Fr. Claudia Handlos - Dipl. Bewegungstrainerin

Pilates ist ein effektives, ganzheitliches Körpertraining und verleiht eine bessere Haltung und Beweglichkeit. Pilates kräftigt und dehnt die Muskulatur, verbessert das Körperbewusstsein, strafft Problemzonen, hilft Verspannungen entgegen.

Beginn: Donnerstag, 24. September 2015 - 18.30 Uhr - 10 Einheiten

Ort: Sportzentrum; Anmeldung: 0650/97 09 494, claudia.handlos@aon.at

Mitzubringen: Matte, Trinkflasche

"Gesundheitstraining für den ganzen Körper"

Aufwärmen, Mobilisation-, Kräftigungs- und Dehnübungen zu mehr Beweglichkeit.

Beginn: Montag, 28. September 2015 - 17.00 Uhr, 10 Einheiten

Ort: Sportzentrum - Trainerin: Monika Dollmann

Mitzubringen: Matte, Getränk, Handtuch, kleiner Polster und gute Laune. Anmeldung bei: Frau Dollmann bis 18.9. 2015. Tel.: 0650/5832873, monika.dollmann@gmail.com

"Blockaden lösen und Kraft tanken"

Sie fühlen sich erschöpft, antriebsarm oder gereizt? Sie leiden unter Schlaflosigkeit, Verdauungsbeschwerden, Kopfschmerzen oder anderen körperlichen Problemen? Sie sind häufig konfrontiert mit Stress, Anspannung und Sorgen?

Mit einfachen und leicht erlernbaren Techniken können wir Blockaden abbauen, Lebenskraft aktivieren und Wohlbefinden erlangen. Anmeldung bis 22.9.2015, 0676/30 31 575

Beginn: Montag, 28. September 2015 - 18.30 Uhr, 5 Einheiten je 1,5 Stunden

Ort: Sportzentrum - Trainerin: Erika Hackinger Dipl.-Lebensberaterin, NLP-Coach, Kinesiologin

Die Gesunde Gemeinde Krieglach und der Kneipp Aktiv-Club Mürztal freuen sich auf Ihr Kommen!

Keep fit – Sport und Fitnessprogramm ab 14. September 2015 im Turnsaal der HLW Krieglach



Marktgemeinde Krieglach

Montag: 18.00 Uhr Hot Iron – Kraftausdauertraining für Einsteiger

19.10 Uhr deep Work – funktionelles Training

Dienstag: 18.15 Uhr Shake your body (Step/Choreo/Cardio)

Mittwoch 17.30 Uhr body ART/Hot Iron

ab 7. Oktober (je nach Anmeldungen!)

Donnerstag: 17.30 Uhr Hot Iron

deepWork ist ein funktionelles, ganzheitliches Training und verbessert dich in Kraft-Balance-Ausdauer-Koordination. Die Übungen sind einfach und wirken ausgleichend auf deine Energien.
Die, die zu wenig Energie haben, werden gestärkt, die, die zu viel Energie haben bzw. gestrest sind, kommen runter!



HOT IRON®

Durch gezieltes Training mit Hot Iron baust du Muskeln auf und das bringt dir:

- Einen fitten und straffen Körper
- Vorbeugung Gelenks- und Rückenproblemen
- Erhöhte Fettverbrennung durch mehr Muskulatur
- Osteoporosevorbeugung
- Mehr Wohlbefinden im Alltag und eine bessere Haltung

Mit einem 10er Block um 70 € (10 € werden von der Marktgemeinde Krieglach rückerstattet) kannst du dich bis Weihnachten fit halten und flexibel die verschiedenen Stunden ausprobieren und mitmachen!

Melde dich an unter 0664 /144 89 42 bei **Martina Grubbauer**

(Aerobic/Fitnesstrainerin; Iron System Instructor; deepWork Instructor; bodyART Trainerin)