

Herbst 2010

### **K 1 Shaolin Qi Gong**

Qi Gong ist ein Bestandteil der chinesischen Medizin. Die harmonisch fließenden Bewegungen sind gesundheitsfördernd, entspannend, fördern die Beweglichkeit u. die Konzentration. Bequeme Kleidung u. leichte Schuhe!

**Kursleiter:** Thomas Pavlousek (Dipl. Shaolin Qi Gong Trainer)

**Zeit:** Fr., 1.10.2010 – 11 Einheiten von 18.15 – 19.40 Uhr (= 1,5 UE)

**Kursbeitrag:** € 50.-

### **K 2 ZUMBA**

Lateinamerikanisch inspiriertes Tanz-Fitness-Workout. Es macht Spaß, ist einfach und effektiv, gut für Körper, Geist und Seele. Alle, Jung oder Alt, die Herz, Kreislauf und Muskeln trainieren und das mit lateinamerikanischer und internationaler Musik erleben wollen, sind bei diesem Kurs richtig.

**Kursleiterin:** Sarah Suitner (Zumba Instructor)

**Zeit:** Fr., 1.10.2010 – 11 Einheiten von 20 – 21.00 Uhr, Kletterhalle

**Kursbeitrag:** €50.- (bei 10 TN, € 40.- bei 15 TN, € 30.- bei mehr TN)

### **K 3 Konditionsgymnastik f. Frauen und Männer**

Koordination, Laufschule, Gymnastik, Dehnen, Kräftigung, Spiel.

**Kursleiter:** Leo Oberwasserlechner

**Zeit:** Mo., 4.10.2010

10 Abende von 18.30 – 19.50 Uhr (= 1,5 UE)

**Kursbeitrag:** € 40.-

### **K 4 Hausfrauengymnastik**

Bewusstes Körpertraining am Vormittag: Haltungs- u. Wirbelsäulengymnastik, Stretching, Muskeltraining, Entspannung, Kondition.

**Kursleiterin:** Nora Tschaikner

**Zeit:** Mo., 27.9.2010 - 11 Vormittage von 8.30 – 9.25 Uhr

**Kursbeitrag:** € 30.-

### **K 5 Purzelmäuse**

Eltern-Kind-Turnen für Kinder von 2 bis 4 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen.

*„Liebe Purzelmäuse groß und klein, kommt schnell in den Turnsaal herein! Wir werden springen, laufen, turnen, lachen und aufregende Dinge machen.“*

**Kursleiterin:** Mag<sup>a</sup>. Regina Stock

**Zeit:** Mi., 29.9.2010 – 11 Einheiten von 9.25 – 10.20 Uhr

**Kursbeitrag:** € 30.-

## **K 6 Purzelmäuse II**

Wie K 5, jedoch von 10.30 – 11.25 Uhr, 11 Einheiten ab 29.9.2010

**Kursleiterin: Mag<sup>a</sup>. Regina Stock**

**Kursbeitrag: € 30.-**

## **K 7 Turnmäuse**

(Kinderturnen 4 – 6 Jahre)

Wir werden tolle Abenteuer im Turnsaal erleben und viel Spaß miteinander haben. Ihr könnt eure Eltern mitnehmen, aber auch alleine kommen (Dies bitte aber vorher melden!) Die Kursleiterin freut sich schon auf eine tolle Zeit mit euch.

**Kursleiterin: Mag<sup>a</sup>. Regina Stock**

**Zeit: Mi., 29.9.2010** - 11 Einheiten von 16.45 – 17.40 Uhr

**Kursbeitrag: € 30.-**

## **K 8 Frauenpower**

Mit Spiel, Spaß und viel Schweiß fit durchs ganze Jahr. Gymnastik, Bewegungsspiele, Entspannungsübungen.

**Kursleiterin: Dipl.-Päd. Monika Weiler-Arendt**

**Zeit: Di., 28.9.2010** - 11 Einheiten von 18.50 – 19.45 Uhr

**Kursbeitrag: € 30.-**

## **K 9 Flamenco**

Grundbegriffe des Flamenco, Technik-Training (Haltung, Arm- u. Fußarbeit), Rhythmikübungen, traditionelle Schrittkombinationen und –je nach Fortschritt- eine Choreographie. Schuhe mit Blockabsatz und ein weiter Rock (oder Hose).

**Kursleiterin: Maria Mora**

**Zeit: Di., 28.9.2010** -10 Abende von 19.00 – 20.00 Uhr im Pfarrzentrum Eichat

**Kursbeitrag: € 58.-**

!Max. 6 bis 8 Teilnehmer möglich; Anmeldung nur mit Einzahlung per Erlagschein!

## **K 10 Bodystyling**

Gezielte Straffungsübungen für die „Problemzonen“. Schwerpunkt sind Bauch-, Bein- und Gesäßmuskulatur, ergänzt durch Taillen-, Brust- und Oberarmübungen.

**Kursleiterin: Dipl.-Päd. Susanne Fally**

**Zeit: Di., 28.9.2010** - 11 Einheiten (a' 1,5 UE) von 20.00 – 21.20 Uhr

**Kursbeitrag: € 42.-**

## **K 11 Pilates**

Ein sanftes und gleichzeitig sehr effektives Ganzkörpertraining, das dem Körper mehr Balance und Beweglichkeit verleiht. Im Zusammenspiel von Bewegung und Atmung werden vor allem Körperkontrolle, Konzentration und Kraft gestärkt. das Ziel ist die Aktivierung der Körpermitte unter Berücksichtigung der individuellen Möglichkeiten der Teilnehmer. Max 12 TN.

**Kursleiterin: Klara Pittl** (Dipl. Wellness- u. Gesundheitstrainerin)

**Zeit: Fr., 8.10.2010** - 10 Einheiten von 18.30 – 19.25 Uhr

**Kursbeitrag: € 44.-**

## **K 12 Pilates**

Wenn bei K 11 zu viele Teilnehmer als Zusatztermin von 19.30 – 20.25 Uhr.

## **K 13 Bodyforming**

Power für Bauch, Beine und Po. Ganzkörperkräftigung auf verschiedenste Weise.

**Kursleiterin: Helene Munter**

**Zeit: Mi., 29.9.2010** - 11 Einheiten von 20.00 bis 20.55 Uhr

**Kursbeitrag: € 30.-**

## **K 14 Rückenstärkung/Rückenwellness**

„Bewegung ist die Ernährung unserer Bandscheiben“.

Dieser Kurs bietet eine gute Möglichkeit, Haltungsschäden, Verspannungen und Muskelverkürzung entgegen zu wirken.

**Kursleiterin: Helene Munter**

**Zeit: Mi., 29.9.2010** - 11 Einheiten von 18.50 bis 19.45 Uhr.

**Kursbeitrag: € 30.-**

## **K 15 Deutsch für Ausländer**

Direkte Methode: Unterrichtssprache ist ausschließlich Deutsch, auch für komplette Anfänger.

**Kursleiterin: Dr. Maria Treitinger**

**Zeit: Fr., 1.10.2010** – 8 Nachmittage a' 2 Schulstunden (= 2 UE)

**Kursbeitrag: € 50.-**

## **K 16 Spanisch (Konversation)**

Vorkenntnisse (auf der Höhe der Mittelstufe) erforderlich. Ausgewählte Texte (Zeitungartikel, Essays u. Literatur) sind Grundlage des Unterrichts u. zur Vertiefung der Sprache.

**Kursleiterin: Dr. Maria Treitinger**

**Zeit: Di., 28.9.2010** - 10 Abende von 17.00 bis 18.40 Uhr im Pfarrzentrum Eichat

**Kursbeitrag: € 60.-** (bei 10 Teilnehmern)

## **K 17 Spanisch**

Interessierte an dieser Sprache und Schüler, die diese Sprache als Wahlfach belegt haben, sind hier richtig. Lehrbücher nicht erforderlich.

**Kursleiterin: Dr. Maria Treitinger**

**Zeit: Mi., 29.9.2010** – 10 Abende von 18.00 – 19.40 Uhr im Gruppenraum/Parterre

**Kursbeitrag: € 60.-** (bei 10 TN)

## **K 18 Einführungskurs Windows 7**

Der Kurs wendet sich an Senioren und alle anderen, denen das sonst übliche Kurs-tempo etwas zu hoch ist, die Wert legen auf vertiefende Übungen und mehrmalige Erklärungen. Es wird eingeführt in die „Welt des Computers“ und ins Betriebssystem Windows 7.

Max. 12 Teilnehmer möglich.

**Kursleiter: Bernhard Köck**

**Zeit: Sa., 18.9. und**

**Sa., 25.9. 2010 von 9.00 – 12.30 Uhr**

**Kursbeitrag: € 48.-**

## **K 19 E-Mail Kommunikation für Einsteiger**

In diesem Kurzseminar lernen Sie alles, was Sie für die Kommunikation per E-Mail wissen müssen. Sie erwerben die erforderlichen Kenntnisse, um Ihr eigenes E-Mail-Konto einzurichten, zu verwalten und für den elektronischen Postverkehr zu nützen. Das Seminar umfasst folgende Themen: Anlegen und Einrichten eines Postfaches bzw. einer E-Mail-Adresse am Beispiel des Providers GMX (kostenlos) oder Windows Live Mail, allgemeine Informationen zum Thema Senden und Empfangen, Dateianhänge, Beantworten und Weiterleiten von E-Mails, Kontakte anlegen und verwalten. Grundlegende Kenntnisse mit dem PC sind erwünscht, aber werden nicht vorausgesetzt.

Max. 12 TN möglich.

**Kursleiter: Bernhard Köck**

**Zeit: Sa., 2.10.2010 von 9.00 – 12.30 Uhr**

**Kursbeitrag: € 24.-**

**Anmeldungen** (ab 1.9.2010): ES Absam/Thaur

SR Hubert Mölk Tel.: 05223/55573 oder 06763934170 \*

[hubert.moelk@aon.at](mailto:hubert.moelk@aon.at)

Kursbeiträge sind jeweils am 1. Kurstag zu entrichten. Alle Kurse finden, falls nicht anders angegeben, in der HS Absam statt (Turn- od. Gymnastiksaal bzw. Kletterhalle, Computerraum, Gruppenraum). Bei zu geringer Teilnehmerzahl bzw. aus anderen Gründen können Kurse auch abgesagt oder verschoben werden.