



Absam / Thaur



ab Jänner 2014

Achtung: Vorgemerkte KursteilnehmerInnen für K 17 Om shanti (ab Do., 9.1.2014 – 20.0 bis 21.20 Uhr) sollten ihre Teilnahme telefonisch bestätigen!

K 21 ZUMBATOMIC

Zumbatomic ist ein cooles Tanz -Fitness Programm für Kinder.
Wir lernen einfache Steps zu abwechslungsreichen Rhythmen wie Hip-Hop, Salsa, Reggaeton und vielen mehr. Vor allem werden wir viel Spaß haben.

Kursleiterin: Helene Tiefenbrunner (certified Zumba® Instructor)

Termin: Fr., 10.1.2014 von 16.00 – 16.50 Uhr, 12 Einheiten

Kursbeitrag: € 35.-

K 22 TURN MIT – BLEIB FIT I (für unsere 65plus)

Für jene, die in Gesellschaft mit Bewegung, Freude und Spaß ihren Körper fit halten möchten.

Kursleiterin: Susanne Huber (Lehrwart für Senioren- und Gesundheitssport)

Zeit: Die., 7.1.2014 von 17.45 – 18.40 Uhr, 12 E, Gymnastiksaal der NMS

Kursbeitrag: € 35-

K 23 Shaolin Qi Gong

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

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

Zeit: Fr., 10.1.2014 – 12 Einheiten von 18.15 – 19.40 Uhr (= 1,5 UE)

Kursbeitrag: € 55.-

K 24 Konditionsgymnastik f. Frauen und Männer

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

„Bewegung ist nicht nur die beste Medizin, sie macht vor allem einfach Spaß“

Kursleiter: Leo Oberwasserlechner

Zeit: Mo., 13.1.2014 - 11 Abende von 18.30 – 19.50 Uhr (= 1,5 UE)

Kursbeitrag: € 52.-

K 25 Gymnastik am Vormittag (Hausfrauengymnastik)

Bewusstes Körpertraining, Haltungs- u. Wirbelsäulengymnastik, Stretching und Entspannung für die Verbesserung der Kondition und des Körpergefühls.

Kursleiterin: Nora Tschaikner

Zeit: Mo., 13.1.2014 - 11 Vormittage von 8.30 – 9.25 Uhr

Kursbeitrag: € 30.-

K 18 Purzelmäuse I

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^a. Regina Stock

Zeit: Mi., 18.12..2013 – 28.5.2014 19 Einheiten von 8.30 – 9.25 Uhr

Kursbeitrag: € 55.-

K 19 Purzelmäuse II

Wie K 9, jedoch von 9.35 – 10.20 Uhr

K 20 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^a. Regina Stock

Zeit: Mi., 18.12.2013 – 28.5.2014 19 Einheiten von 16.45 – 17.40 Uhr

Kursbeitrag: € 55.-

K 26 Schwungvoll und fit (für Damen)

Variationsreiche Übungseinheiten, wo der Spaß an der Bewegung an oberster Stelle steht. Dabei werden alle wichtigen Muskelpartien aktiviert und auch mit spielerischen Elementen verbunden.

Kursleiterin: Dr. Astrid Schroffner-Steiner
Zeit: Di., 7.1.2014 - 12 Einheiten von 19.00 – 19.50 Uhr
Kursbeitrag: € 35.-

K 27 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., 7.1.2014 - 12 Einheiten (= 1,5 UE) von 20.00 – 21.20 Uhr
Kursbeitrag: € 55.-

K 28 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., 8.1.2014 - 12 Einheiten von 19.00 bis 19.55 Uhr.
Kursbeitrag: € 35.-

K 29 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: Dipl.-Päd. Susanne Fally
Zeit: Fr., 10.1.2014 – 12mal 1,5 Einheiten von 18.30 – 19.50 Uhr
Kursbeitrag: € 55.-

K 30 ZUMBA

Entfällt wegen Absage der Kursleiterin!

Anmeldungen: ES Absam/Thaur
SR Hubert Mölk, Tel.: 05223/55573 oder 06763934170
hubert.moelk@aon.at

Kursbeiträge sind jeweils **am 1. Kurstag zu entrichten**, bei Nichterscheinen wird der Kursbeitrag in Rechnung gestellt. Einzahlungen mit Zahlschein bzw. online banking sind nicht mehr möglich! Alle Kurse finden, falls nicht anders angegeben, in der NMS Absam statt (Turn- od. Gymnastiksaal bzw. Kletterhalle, Werkraum). Änderungen vorbehalten!