

Herbstprogramm 2017

Line Dance für Fortgeschrittene mit Claudia

ist eine Tanz Form, bei dem einzelnen Tänzer in Reihen und Linien vor- und nebeneinander tanzen. Die Tänze sind zu Musik choreografiert die vor allem aus dem Bereich Country und Pop stammt. Der Tanz besteht aus festgelegten, sich wiederholenden Schrittfolgen, die synchron von der Gruppe getanzt werden. Ihr habt Bewegung, Spaß und braucht keinen Partner zum Tanzen

Termin: Dienstag, ab 05.09.2017, 20.00 Uhr (10 Einheiten)
Ort: Kulturraum Lingenau
Kursleitung: Claudia Nussbaumer
Anmeldung: bei Claudia unter 0664/4330103

Line Dance für leicht Fortgeschrittene mit Claudia

ist eine Tanz Form, bei dem einzelnen Tänzer in Reihen und Linien vor- und nebeneinander tanzen. Die Tänze sind zu Musik choreografiert die vor allem aus dem Bereich Country und Pop stammt. Der Tanz besteht aus festgelegten, sich wiederholenden Schrittfolgen, die synchron von der Gruppe getanzt werden. Ihr habt Bewegung, Spaß und braucht keinen Partner zum Tanzen

Termin: Mittwoch, ab 06.09.2017, 20.15 Uhr (10 Einheiten)
Ort: Kulturraum Lingenau
Kursleitung: Claudia Nussbaumer
Anmeldung: bei Claudia unter 0664/4330103

Pilates mit Evelyn

Pilates ist ein Ganzkörpertraining bei dem alle Bewegungsabläufe von der Bauch-, Beckenboden- und unteren Rückenmuskulatur ausgehen. Die Kernmuskulatur wird gestärkt, die Flexibilität wird verbessert, Bewegungen werden harmonisiert und ein starkes Körperbewusstsein wird entwickelt. Pilates ist ein ganzheitliches Training, verbindet Körper, Geist und Seele und hilft Energieblockaden zu lösen.

Ist für Jeden der Spaß und Freude an der Bewegung hat geeignet.

Termine:

Sanftes Pilates: Montag, 11.09.2017 ab 17.55 Uhr (10 Einheiten)
Power Pilates: Montag, 11.09.2017 ab 19.05 Uhr (10 Einheiten)
Pilates für Kenner: Mittwoch, 13.09.2017 ab 17.55 Uhr (10 Einheiten)
Pilates für Anfänger: Mittwoch, 13.09.2017 ab 19.05 Uhr (10 Einheiten)
Pilates: Donnerstag, 14.09.2017 ab 08.00 Uhr (10 Einheiten)

Wo: Kulturraum Lingenau
Kursleitung: Evelyn Nanning
Preis: Kneippmitglieder EUR 60,00 / Nichtmitglieder EUR 70,00
Anmeldung: bei Karin unter 0664/1367707

Kinder Kung Fu

Logik, Schnelligkeit und Wirksamkeit. Weil es keine körperlichen Voraussetzungen braucht, ist es der ideale Weg für Buben und Mädchen ab 9 Jahren sich tatkräftig verteidigen zu können. Eine Kombination aus Spaß, Spiel und Gesundheit, die zu einer Steigerung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit führt. Gratis Probetraining möglich.

Termin: Mittwoch, ab 13.09.2017 ab 17.00 Uhr (ganzjährig)
Ort: Gymnastikraum Mittelschule Lingenau
Kursleitung: Monika Lautner
Mitbringen: bequeme Turnkleidung
Anmeldung: Monika Lautner Tel: 0660/3158755

Mädchen-Turnen für Volksschulkinder

Du bewegst dich gerne oder würdest gerne Räder schlagen, Trampolin springen und noch viel mehr? Dann bist du bei Sandra in der Turnstunde genau richtig! Wir machen alles Mögliche: Bodenturnen, mit dem Sprungbrett über den Kasten, Trampolinspringen usw. Beim Turnen werden Beweglichkeit, Gleichgewicht und Konzentration gesteigert.

Termine:

8 bis 10 jährige: Freitag 15.09.2017 von 14.00 bis 15.00 Uhr (10 Einheiten)

6 bis 8 jährige: Freitag 15.09.2017 von 15.05 bis 16.05 Uhr (10 Einheiten)

Ort: Kulturraum Lingenau
Kursleitung: Sandra Metzler
Mitbringen: Turnkleidung, Trinkflasche
Preis: Kneippmitglieder EUR 40,00 / Nichtmitglieder EUR 50,00
Anmeldung: bei Elisabeth unter 05513/ 2537 oder elisabeth.kuer@aon.at

FunTone® das funktionelle Ganzkörper Toning mit Sybille Fink

Modern und effizient. Das funktionelle Toning für den ganzen Körper und jede Problemzone. Einfach – aber intensiv, ist geeignet für alle die schnell sichtbare Ergebnisse, Figurstraffung und Fettreduktion erreichen wollen.

Termin: Donnerstag, ab 21.09.2017 ab 19.00 Uhr (12 Einheiten)
Ort: Wäldersaal
Mitbringen: Matte, Trainingsschuhe, Trinkflasche
Preis: Kneippmitglieder EUR 70,00 / Nichtmitglieder EUR 80,00
Anmeldung: bei Sybille unter 0664/5455664

Yoga mit Michaela

Übungen für kräftige Beine gepaart mit deinem inneren Feuer bereiten dich gut vor auf die kältere und dunklere Zeit des Jahres. Beim praktizieren von Yoga spielt der Atem eine sehr zentrale Rolle. Ich, Michaela Stibane, freue mich auf die Stunden mit dir!

Termin:

Fortgeschrittene: Donnerstag, ab 21.09.2017 um 18.30 Uhr (10 Einheiten)

Anfänger: Donnerstag, ab 21.09.2017 um 20.00 Uhr (10 Einheiten)

Ort: Kulturraum Lingenau
Preis: Kneippmitglieder EUR 83,00 / Nichtmitglieder EUR 93,00
Mitbringen: Socken, Decke, evtl. Sitzkissen
Anmeldung: Stibane Michaela 0660/2122123 oder email@michaelaschwarz.at

Krabbelgruppe Windelflitzer

Spielerisches Erleben mit unseren Kindern, gegenseitiges Kennenlernen und Erfahrungsaustausch.

Termin: Mittwoch, ab 27.09.2017 um 9.00 Uhr (8 Einheiten)
Ort: Kulturraum Lingenau
Preis: Kneippmitglieder EUR 25,00 / Nichtmitglieder EUR 30,00
Anmeldung: bei Sabine Sutterlüty-Mennel unter 0664/2756094

Kinderturnen

FREUDE – SPASS – SPIEL – LAUFEN – KLETTERN – NEUES ENTDECKEN für Kinder von 4-6 Jahren.

Termin: jeweils mittwochs, ab 27.9.2017 um 14.30 bis 15.20 Uhr
Ort: Wäldersaal
Kursleitung: Karin Rauch
Preis: Kneippmitglieder EUR 15,00 / Nichtmitglieder EUR 20,00
Anmeldung: bei Elisabeth unter 05513/ 2537 oder elisabeth.kuer@aon.at

Eltern-Kind-Turnen

FREUDE – SPASS – SPIEL – LAUFEN – KLETTERN – NEUES ENTDECKEN für Kinder von 2 bis 4 Jahren.

Termin: Mittwoch, ab 27.9.2017 von 15.30 bis 16.30 Uhr (5 Einheiten)
Ort: Gymnastikraum Mittelschule Lingenau
Kursleitung: Elisabeth Rüt-Küer
Preis: Kneippmitglieder EUR 15,00 / Nichtmitglieder EUR 20,00
Anmeldung: bei Elisabeth unter 05513/ 2537 oder elisabeth.kuer@aon.at

Seniorenturnen – Fit ins Alter

Gedächtnis und Koordinationstraining, im Gleichgewicht bleiben und ein geselliges Beisammensein.

Termin: Montag, ab 2.10.2017 um 15.00 Uhr (10 Einheiten)
Ort: Kulturraum Lingenau
Kursleitung: Christl Willi
Preis: Kneippmitglieder EUR 25,00 / Nichtmitglieder EUR 30,00

Beweglich sein - ein Leben lang mit Claudia

Sanfte, aber gezielte Gymnastik mit Koordinationstraining

Termin: Montag, ab 2.10.2017 um 18.30 Uhr (10 Einheiten)
Ort: Gymnastikraum der Mittelschule Lingenau
Kursleitung: Claudia Nussbaumer
Preis: Kneippmitglieder EUR 40,00 / Nichtmitglieder EUR 50,00

Aqua-Gym im Lingenauer Hallenbad

Aqua-Fit mit Nadine im Quellengarten Lingenau

Termin: Mittwoch, ab 4.10.2016 um 18.00 Uhr (10 Einheiten)
Ort: Hallenbad Lingenau
Preis: Kneippmitglieder EUR 45,00 / Nichtmitglieder EUR 55,00 (ohne Eintritt Hallenbad)
Anmeldung: bei Nadine unter 0664/1685870

Eltern-Kind-Turnen

FREUDE – SPASS – SPIEL – LAUFEN – KLETTERN – NEUES ENTDECKEN für Kinder von 2 bis 4 Jahren.

Termin: Mittwoch, ab 8.11.2017 von 15.30 bis 16.30 Uhr (5 Einheiten)
Ort: Gymnastikraum Mittelschule Lingenau
Kursleitung: Elisabeth Rüt-Küer
Preis: Kneippmitglieder EUR 15,00 / Nichtmitglieder EUR 20,00
Anmeldung: bei Elisabeth unter 05513/ 2537 oder elisabeth.kuer@aon.at

Viel Spaß mit unserem Bewegungsprogramm im Herbst wünscht das Kneipp-Aktiv Team Lingenau

Anmeldungen für alle Kurse auch unter kneipp.lingenau@gmail.com möglich.