

## Fit mit Aerobic

Aerobic bringt Muskeln und Gelenke wieder in Schwung, ohne sie zu belasten. Alle Grundschritte werden geübt und zu einer einfachen Choreographie zusammengefügt. Neben der Ausdauer trainieren wir beim Aerobic auch die Kraft, die Beweglichkeit und die Koordination. Guter Einstieg für Anfänger.



Training: **einfaches Herzkreislauf-Training zu aktueller Musik**

Dauer: 50 Minuten pro Einheit

Ort: Blindenmarkt **Volksschul-Turnsaal**, Lindenstraße 18

Wann: jeweils Montag, **19:10 Uhr** ab **21. September 2020**

Für: Alle, die Spaß an Bewegung zu Musik haben

Preis: **10 Einheiten € 50**, bereits gefördert durch die „Gesunde Gemeinde Blindenmarkt“

Information und Anmeldung:

**Herta Grurl, 0664 / 59 89 867** bzw.

E-Mail: [herta.grurl@aon.at](mailto:herta.grurl@aon.at) oder bei

**Gerlinde Redl, 0676 / 517 95 35** bzw.

E-Mail: [body.balance.redl@gmail.com](mailto:body.balance.redl@gmail.com)

Dipl. Body-Vitaltrainerin

Personal Trainer & Personal Coach



## Rückenfit (zeitlich flexibel)

Ein Mix aus Mobilisation, Kräftigung, Dehnung, Faszienmassage und Entspannung für eine bewegliche Wirbelsäule und eine starke Rumpfmuskulatur.

Dauer: 1 Stunde

Ort: **Mehrzwecksaal Blindenmarkt**

Wann: **Montag 9:00 Uhr und Mittwoch 18:30 Uhr**  
Im Zeitraum vom **7.9. bis 2.12.2020**

Preis: **€ 6,50 pro Einheit**, vor Ort in bar zu bezahlen bereits gefördert durch die „Gesunde Gemeinde“

**Mitzunehmen: Matte, Trinkflasche – (Bälle, Brasils, Faszienrollen etc. werden von der Trainerin bereit gestellt)**

Information und Anmeldung:

**Herta Grurl, 0664 / 59 89 867** bzw.

E-Mail: [herta.grurl@aon.at](mailto:herta.grurl@aon.at) oder bei

**Silke Rametsteiner**

Dipl. Fitness- & Gesundheitstrainerin

Tel.Nr. **0677 62 69 63 14**

E-Mail: [info@silke-rametsteiner.at](mailto:info@silke-rametsteiner.at)

Web: [www.silke-rametsteiner.at](http://www.silke-rametsteiner.at)

**VORTEIL:** Einstieg jederzeit möglich, so oft kommen und mit machen, wie es der persönliche Terminkalender erlaubt.



## Fit mit Pilates

PILATES ist eine sanfte, aber überaus wirkungsvolle Trainingsmethode für Körper und auch Geist. Das Training der Tiefenmuskulatur im Becken und in der Taille verbessert die Beweglichkeit und Muskeln und Gelenke kommen wieder in Schwung. Wer PILATES trainiert, ändert bald seine Bewegungs- und Haltungsgewohnheiten und nimmt so das Training mit in den Alltag. Taille und Hüfte werden - sozusagen als Nebenwirkung - schlanker.

Training: **Muskeln, insbesondere der Körpermitte, werden gezielt aktiviert, entspannt oder gedehnt**

Dauer: 50 Minuten pro Einheit

Ort: Blindenmarkt **Volksschul-Turnsaal**, Lindenstraße 18

Wann: jeweils Mittwoch, **18:45 Uhr**  
ab **23. September 2020**

Für: Alle, die Muskeln und Gelenke wieder in Schwung bringen wollen, ohne sie zu belasten

Preis: **10 Einheiten € 50**, bereits gefördert durch die „Gesunde Gemeinde Blindenmarkt“

Information und Anmeldung:

**Herta Grurl, 0664 / 59 89 867** bzw.

E-Mail: [herta.grurl@aon.at](mailto:herta.grurl@aon.at) oder bei

**Gerlinde Redl, 0676 / 517 95 35** bzw.

E-Mail: [body.balance.redl@gmail.com](mailto:body.balance.redl@gmail.com)



## H.I.I.T ist der Hit! (zeitlich flexibel)

H.I.I.T. steht für High Intensity Intervall Training, welches in Form eines Zirkels in Intervallform abgehalten wird. Vorteile dieser Trainingsmethode sind: hoher Spaßfaktor, abwechslungsreich, Verbesserung der Kraftausdauer in sehr kurzer Zeit und hoher Nachbrenneffekt. Die Teilnehmer können bei den Stationen nach ihrem individuellen Fitnesslevel trainieren, somit werden Anfänger nicht über- und Fortgeschrittene nicht unterfordert.

Training: **HIIT-Zirkel** Dauer: **1 Stunde**

Ort: **Outdoor Ausee Blindenmarkt**, bei Regen Volksschul-Turnsaal

Wann: **Samstag 9 Uhr**

Im Zeitraum vom **12.9. bis 5.12.2020**

Preis: **€ 6,50 pro Einheit**, vor Ort in bar zu bezahlen, bereits gefördert durch die „Gesunde Gemeinde Blindenmarkt“

Mitzunehmen: Matte & Trinkflasche

Information und Anmeldung:

**Herta Grurl, 0664 / 59 89 867** bzw.

**Silke Rametsteiner, 0677 / 62 69 63 14**

E-Mail: [info@silke-rametsteiner.at](mailto:info@silke-rametsteiner.at)

Web: [www.silke-rametsteiner.at](http://www.silke-rametsteiner.at)

**VORTEIL:** Einstieg jederzeit möglich, so oft kommen und mit machen, wie es der persönliche Terminkalender erlaubt.



## Kundalini Yoga – happy healthy holy



Yoga ist eine uralte Methode um die Vitalität und Flexibilität des Körpers und des Geistes zu stärken. Körperliche Übungen, Entspannungs- und Atemtechniken sowie Meditation eröffnen einen Raum der Heilung und Harmonie von Körper, Geist und Seele.

Dauer: 90 Minuten pro Einheit  
Ort: **Mehrzwecksaal** Blindenmarkt  
(Feuerwehr-Gebäude)  
Wann: jeweils Montag, **19 Uhr**  
ab **14. September bis 7. Dezember 2020**  
Preis: **1 Einheit € 8**, bereits gefördert durch die „Gesunde Gemeinde Blindenmarkt“

Bitte mitbringen: Matte, Decke, evtl. Sitzkissen, Trinkflasche, kostenloses Schnuppern ist jederzeit möglich

### Information und Anmeldung:

**Irene Schneider**, KRI-zertifizierte Lehrerin für Kundalini Yoga und Kinderyoga unter ☎ **0650 / 516 55 85** bzw.

**E-Mail:** [ireneschneider@gmx.at](mailto:ireneschneider@gmx.at) oder bei **Herta Grurl**, ☎ **0664 / 59 89 867** bzw.

**E-Mail:** [herta.grurl@aon.at](mailto:herta.grurl@aon.at)



## JAZZDANCE

Tanzen fördert die Gesundheit von Körper, Geist und Seele!



Jede Tanzstunde beginnt mit einem Warm-up, um das Herz-Kreislauf-System in Schwung zu bringen. Mit Mobilisierungsübungen werden Gelenke sowie Wirbelsäule beweglich erhalten. Sämtliche Muskelgruppen werden gekräftigt und auch tieferliegende Muskelschichten zur Stütze und zum Schutz der Wirbelsäule aktiviert. Da beim Tanzen die Kraft aus der Mitte eine zentrale Rolle spielt, werden auch die Bauchmuskeln rückenschonend trainiert. Eine aufrechte Haltung und bessere Körperwahrnehmung sind sozusagen als Nebeneffekte zu verbuchen. Die Jazzdance-Stunden beinhalten außerdem verschiedenste Übungen zur Schulung der Koordination, die zur Erhaltung und Verbesserung der Gehirnleistung beitragen. Wir erarbeiten eine schwingvolle Choreographie, wobei die Freude an der Bewegung zur Musik im Vordergrund steht.

Training: vielseitiges, rückenschonendes Ganzkörpertraining zu Musik

Dauer: 60 Minuten pro Einheit

Ort: Blindenmarkt, **Turnsaal der NMS**, Lindenstraße 18

Wann: jeweils Donnerstag, **19 Uhr** ab **3. September 2020**

Für: alle, die sich gern zu Musik bewegen und nach einer Choreographie tanzen möchten

Preis: **10 Einheiten € 60**, bereits gefördert durch die „Gesunde Gemeinde Blindenmarkt“

Information und Anmeldung:

**Mag. Sandra Illich**, 0676/88 906 42 67 bzw.

**E-Mail:** [sandra\\_illich@gmx.at](mailto:sandra_illich@gmx.at)

Cardio-Dance-Instructor & Diplompädagogin

