



Programm – Frühjahr 2024

Fitness:

Rückenfit in Spittal

Bei diesem Training setzt du mit bestimmten Übungen Reize für die stützende Muskulatur der Wirbelsäule. Mit Dehnungsübungen wirkst du einer muskulären Verspannung entgegen. Tipps für rückengerechtes Alltagsverhalten runden das Programm ab.

Beginn: Mittwoch, 31.01.2024 von 17:30 bis 18:25 Uhr 10 Einheiten

€ 75,-

Ort: Turnsaal der Antoniusschule, Dr. Albertinistraße 4 9800 Spittal

Fit & Gesund in Trebesing

Das abwechslungsreiche Training soll gezielt durch Kräftigungs-, Mobilisations- und Dehnungsübungen Schmerzen vorbeugen oder lindern. Mit Achtsamkeit wird besonderes Augenmerk auf körpergerechte, natürliche und gelenkschonende Bewegungen gelegt. Dieses Gesundheitstraining hat das Ziel, durch ganzheitliche Trainingsmethoden deine Gesundheit und Lebensqualität zu steigern.

Beginn: Donnerstag, 01.02.2024 von 17:00 bis 17:55 Uhr 10 Einheiten

€ 75,-

Ort: Turnsaal der VS-Trebesing

Pilates in Spittal

Das sanfte und äußerst wirkungsvolle Training kräftigt, formt, dehnt und entspannt den Körper. Durch Pilates schulst du deine Körperwahrnehmung, stärkst deine Koordinationsfähigkeit und verbesserst nach und nach deine Haltung. So stärkst du deine Stütz- und Tiefenmuskulatur und beugst Rückenschmerzen vor.

Beginn: Montag, 05.02.2024 von 18:45 bis 19:40 Uhr 10 Einheiten

€ 75,-

Ort: Turnsaal der Antoniusschule, Dr. Albertinistraße 4 9800 Spittal

Fit & Aktiv am Vormittag – Frauen

Ein abwechslungsreiches Training für Frauen mit Kräftigung, Mobilisation und Koordination. Sanftes Stretching rundet die Stunde ab. Achtsame Übungen sollen deine Körperwahrnehmung optimieren und dadurch das Bewusstsein für körpergerechte Alltagsbewegungen schärfen.

Beginn: Mittwoch, 31.01.2024 von 9:00 bis 9:50 Uhr 10 Einheiten

€ 85,-

Ort: Bewegungszentrum 9821 Obervellach 220

Fit & Aktiv am Vormittag – Herren

Ein abwechslungsreiches Training für Herren mit Kräftigung, Mobilisation und Koordination. Sanftes Stretching rundet die Stunde ab. Achtsame Übungen sollen deine Körperwahrnehmung optimieren und dadurch das Bewusstsein für körpergerechte Alltagsbewegungen schärfen.

Beginn: Mittwoch, 31.01.2024 von 10:00 bis 10:50 Uhr 10 Einheiten

€ 85,-

Ort: Bewegungszentrum 9821 Obervellach 220

Pilates in Obervellach

Das sanfte und äußerst wirkungsvolle Training kräftigt, formt, dehnt und entspannt den Körper. Durch Pilates schulst du deine Körperwahrnehmung, stärkst deine Koordinationsfähigkeit und verbesserst nach und nach deine Haltung. So stärkst du deine Stütz- und Tiefenmuskulatur und beugst Rückenschmerzen vor.

Beginn: Montag, 05.02.2024 von 17:00 bis 17:50 Uhr 10 Einheiten

€ 95,-

Ort: Bewegungszentrum 9821 Obervellach 220

Informationen und Anmeldung:

Du kannst dich verbindlich unter 0699 812 811 75 oder info@bewusst-bewegen.net anmelden. Kursplätze werden in Reihenfolge der Anmeldung vergeben. Ein Übertragen einzelner Stunden auf weitere Kurse ist nicht möglich!

Den Kursbeitrag kannst du zu Beginn in der ersten Kurseinheit begleichen oder auf mein Konto: **AT09 6000 0902 1013 2103** überweisen.

Anmerkung:

Die TN-Zahl ist begrenzt. Änderungen vorbehalten.

Eine Einzelstunde kostet € 10.- (gilt für Kurse in Spittal und Trebesing)

Auszeiten

Fitness und Entspannung am Meer

4-Tages-Reise nach Istrien

Du liebst das Meer und hast Freude an Bewegung? Wie wäre es dann mit Nordic-Walking, Pilates oder Rückenfit am Meer? Du kannst dein individuelles Fitnessprogramm in der herrlichen Landschaft genießen. Nach Lust und Interesse hast du die Möglichkeit, an verschiedenen Bewegungsprogrammen teilzunehmen. Ich stehe dir bei Fragen immer beratend zur Seite. Deine Auszeit beginnt schon bei der Hinreise. Bequem fahren wir mit dem Bus zu unserem Hotel, das uns Frühstück und Abendessen vom Buffet bietet. Genieße deine Auszeit in Istrien an vier Tagen mit Bewegung, Entspannung, Genuss und jede Menge Spaß!

Wann: Mai 2024

Ort: Istrien

Kosten – Fitnessprogramm: 4 Tage

€ 150,-

Kosten – Unterkunft und Bustransfer: in Ausarbeitung

Wandern auf Krk – Schritt für Schritt zum Gipfel der Gelassenheit

5-Tages-Seminar in Kroatien

Wäre das nicht schön – Stell dir vor, du bist in jeder Situation gelassen, positiv gestimmt und besonnen. Dich kann nicht mehr so schnell etwas aus der Ruhe bringen – klingt gut! Diese innere Haltung von Gelassenheit gibt dir eine Form von Sicherheit, die auch du erreichen kannst. Bei Wanderungen auf der schönen Insel Krk begeben wir uns auf die Reise zur Gelassenheit. Achtsame Wanderungen, viele Tipps und Übungen aus den Bereichen Alltag, Familie und Beruf sollen dich ermutigen, den Gipfel der Gelassenheit zu erreichen.

Wann: Termin 1: 01. bis 5. Mai 2024

Termin 2: 18. bis 22. September 2024

Ort: Malinska, Insel Krk, Kroatien

Kosten: Seminar nachmittags incl. Skript, Snacks, Getränke, Kaffee, geführte Halbtages-Wanderungen an drei Tagen

€ 280,-

Unterkunft: 4* Pension Vago, Malinska

Kosten: 4 Nächtigungen mit Frühstück pro Person: **€ 160,- im DZ / € 200,- im EZ**

Transfer: Selbstfahrer, Fahrgemeinschaften können gebildet werden.

Änderungen vorbehalten!

Coaching

Erfrischend einfach

Du fragst dich: „Was ist denn eigentlich Coaching genau?“ ... Vielleicht gefällt dir die Idee, deinen Alltag mit mehr Gelassenheit und Effektivität zu leben. Ja genau dabei kann ich dir als Rahmengeber behilflich sein. Du hast dabei Zeit und Raum, um Gedanken zu ordnen, Ziele zu konkretisieren und dir deiner Ressourcen bewusst zu werden. Deine Aufmerksamkeit wird erweitert und plötzlich erscheinen Dinge in einem anderen Licht. So kannst du nächste Schritte planen.

Du bist der Boss und bestimmst die Richtung – Ich kann vielleicht einen Funken versprühen, das Feuer entfachst du selbst!

Du bist jetzt neugierig geworden?

Ruf mich einfach an: 0699 812 811 75 oder schreibe mir: info@bewusst-bewegen.net

Nach Terminabsprache bin ich für dich da!

Wo: Kleblach 71 9753 Lind oder Brückenstraße 6 9800 Spittal

Du bist eher der Bewegungstyp und unterhältst dich gerne bei einem Spaziergang? ... Let´s **walk the talk** – auch das ist möglich!

Ob Fitness, feine Auszeiten, Mentaltraining oder Coaching – falls ich dein Interesse geweckt habe, freue ich mich von dir zu hören!

Martina