

Programm-Frühjahr 2025

Pilates

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.

Spittal: Beginn am Montag, 03.02.2025 von 19:00 bis 19:55 Uhr 10 Einheiten € 80,-
Turnsaal der Antoniuschule, Dr. Albertinistraße 4

Obervellach: Beginn am Montag, 03.02.2025 von 17:00 bis 18:00 Uhr 10 Einheiten € 95,-
Bewegungszentrum 9821 Obervellach 220

Rückenfit

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

Spittal: Beginn am Mittwoch, 29.01.2025 von 17:30 bis 18:25 Uhr 10 Einheiten € 80,-
Turnsaal der Antoniuschule, Dr. Albertinistraße 4

Fit & Gesund

Bei diesem abwechslungsreichen Training mit verschiedenen kleinen Zusatzgeräten trainierst du deinen gesamten Körper. Auf natürliche, gelenkschonende Bewegungen wird besonderes Augenmerk gelegt.

Trebesing: Beginn am Donnerstag, 30.01.2025 von 17:00 bis 17:55 Uhr 10 Einheiten € 80,-
Turnsaal der VS-Trebesing

Fit & Aktiv bis ins Alter

Dieses abwechslungsreiche Training für Frauen und Männer mit Kräftigung, Mobilisation und Koordination hält dich fit bis ins Alter. Achtsame Übungen sollen deine Körperwahrnehmung optimieren und dadurch das Bewusstsein für körpergerechte Alltagsbewegungen schärfen. Sanftes Stretching rundet die Stunde ab.

Obervellach: Beginn am Mittwoch, 05.02.2025 von 9:30 bis 10:30 Uhr 10 Einheiten € 95,-
Bewegungszentrum 9821 Obervellach 220

Informationen und Anmeldung

Du kannst dich verbindlich unter 0699 812 811 75 oder info@bewusst-bewegen.net anmelden. Den Kursbeitrag kannst du zu Beginn in der ersten Kurseinheit begleichen oder auf mein Konto: **AT09 6000 0902 1013 2103** überweisen. Kursplätze werden in Reihenfolge der Anmeldung vergeben. Ein Übertragen einzelner Stunden auf weitere Kurse ist nicht möglich! Die Teilnahme erfolgt in Eigenverantwortung! Die TN-Zahl ist begrenzt. Einzelne Stunden kosten € 10.- (gilt für Kurse in Spittal und Trebesing)

Änderungen vorbehalten!

*Auf dem Weg zur Leichtigkeit –
„Das lasse ich dann mal hinter mir“*

5-Tages-Seminar mit Wanderungen auf der Insel Krk in Kroatien 07. bis 11. Mai 2025 (Termin kann sich noch ändern!)

Du möchtest dir ein paar Tage Auszeit gönnen – Abstand vom Alltag und festgefahrenen Abläufen bekommen? Neue Erfahrungen sammeln – Leichtigkeit spüren? Bei dieser Kurzreise kannst du bei geführten Wanderungen die schöne Insel erkunden und bei anschließenden Seminareinheiten deinen persönlichen Weg zur Leichtigkeit entdecken.

Ort: Malinska, Insel Krk, Kroatien

Kosten: Seminar, ca. 12 Einheiten inklusiv Getränke, Kaffee, Kuchen, Obst, geführte Wanderungen an drei Tagen **€ 280,-**

Unterkunft: 4* Frühstücks-Pension Vago in Malinska (Preis noch in Ausarbeitung)

Änderungen vorbehalten!

Fitness und Entspannung am Meer

4-Tages-Reise mit abwechslungsreichem Fitness-Programm in Vrsar Istrien, 16. bis 19. Mai 2025

Wenn du das Meer liebst und Freude an Bewegung hast, bist du bei dieser Reise richtig! Mit Nordic-Walking, Pilates, Rückenfit oder Faszien-Training und mehr, kannst du deinem Körper und Geist etwas Gutes tun. Je nach Lust und Interesse hast du die Möglichkeit an verschiedenen Trainingseinheiten teilzunehmen, oder einfach die Sonne und das Meer zu genießen.

Ort: Vrsar, Istrien

Unterkunft: 4* Hotel „Maistra Select Belvedere Resort

Kosten Reisebüro Bacher Reisen:

Bustransfer, 3 x Halbpension im 4* Hotel im DZ

€ 305,- / EZZ € 70,-

Kosten Bewusst-Bewegen:

Fitnessprogramm 12 Einheiten, 1 persönliche Coaching-Einheit auf Wunsch

€ 150,-

Änderungen vorbehalten!

Bewegt durchs Leben

Tages-Workshop mit vielen Tipps und Übungen, um mehr Bewegung in deinen Alltag zu bringen.

Leonding Linz-Land, 29. März 2025

Unser Körper ist von Natur aus für Bewegung gebaut. Doch viel zu schnell gewöhnt man sich ein Leben an, welches ohne viel Bewegung auskommt. Bewegungsmangel macht jedoch auf Dauer krank. Regelmäßige körperliche Aktivität ist ein wichtiger Baustein für unsere Gesundheit. Erfahre Interessantes zum Thema Bewegung in Theorie und Praxis. Die idyllisch-ländliche Umgebung lädt zu Outdoor-Aktivitäten ein.

Ort: Staudach 3 4060 Leonding OÖ

Kosten: Tages-Workshop von 8:30 bis 18:00 Uhr, Getränke, Kaffee, kleine Snacks, Obst, Bereitstellung div. kleiner Zusatzgeräte, Skript

€ 120,-

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!

Wo: Kleblach 71, 9753 Lind oder Brückenstraße 6, 9800 Spittal

Kosten: Eine Einheit 60 bis 90 Minuten

€ 75,-

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



Du bist jetzt neugierig geworden?

Ruf mich einfach an: 0699 81281175 oder schreibe mir: info@bewusst-bewegen.net

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

Martina