

Pilates – Rückenfit – Fit & Aktiv im Herbst

Ganzheitliche Bewegung und Stärkung für Körper und Geist

Pilates, Rückenfit, Fit & Aktiv sind Trainingsformen, die sich optimal ergänzen und einen ganzheitlichen Ansatz für mehr Beweglichkeit, Kraft und Wohlbefinden bieten. Während Pilates auf die Kräftigung der tief liegenden Muskulatur, die Verbesserung der Haltung und Bewegungskoordination abzielt, konzentriert sich Rückenfit auf die Mobilisierung und Stärkung des Rückens sowie die Vorbeugung von Beschwerden im Alltag. Funktionelles Training bei Fit & Aktiv zielt darauf ab, die Leistungsfähigkeit bei alltäglichen Bewegungen zu verbessern. Die alltagsnahe Trainingsform beansprucht mehrere Muskelgruppen gleichzeitig. Die Kurse eignen sich für Anfänger sowie Fortgeschrittene.

Ziele

- Kräftigung und Mobilisierung der Rückenmuskulatur
- Verbesserung der Körperhaltung
- Kräftigung der Tiefenmuskulatur
- Förderung von Beweglichkeit, Koordination und Balance
- Stressabbau durch gezielte Atmung und Entspannung
- Schulung des Körperbewusstseins
- Vorbeugung und Reduktion von Schmerzen

Kursstruktur

Die Kurse umfassen 10 Einheiten und bestehen jeweils aus einem Warm-up, einem Hauptteil mit gezielten Übungen sowie einer kurzen Entspannungseinheit am Ende.

Inhalte:

- Dehnungsübungen
- Faszientraining mit Rolle oder Ball
- Kräftigung der Tiefenmuskulatur
- Atemübungen
- Entspannungseinheiten
- Kombi-Übungen mit kleinen Zusatzgeräten
- Koordinationstraining auf instabilem Untergrund
- Funktionelle Kräftigung: Übungen mit Alltagsgegenständen
- Rückenschonendes Verhalten im Alltag

Die Kurse bieten einen idealen Rahmen, um nachhaltig an Kraft, Flexibilität und Wohlbefinden zu arbeiten. Die Methoden sorgen für Ausgleich und unterstützen beim Aufbau eines gesunden, leistungsfähigen Körpers. Du wirst ermutigt die Übungen auch über den Kurs hinaus in deinen Alltag zu integrieren, um langfristig von den positiven Effekten zu profitieren.

Vor Kursbeginn eventuelle gesundheitliche Einschränkungen bitte abklären!

Kursplan Obervellach

Tenniszentrum - Bewegungszentrum

PILATES – Kurs zu 10 Einheiten

Montags von 17:00 bis 18:00 Uhr, Beginn: Montag, 29.09.2025

Kosten: € 95,-

FIT & AKTIV am Vormittag – Kurs zu 10 Einheiten

Mittwochs von 9:30 bis 10:30 Uhr, Beginn: Mittwoch, 24.09.2025

Kosten: € 95,-

Kursplan Spittal

Turnsaal der Antoniussschule

PILATES – Kurs zu 10 Einheiten

Montags von 19:00 bis 19:55 Uhr, Beginn: Montag, 29.09.2025

Kosten: € 85,-

RÜCKEN -und FASZIENFIT – Kurs zu 10 Einheiten

Mittwochs von 17:30 bis 18:25 Uhr, Beginn: Mittwoch, 24.09.2025

Kosten: € 85,-

FIT & AKTIV – Kurs zu 10 Einheiten

Mittwochs von 18:30 bis 19:25 Uhr, Beginn: Mittwoch, 24.09.2025

Kosten: € 85,-

Kursplan Trebesing

Turnsaal der Volksschule Trebesing

FIT & AKTIV – Kurs zu 10 Einheiten

Donnerstags von 17:00 bis 17:55 Uhr, Beginn: Donnerstag, 25.09.2025

Kosten: € 85,-

Du kannst dich folgend anmelden:

- +43 699 812 811 75
- info@bewusst-bewegen.net
- www.bewusst-bewegen.net

Workshop in Spittal

Seminarraum Otelo, Brückenstraße 6

Gesunder Rücken im Alltag – was du selbst dafür tun kannst

2-teiliger Workshop

Teil 1: Freitag, 10. Oktober von 13:30 Uhr bis 17:30 Uhr

Teil 2: Freitag, 24. Oktober von 13:30 Uhr bis 17:30 Uhr

Kosten beide Teile inklusive Skript, Getränke, Kaffee, Obst: € 130,-

Ein gesunder Rücken ist heute für viele Menschen eher Wunsch als Wirklichkeit. Viele Menschen sitzen zu viel, sind beruflich stark eingespannt oder öfters unter Zeitdruck. Verspannungen und Schmerzen im Nacken oder Rücken sind meist die Folge. Ein starker Rücken ermöglicht es, alltägliche Aktivitäten ohne Schmerzen durchführen zu können, Belastungen auszugleichen und beugt Verletzungen vor.

Wenn es um unser Rückgrat geht, dann sollten wir mit Bewegung vorsorgen. Ein effektives Rückentraining stärkt die gesamte Rumpfmuskulatur und sorgt für eine gesunde Wirbelsäule.

Für die Fitness Ihres Rückens können Sie sogar zu Hause viel tun, denn bereits mit kleinen Übungen ist es möglich, die Stabilität der Rückenmuskulatur deutlich zu verbessern.

Der Workshop mit vielen praktischen Übungen hat das Ziel, Klarheit über den Zusammenhang zwischen Bewegung und Rückengesundheit zu schaffen.

Inhalte:

- Rückengerechtes Bewegen im Alltag
- Gezieltes Training für eine gesunde Wirbelsäule
- Entspannungstechniken
- Tipps für einen gesunden Lebensstil
- Faszientraining für den Rücken

Mitzubringen:

- Matte
- Handtuch
- Bequeme Kleidung
- Faszienrolle (falls vorhanden)

Die Anmeldung ist verbindlich. Der Kostenbeitrag ist bei Beginn zu bezahlen. Eine Überweisung auf mein Konto: AT 09 6000 0902 1013 2103 ist möglich. Plätze werden in Reihenfolge der Anmeldung vergeben. Ein Übertragen einzelner Stunden auf weitere Kurse ist nicht möglich! Die TN-Zahl ist begrenzt. Bei zu geringer TN-Zahl behalte ich mir vor, den Kurs / Workshop abzusagen. Die Teilnahme erfolgt in Eigenverantwortung!

Änderungen vorbehalten!

Mentalcoaching

Ressourcen entfalten, Ziele erreichen, innere Stärke stärken

Die moderne Gesellschaft ist geprägt von ständiger Veränderung, steigendem Leistungsdruck und vielfältigen Herausforderungen in Beruf und Privatleben. In diesem dynamischen Umfeld suchen viele Menschen nach Wegen, ihre mentale Stärke zu fördern, ihre Potenziale zu entdecken und mit Stress oder Unsicherheit besser umzugehen. Genau an dieser Schnittstelle setzt meine Arbeit als Mentalcoach an: Ich unterstütze dich dabei, deine innere Kraft zu entwickeln, Blockaden zu überwinden und persönliche wie berufliche Ziele zu erreichen.

Ich kann dich dabei begleiten, deine psychischen Ressourcen zu stärken und deine Selbstwirksamkeit zu fördern. Unser gemeinsames Ziel ist es, dein mentales Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit nachhaltig zu verbessern.

Meine Aufgaben sind:

- Vermittlung mentaler Techniken und Strategien zur Stressbewältigung
- Förderung von Motivation, Selbstvertrauen und Konzentrationsfähigkeit
- Begleitung während Veränderungsprozessen und in Krisensituationen
- Arbeit an Glaubenssätzen, Einstellungen und mentalen Blockaden
- Reflexion von Verhaltensmustern und Entwicklung neuer Perspektiven
- Unterstützung bei der Entwicklung und Umsetzung von Lösungen

Meine Tools sind:

- Visualisierung: Das geistige Vorwegnehmen und Durchspielen von positiven Situationen, Handlungen oder Erfolgen, um neue neuronale Bahnen im Gehirn zu aktivieren.
- Entspannungsverfahren: Methoden wie Autogenes Training, Meditation oder Atemübungen helfen, Stress abzubauen und einen klaren Kopf zu behalten.
- Positive Selbstgespräche: Durch gezieltes Umformulieren negativer Gedanken werden Selbstvertrauen und Handlungsfähigkeit gestärkt.
- Zielarbeit: Gemeinsame Definition von klaren, erreichbaren Zielen und Entwicklung von Strategien, diese zu erreichen.
- Ressourcenaktivierung: Die bewusste Nutzung bereits vorhandener Stärken, Fähigkeiten und Erfolge.
- Kognitive Umstrukturierung: Veränderung einschränkender Überzeugungen und Denkmuster.
- Reflexion und Feedback

Mentalcoaching ist keine psychologische Beratertätigkeit im rechtlichen Sinne und ersetzt keine medizinische oder psychologische Behandlung. Meine Tätigkeit beruht auf partnerschaftlicher Zusammenarbeit. Du bist der Experte für dein Leben!

Mentalcoaching – Ablauf

Kontaktiere mich gerne, um einen Termin festzulegen. Bei einem ersten Kennenlernen besprechen wir dein Anliegen. Dabei bestimmst du, ob es bei einem Termin bleibt, oder ob du noch weitere in Anspruch nehmen willst. Wann du wieder kommen möchtest, entscheidest du – du bist der Boss!

Für das Mentaltraining hast du mehrere örtliche Möglichkeiten:

- In meinem Studio in Kleblach 71, 9753 Lind
- In der Brückenstraße 6, 9800 Spittal
- Bei dir zuhause
- Wenn du dich lieber bei einem Spaziergang unterhältst, können wir auch das vereinbaren
- Du möchtest dich an deinen Lieblingsplatz mit mir treffen? Gerne!

Eine Einheit dauert etwa 60 bis 90 Minuten

Kosten: € 80,-
