

Programm Herbst 2026

Pilates

Achtsames Training für Körper und Geist!

Pilates ist ein ganzheitliches Training für Körper und Geist. Mit gezielten Übungen stärkst du Kraft, Beweglichkeit und Körperbewusstsein. Der Kurs eignet sich für Einsteiger*innen ebenso wie für Geübte. Alle Altersgruppen und Fitnesslevel sind willkommen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Obervellach, Bewegungsraum – Tenniszentrum

Beginn am Montag, 28.09.2026 von 17:00 bis 18:00 Uhr 10 Einheiten, € 95,-

Spittal, Turnsaal der Antoniuschule:

Beginn am Montag, 28.09.2026 von 19:00 bis 19:55 Uhr 10 Einheiten, € 85,-

Rückenfit – aktiv & gesund

Den Rücken stärken und die Gesundheit fördern!

Du möchtest deinen Rücken stärken, Verspannungen vorbeugen und deine Fitness verbessern? Dann bist du hier genau richtig. Dich erwartet ein abwechslungsreiches Training für einen gesunden Rücken und mehr Wohlbefinden. Der Kurs ist für Anfänger*innen sowie Fortgeschrittene geeignet. Das Training für den gesamten Körper richtet sich an alle, die ohne Leistungsdruck etwas für ihre Gesundheit tun möchten.

Spittal, Turnsaal HAK, Zernattostraße 2 (NEU)

Beginn am Mittwoch, 30.09.2026 von 18:00 bis 18:55 Uhr 10 Einheiten, € 85,-

Trebesing, Turnsaal der Volksschule:

Beginn am Donnerstag, 01.10.2026 von 17:00 bis 17:55 Uhr 10 Einheiten, € 85,-

Fit & Aktiv am Vormittag

Starte mit Energie und Wohlbefinden in den Tag!

Dieses Bewegungsangebot ist ideal für alle, die mit Schwung und guter Laune in den Tag starten möchten. Dich erwartet ein abwechslungsreiches Programm mit Mobilisation, Kräftigung, Ausdauer und Entspannung. Ob sportlich aktiv oder neu dabei: Im Mittelpunkt steht die Freude an der Bewegung. Der Kurs richtet sich an Erwachsene jeden Alters, die ohne Leistungsdruck etwas für ihre Gesundheit tun möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Obervellach, Bewegungsraum – Tenniszentrum

Beginn am Mittwoch, 30.09.2026 von 9:30 bis 10:30 Uhr 10 Einheiten, € 95,-

Workshops

Walk and Talk – gestärkt durchs Leben gehen „Stärken erkennen – Potenziale entfalten“

In jedem Menschen stecken wertvolle Fähigkeiten, Stärken und Potenziale. Im Alltag bleiben sie jedoch oft ungenutzt. Bei einem gemeinsamen Spaziergang entdecken wir deine eigenen Ressourcen. So kannst du sie bewusster für persönliche oder berufliche Herausforderungen einsetzen.

Inhalte und Methoden:

- Reflexion: Wo stehe ich gerade und wo möchte ich hin?
- Praxisübungen zur Stärkung des Selbstbewusstseins und der Resilienz
- Achtsamkeits- und Bewegungsübungen
- Austausch in der Gruppe und gemeinsames Erleben
- Entwicklung individueller Strategien für den Alltag

Spittal, ab Drautalperle

Freitag, 09.10.2026 von 14:00 bis 16:00 Uhr

Kosten: € 30,-

Gesunder Rücken im Alltag – Was du selbst dafür tun kannst

Rückenbeschwerden zählen heute zu den häufigsten gesundheitlichen Problemen. Ursachen sind oft langes Sitzen, zu wenig Bewegung oder einseitige Belastungen im Alltag. Du kannst jedoch selbst viel tun, um Rückenschmerzen vorzubeugen und dein Wohlbefinden zu stärken. In diesem praxisorientierten Workshop erhältst du wertvolle Tipps und einfache Übungen zur Vorbeugung und Linderung von Beschwerden. Außerdem erfährst du, wie Bewegung und Rückengesundheit zusammenhängen.

Der Workshop richtet sich an alle, die Rückenbeschwerden vorbeugen möchten oder bereits erste Beschwerden spüren sowie an alle, die an gesundheitsorientierter Bewegung interessiert sind. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Otelo, Seminarraum Brückenstraße 6, 9800 Spittal

Freitag, 16.10.2026 von 14:00 bis 16:30 Uhr

Kosten inklusive Skript und Getränke: € 45,-

Du hast noch Fragen oder möchtest dich anmelden?

Ruf mich bitte an: +43 699 812 811 75

oder per E-Mail: info@bewusst-bewegen.net

Änderungen des Programmes vorbehalten!