

2001 - NIA mit Mario Reinthaler, Certified Nia Teacher

Bei Nia verschmelzen Bewegungen aus Tai Chi, Yoga, Tanz und traditionelle Kampfkünste mit Musik zu einem sanften Training. Der Effekt: Freude an der Bewegung, Konzentrationssteigerung, bessere Haltung, Balance und ein neues Körpergefühl. Im Vergleich zu anderen Fitnessprogrammen verfolgt Nia einen ganzheitlichen und besonders gelenkschonenden Ansatz, der es Personen jeden Alters und jedes Körpervolumens erlaubt, effektiv und mit Spaß die eigene Form zu verbessern. Freude an der Bewegung, Konzentrationssteigerung, bessere Haltung, innere Balance und ein neues Körpergefühl sind die Haupteffekte von Nia. Nia wird barfuß getanzt und jede/jeder trägt bequeme Kleidung, in der sie/er sich wohlfühlt. Mitbringen: Shirt zum Wechseln, rutschfeste Socken (oder barfuß).
Kursort: Gymnastikraum Mittelschule. Dauer: 13 x 50 min.
Kursbeginn: DI, 14.9.2021, 17 Uhr Kursbeitrag: € 128,--

2002 - PILATES

Kursleitung: Mario Reinthaler, Pilates-Professional-Instructor
Pilates Übungen sind ideal für eine starke Körpermitte, die den Rücken stärkt und die Haltung verbessert. Pilates fördert die Kräftigung der Bauchmuskeln, Rückenmuskeln und des Beckenbodens. Wenn Sie zum Beispiel unter Rückenschmerzen leiden, sich mit Schmerzen oder Verspannungen im Nacken plagen oder einfach nur Stress loswerden möchten, ist Pilates eine effiziente Methode. Viele Pilates Übungen können Sie auch zu Hause durchführen oder in Ihren Arbeitsalltag integrieren. Wenige Minuten am Tag genügen.
Mitbringen: Matte, eventuell Sweater, warme Socken, Kopfunterlage.
Kursort: Gymnastikraum Mittelschule Dauer: 13 x 50 min.
Kursbeginn: DI, 14.9.2021, 16 Uhr Kursbeitrag: € 128,--

2003 – TANZ DICH FIT UND BLEIB GESUND!

Kursleitung: Magdalena Rudolf
Training für Körper und Geist und es macht Spaß - das ist „Tanzen ab der Lebensmitte“ für die Generation 50+
Regelmäßiges Tanzen hat positive Auswirkung auf Herz, Kreislauf, Gedächtnis und Seele.
Es ist kein fixer Tanzpartner erforderlich, Sie können gerne auch alleine kommen. Tänzerische Erfahrungen sind nicht erforderlich. Was sie erwartet: gute Musik, schöne Tänze, geselliges Beisammensein.
Kursort: Gymnastikraum NÖ Mittelschule
Dauer: 10 x 1 Std Kursbeginn: MO, 13.9.2021, 15:00 Uhr
Kursbeitrag: € 60,--

2004 - WIRBELSÄULENGYMNASTIK

Kursleitung: Barbara Stögerer, geprüfte Aerobic-Instructorin mit Bodylife-Ausbildung.
Kursort: Gymnastikraum Mittelschule
Dauer: 12 x 1 Std
Kursbeginn: MO, 13.9.2021, 18 Uhr
Kursbeitrag: € 79,--
Bitte Gymnastikmatte oder Decke mitnehmen!!

2005 – SONNEN-YOGA

Kursleitung: Ing. Claudia Häring, BEd
Tauche ein ins Thema „Sonnengruß“ und erlebe die vielfältige Wirkung auf Körper, Geist und Seele – belebend und harmonisierend.
Mobilisierungs- und Atemübungen bereiten vor. Genieße die Sonnengrüße als fließende, bewegte Meditation, wenn Atmen und Bewegung sich vereinen. Die Ruheübungen danach lassen dich in tiefe Entspannung sinken. Spüre in diesem Kurs deine innere Sonnenkraft und freudige Energie!
Bitte mitnehmen:
Bequeme Kleidung Yogamatte, Sitzkissen, Decke
Ab DO, 16.9.2021, 18:30 - 19:15 Uhr
Dauer: 5 x 1 1/2 Stunden
Kursort: Gymnastikraum Mittelschule
Kursbeitrag: € 60,--

2006 – MOND-YOGA

Kursleitung: Ing. Claudia Häring, BEd
Erfahre Yoga-Einheiten in vollkommener Yin-Qualität -
Loslassen auf allen Ebenen und in die Entspannung schmelzen.
Die sanften Körperübungen fördern muskulären Ausgleich und höhere Beweglichkeit. Die Verbindung von Atemmeditationen und mentaler Ausrichtung begleiten dich in heilsame Entspannung, wohlthuende Leichtigkeit und angenehme Vitalität - für ein (neues) Wohlgefühl sondergleichen.
Bitte mitnehmen:
Bequeme Kleidung Yogamatte, Sitzkissen, Decke
Ab DO, 16.9.2021, 19:30 - 20:15 Uhr
Dauer: 5 x 1 1/2 Stunden
Kursort: Gymnastikraum Mittelschule
Kursbeitrag: € 60,--

2008 - LUSTVOLL LEICHTER LEBEN® – ABNEHMEN BEGINNT IM KOPF

Kursleitung: Regina Bauer, Zertifizierte HeartMath-Trainerin
Schlank ohne Diät? Eine tolle Figur, ohne auf das Lieblingsessen zu verzichten? Gute Laune, trotz schmelzender Kilos? Das klingt zu schön, um wahr zu sein? Warum Menschen immer wieder daran scheitern, dauerhaft schlank zu sein, hat einen ganz bestimmten Grund – und der hat nichts mit essen zu tun. Lustvoll Leichter Leben® setzt da an, wo Übergewicht entsteht, nämlich im Kopf. In 5 einfachen Schritten lernen Sie, wie Sie Ihre Wunschfigur erreichen – und auch halten. Endlich wieder essen, ohne sofort ein schlechtes Gewissen zu haben, mehr Selbstbewusstsein, und ein Spiegelbild, das Sie sich gerne anschauen und auf das Sie stolz sind. Gemeinsam packen wir's!
Teilnehmerzahl: 4-6 Personen
Kursort: Mittelschule Gloggnitz Dauer: 6 x 75 Minuten
Kursbeginn: MI, 29.9.2021, 18:00 Uhr Kursbeitrag: € 99,--
Mehr Info zum Kurs auf:
<https://www.reginabauer.at/lustvoll-leichter-leben/>
https://www.instagram.com/lustvoll_leichter_leben
www.facebook.com/ReginaBauerCoaching

2009 - Gesundheitsgymnastik und Spaß mit Musik für alle Altersgruppen.

Kursleitung: Fr. Irene Windbacher
Beginn: Montag, 13.9.2021, 19 Uhr. Dauer jeweils 1 Stunde
Kursort: Turnsaal Mittelschule Gloggnitz
Kursbeitrag: Kneippmitglieder € 12,-- /Monat,
für Kneippfreunde € 14,-- /Monat
Einzelstunde € 4,00 bzw. € 5,00
Bitte Matte und Theraband mitbringen.
Anmeldung: Fr. Irene Windbacher – Tel: 02635/66560

3001 - LEGASTHENIE/DYSKALKULIE MIT TIEFENENTSPANNUNG

Kursleitung: Sabine Strobl
Der Kurs befasst sich mit den Teilleistungswahrnehmungen der einzelnen Teilnehmer. Es werden Defizite im Bereich der Lese- und Rechtschreibschwäche bzw. im Bereich der Rechenschwäche bearbeitet. Bitte Block und Stifte bereits in der ersten Einheit mitnehmen. Um die Konzentration zu fördern und zu steigern, wird in Kombination zu Legasthenie/Dyskalkulie mit Tiefenentspannung altersgemäß gearbeitet.
Teilnehmerzahl: 4-6 Personen
Kursort: Gymnastikraum Mittelschule - Dauer: 5 x 1 Std
Kursbeginn: DI, 14.9.2021, 18:30 Uhr - Kursbeitrag: € 40,--
Bitte Gymnastikmatte oder Decke mitnehmen!!

ALLGEMEINE HINWEISE

Der Kursort ist immer, wenn nicht anders angegeben, die neue niederösterreichische Mittelschule (NNÖMS) Gloggnitz, 2640 Gloggnitz, Schulgasse, Eingang Mittelschule

1. Anmeldung

Jederzeit per Internet (www.gloggnitz.at) oder email vhs@gloggnitz.gv.at oder bei der Bürgerservicestelle bzw telefonisch unter 02662/42401 zu folgenden Zeiten:
Di/Do 8-12 und 13-15,30 Uhr, Mo, Mi, Fr 8-12 Uhr
Anmeldeschluss ist generell 8 Tage vor Kursbeginn!
Durch die Anmeldung zu einem Kurs an der Volkshochschule entsteht automatisch die Zahlungsverpflichtung und nicht erst durch den Besuch des Kurses!

2. Kursbeitrag

Der Kursbeitrag ist sofort nach Anmeldung fällig und mittels Erlagscheines einzuzahlen. Diese werden nach telefonischer Anmeldung zugeschickt und können auch direkt beim Stadtamt abgeholt werden.

3. Kursteilnahme

Der Besuch eines Kurses ist an die Einzahlung des Kursbeitrages gebunden. Der Zahlungsabschnitt ist bei allen Veranstaltungen zu Kursbeginn mitzubringen.

4. Abmeldung von einem Kurs (Storno)

Möchte man einen Kurs zu dem man sich bereits angemeldet hat, doch nicht besuchen, so kann man die Teilnahme bis spätestens zum Anmeldeschluss wieder ohne Angabe von Gründen stornieren. Ein späteres Storno ist nicht möglich!

5. Haftungsausschluss

Die Volkshochschule Gloggnitz übernimmt keine wie immer geartete Haftung für Schäden an Leib und Gut, die sich durch die Teilnahme an Veranstaltungen der Volkshochschule oder auf dem Weg dorthin ergeben könnten. In diesen Haftungsausschluss sind auch die Kursleiter einbezogen.

6. Datenschutz

Jede Kursbuchung ist ein Vertragsabschluss. Mit ihr stimmen die TeilnehmerInnen den AGB zu und erteilen die datenschutzrechtliche Zustimmung zur elektronischen Erfassung und Verarbeitung der Angaben zur Person für alle zum Betrieb von der VHS gehörenden erforderlichen Vorgänge. Die VHS behandelt sämtliche persönlichen Angaben der TeilnehmerInnen vertraulich. Die Daten werden nicht an Dritte weitergegeben. Mit der Übermittlung der Daten willigen die TeilnehmerInnen ein, dass personenbezogene Daten, die elektronisch, telefonisch, mündlich, per Fax oder schriftlich übermittelt werden, gespeichert und für die jeweilige Buchung und die Übermittlung von Informationen verwendet werden dürfen. Sollten sich die persönlichen Daten der TeilnehmerInnen geändert haben oder diese keine weiteren Informationen von der VHS erhalten wollen, kann dies per E-Mail an vhs@gloggnitz.at bekannt gegeben werden.. Persönliche Daten der TeilnehmerInnen werden nur in dem für die VHS unbedingt erforderlichen Umfang verarbeitet und solange gespeichert, wie dies für die Erfüllung der Verwaltungsaufgaben der

VHS erforderlich ist. Die TeilnehmerInnen erteilen ihre ausdrückliche Zustimmung für die Weiterleitung von Daten an Dritte (Förderstellen), sofern dies aufgrund von ihnen in Anspruch genommenen Förderungen erforderlich ist.

7. Schadenersatz

Das Inventar, die Räumlichkeiten, Medien und Geräte der VHS sind schonend zu verwenden bzw. zu behandeln. Allfällige Schäden sind umgehend zu melden. Die TeilnehmerInnen haften für Schäden, welche sie verursacht haben und sind daher zu entsprechendem Ersatz verpflichtet.

Liebe Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer, liebe Interessentinnen und Interessenten

„Mens sana in corpore sano“ – wer kennt dieses Zitat vom gesunden Geist im gesunden Körper des römischen Dichters Juvenal nicht.

Nach einem „bewegten“ Jahr voller Lockdowns und teilweiser, erzwungener Inaktivität ist es nun an der Zeit, Bewegung in jeder möglichen, positiven Form in den Fokus zu richten. Unser Kursprogramm für den Herbst bietet reichlich Gelegenheit für körperliche Aktivitäten unter Berücksichtigung der mentalen und geistigen Ebene. Gemeinsam mit Gleichgesinnten in entspannter Atmosphäre gleichzeitig etwas für Körper und Geist zu tun, ist sicher ein probates Mittel, um sich all der negativen Aspekte zu entledigen, die sich bei vielen von uns in den letzten einhalb Jahren vielleicht aufgestaut haben.



In diesem Sinne und im Sinne des zitierten Gelehrten wünsche ich Ihnen allen viel Freude bei der Teilnahme an den Kursen und viel Erfolg beim Erreichen Ihrer Ziele.

StR Peter Kasper
Leiter der Volkshochschule

Meine Erfolgshochschule.

**Volks-
hochschule**
Gloggnitz

Herbst
2021

Anmeldung
vhs@gloggnitz.at
02662/42401-26

www.facebook.com/VHSGloggnitz
<http://gloggnitz.vhs-noe.at>

Verband
Niederösterreichischer
Volkshochschulen

