

Herbst/Winterprogramm

Fit durch den Winter – Kraft- u. Ausdauertraining

Das abwechslungsreiche Training mit passender Musik widmet sich mit effektiven Übungen der Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit.

- Wo:** Turnsaal Rachau
Wann: jeweils Dienstag, ab 10. Oktober 2023 von 19 – 20 Uhr
Kosten: € 60,--/Person für 10 Einheiten
Kursleitung: Grillitsch Margit
Anmeldung: Gemeinde St. Margarethen, Tel.: 03512/82432 DW 610 oder DW 600
(bis 05.10.2023)
Teilnehmer: max. 12 Personen

Zwergertreffen

Gemeinsames Spielen, soziale Kontakte, die Möglichkeit Gedanken auszutauschen u. Freundschaften zu schließen, das ist das Ziel dieses Zwergertreffen's.

- Wo:** Turnsaal St. Margarethen
Wann: 4-wöchentlich, jeweils Mittwoch ab 11.10.2023
von 15:00 – 16:30 Uhr
Alter der Kinder: 0 – 3 Jahre
Ansprechperson: Vollmann Theresa – 0664 75 02 21 87

Bitte bei Interesse
melden !!

Ganzkörpertraining für Frauen

Bewegung ist die beste Medizin von heute. Sie kräftigt unseren Körper, festigt die Knochen und beugt Herz- u. Kreislauferkrankungen vor. Nach einem kurzen Aufwärmprogramm wird mit verschiedenen Übungen Kraft, Koordination und Gleichgewicht trainiert. Für Abwechslung sorgen Therabänder, Bälle, Seile und Gewichte.

- Wo/Wann:** Turnsaal St. Margarethen, jeweils Montag ab 02.10.2023 von 18 – 19:30 Uhr
Kurstrainerin: Lorberau Annemarie; **Anmeldung** unter 0699/81 95 67 27
Mitzubringen: Getränk, Handtuch, bequeme Sportbekleidung u. Hallenschuhe

Senioren Fit Training für Männer und Frauen

Gezielte moderate Bewegung und Herz-Kreislauftraining kann in jedem Alter begonnen werden. Verschiedene Trainingsmethoden, wie Sesselgymnastik, Ballspiele, Gedächtnisübungen und lustige Spiele sorgen für genügend Abwechslung und Spaß.

Wo/Wann: Turnsaal St. Margarethen, jeweils Montag ab 02.10.2023 von 16:45 – 17:45 Uhr

Kurstrainerin: Lorberau Annemarie; **Anmeldung** unter 0699/81 95 67 27

Mitzubringen: Getränk, Handtuch, bequeme Sportbekleidung u. Hallenschuhe

Bewegungsgruppen im Turn- u. Festsaal St. Lorenzen

	Beginn u. Uhrzeit	Turngruppe	Leitung bzw. Ansprechpartner
Montag	ab 25.09.2023 von 19 – 20:30 Uhr	Circle Training f. JUNG & ALT w/m	Rudolf Sommer
Dienstag	ab 03.10.2023 von 19 – 20:30 Uhr	Herren 50plus	Wechselberger Johann (Anmeldungen unter 0680 232 11 49)
Mittwoch	ab 04.10.2023 von 19 – 20:30 Uhr	Wirbelsäulen- gymnastik	Walter Wallner / Christine Freytag
Donnerstag	ab 21.09.2023 von 17:30 – 18:30	Yoga für Anfänger	Ines Kogler
Donnerstag	ab 12.10.2023 von 14 – 16 Uhr	Tanz ab der Lebensmitte	Bernadette Pichler / Gertrude Hauser

In jeder Gruppe sind neue Mitglieder jederzeit herzlich willkommen.
Genauere Informationen erhalten sie beim Gemeindeamt St. Margarethen bei Knittelfeld unter der
Telefonnummer 03512 82432 DW 600 oder DW 610

Auf eine rege Teilnahme freut sich die „Gesunde Gemeinde“