

BILDUNGSANGEBOT DER VOLKSHOCHSCHULE GÜSSING

PILATES

Pilates ist ein sanftes und intensives Körpertraining, das bis ins hohe Alter ausgeübt werden kann. Es werden tiefe Muskelschichten trainiert, die den Stütz- und Haltungsapparat aufbauen. Die Muskeln werden gedehnt, gekräftigt, der Kreislauf angeregt und Stress reduziert. Pilates hat zum Ziel, einen natürlichen Bewegungsfluss zu schaffen. Bitte bringen Sie eine Matte und ein Getränk mit.

Kursleitung: Klaudia Urban
Ort: **Gerersdorf** - Volksschule
Beginn: Do. 22.02.2024, 18:00 - 19:00 Uhr (10 x)
Beitrag: € 70,00

Freilichtensemble Gerersdorf

Führung

Erleben Sie eine Reise in die vergangene pannonische Lebenswelt der Bauernschaft und Handwerker. Über 20 regionstypische Gebäude (Wohnhäuser, Wirtschaftsgebäude und Werkstätten) mit einer Fülle bäuerlicher Gebrauchsgegenstände, Gerätschaften und historische Maschinen geben einen umfassenden Einblick wie in den letzten drei Jahrhunderten hier gelebt und gearbeitet wurde.

Begleitung: Michaela Kalch
Ort: **Gerersdorf** - Freilichtmuseum Ensemble/ Museumstraße 20
Termin: Fr. 07.06.2024, 15:00 - 16:30 Uhr
Beitrag: € 10,00

Weitere Angebote finden Sie im Kursprogramm bzw. auf unserer Homepage www.vhs-burgenland.at!
Beachten Sie auch unser Online-Angebot!

Information und Anmeldung:

Volkshochschule Güssing
Karin Jandrisevits
7540 Güssing, Manliusgasse 1
Tel.: 0 33 22/ 43 129
e-mail: gussing@vhs-burgenland.at
www.vhs-burgenland.at



BURGENLÄNDISCHE
VOLKSHOCHSCHULEN
