

# **KNEIPP BEWEGUNGSPROGRAMM 2018**

**Einstieg jederzeit möglich - Nichtmitglieder herzlich willkommen!**

**GRATIS – Schnupperstunde bei allen Bewegungseinheiten möglich.  
 Kommen Sie einfach vorbei und machen Sie mit. Sie werden sehen, wieviel Spaß das  
 Trainieren in einer Gruppe macht.  
 Wir freuen uns auf Euch.**

<b>GANZKÖRPERTRAINING mit bestens ausgebildeten und geprüften Übungsleiterinnen *</b>		
Durch gezielte Gymnastik werden schwache bzw. gering ausgebildete Muskelgruppen gekräftigt und unelastische Muskeln gedehnt (Problemzonen). Sie stärken Ihre Haltemuskulatur und beugen Schäden am Bewegungs- und Stützapparat vor. Wir bieten mehrere Gymnastikeinheiten in verschiedenen Intensitäten mit staatlich geprüften Übungsleiterinnen an.		
<b>FRAUEN</b>		
Montag	Volksschule Schoren	19.15 Uhr
	Volksschule Wallenmahd	20.00 Uhr
	Neue Turnhalle Kehlegg	20.00 Uhr
Dienstag	Alte Hatler Turnhalle	08.30 Uhr
	Treffpunkt an der Ach	08.20 Uhr
	Volksschule Oberdorf	19.00 und 20.00 Uhr
	Pfarrheim Haselstauden - <b>NEUER ORT</b>	19.30 Uhr
	Volksschule Leopoldstraße	20.00 Uhr
Mittwoch	Volksschule Oberdorf	17.45 Uhr
	Volksschule Watzenegg	18.30 Uhr
	Volksschule Rohrbach	18.30 Uhr
Donnerstag	Treffpunkt an der Ach	08.30 Uhr
<b>MÄNNER</b>		
Dienstag	Volksschule Watzenegg <b>MÄNNER FITNESS</b>	19.45-21.15 Uhr
Donnerstag	Volksschule Leopold	20.00 Uhr
<b>GEMISCHTE GRUPPEN - Frauen und Männer</b>		
Montag	Volksschule Schoren	18.15 Uhr
Donnerstag	Volksschule Oberdorf	19.30 Uhr

<b>IM GLEICHGEWICHT BLEIBEN – STURZPRÄVENTION *</b>		
In Zusammenarbeit mit der Initiative „Sicheres Vorarlberg“. Besonders geeignet für ältere Frauen, Männer und Ehepaare - auch nach Sturz (z.B. Oberschenkel-, Handbruch, u.ä.) Übungen werden im Sitzen und Stehen durchgeführt.		
Dienstag	Treffpunkt an der Ach	09.30 Uhr
Dienstag	Pfarrheim Oberdorf	09.00 Uhr
Donnerstag	Pfarrheim Hatlerdorf	09.00 Uhr
Donnerstag	Treffpunkt an der Ach	09.45 Uhr
Freitag	Pfarrheim Haselstauden	09.00 Uhr

<b>WIRBELSÄULENTRAINING – RÜCKENFIT für Frauen und Männer*</b>		
Schwerpunkte des Wirbelsäulentrainings sind Mobilisation (Beweglichkeit der Gelenke und Wirbelsäule verbessern), Kräftigung (abgeschwächte Haltemuskulatur aufbauen), Dehnung (verspannte Muskulatur lockern) und das Erlernen von richtigem, wirbelsäulenschonendem Arbeiten und Heben im Alltag.		
Dienstag	Pfarrzentrum Rohrbach, Christophorus-Saal	09.00 Uhr
	Pfarrheim Haselstauden – <b>NEUER ORT</b>	18.30 Uhr
	Kindergarten Hatlerstrasse	18.45 Uhr 3 x10 Einheiten
	Volksschule Watzenegg	18.15 Uhr
<b>NUR FÜR MÄNNER !</b>		

**ANTI-OSTEOPOROSE-TRAINING zur Vorbeugung und bei leichter Osteoporose\***  
 Schwerpunkte des Trainings sind Aufbau der Knochendichte (Vorbeugung) bzw. bei bestehender Osteoporose Einbremsen des Knochendichteverlustes sowie ein Maximum an Bewegungsqualität erhalten. Das Anti-Osteoporose-Training eignet sich für alle Ungeübten, die nach einer längeren Pause wieder ein Bewegungsprogramm durchführen wollen. - **auch für Senioren!!**

Dienstag	Volksschule Watzenegg	08.30 Uhr	
Mittwoch	Annaheim – TanzRaum – <b>NEUER ORT</b>	08.30 + 09.30 Uhr	
Mittwoch	Pfarrheim Wallenmahd	08.30 Uhr	

**EFFEKTIVES ANTI-OSTEOPOROSE-TRAINING mit Zusatzgewichten\* auch für Senioren!**  
 Oktober – Dezember, Jänner – März und April – Juni, 3 Monate (1 Std./Woche)  
 Durch das zusätzliche Gewicht beim Trainieren wird der Aufbau der Knochendichte noch mehr gefördert.  
 Leitung: Übungsleiterin für Anti-Osteoporose-Training

Dienstag	Magic-Fit Studio Dornbirn Bildgasse	10.00 Uhr	
----------	-------------------------------------	-----------	--

**INDIAN BALANCE® - den Körper bewegen während die Seele ruht!\* auch für Senioren!**  
 Indian Balance ist ein Kräftigung- und Wahrnehmungstraining aus der indianischen Tradition, Bauch-Atemtechnik, fließende Bewegung, kompaktes Körpertraining, begleitet mit dafür eigens produzierter Musik.

Montag	Volksschule Markt	18.00 Uhr	
Mittwoch	Pfarrheim Wallenmahd	09.45 Uhr	
Mittwoch	Volksschule Oberdorf	19.00 Uhr	

**AQUA-FIT und AQUA-JOGGING\* auch für Senioren!**  
 Schon beim Stehen im Wasser ist der Energieverbrauch etwa fünfmal höher als an Land. Das Wasser leistet sanften, aber sehr wirksamen Widerstand und erhöht damit den Effekt für alle Bewegungen und Übungen.

Donnerstag	stadtbad – Aqua-Fit und Jogging	08.30 + 09.30 Uhr	
	stadtbad – Aqua-Fit und Jogging	19.30 – 20.30 Uhr	

**NORDIC-WALKING LAUFTREFF – ganzjährig – Einstieg jederzeit möglich**  
 Nordic Walking ist ein effektives Ganzkörper-Training, das sich für alle Altersgruppen eignet.  
**Auch Anfänger sind herzlich willkommen.** Einstieg jederzeit möglich. Bitte vorher bei Margit Keller (29043) oder Margit Achammer (22416) anrufen – Leihstöcke vorhanden.

Montag	Parkplatz beim Campingplatz	08.30 – 10.00 Uhr	
--------	-----------------------------	-------------------	--

\* von September – Mai/Juni während der Schulzeit  
 Gymnastik-/Trainingseinheit = 1 Stunde, falls nichts anderes angegeben ist.

**Weitere Informationen zu Trainingseinheiten, Einstiegsmöglichkeiten und Preisen für Mitglieder und Nichtmitglieder bei Margit Keller Tel. 29043 und Margit Achammer Tel. 22416**

**Für alle, die flexible Arbeitszeiten (SchichtarbeiterInnen und Teilzeitkräfte mit unterschiedlichen Arbeitszeiten) haben, ist ein Wechseln zwischen den Stunden möglich.**

**Ü B U N G S L E I T E R I N N E N**  
**Andrea Bodemann, Margit Achammer, Doris Eberle, Petra Huchler, Margit Keller, Conny Müller, Doris Schmuck, Sandra Schwarzbauer, Doris Winder, Angelika Zwerger**