



Ganzkörpertraining*

Eine der effektivsten Trainingsformen für Anfänger und Fortgeschrittene jeden Alters. Ganzkörpertraining ist ideal um Fett zu verbrennen, Muskelaufbau voranzutreiben oder Erhaltung der Grundkraft zu gewährleisten.

MÄNNER

Dienstag

– 19.30 bis 21.00 Uhr Volksschule Watzenegg

Donnerstag

– 20.00 Uhr Volksschule Leopold

GEMISCHTE GRUPPEN - Frauen und Männer

Montag

– 18.15 Uhr Volksschule Schoren

Donnerstag

– 19.30 Uhr Volksschule Oberdorf

FRAUEN

Montag

– 18.45 Uhr Neue Turnhalle Kehlegg
– 19.15 Uhr Volksschule Schoren
– 20.00 Uhr Volksschule Wallenmahd

Dienstag

– 08.20 Uhr Treffpunkt an der Ache
– 08.30 Uhr Alte Hatler Turnhalle
– 19.00 Uhr Volksschule Oberdorf
– 19.30 Uhr Pfarrheim Haselstauden
– 20.00 Uhr Volksschule Oberdorf
– 20.00 Uhr Volksschule Leopold

Mittwoch

– 17.45 Uhr Volksschule Oberdorf
– 18.30 Uhr Volksschule Watzenegg
– 18.30 Uhr Volksschule Rohrbach

Donnerstag

– 08.30 Uhr Treffpunkt an der Ache

Wirbelsäulentraining*

Schwerpunkt des „Rückenfit“ Programmes ist die Mobilisation, Kräftigung und Dehnung der Wirbelsäulen- und Rumpfmuskulatur. Ziel ist es, der Entstehung von Rückenbeschwerden vorzubeugen bzw. bestehende Schmerzen zu lindern und eine gute Körperhaltung zu fördern.

Dienstag

– 09.00 Uhr Pfarrzentrum Rohrbach, Christophorussaal
– 18.15 Uhr Volksschule Watzenegg (nur für Männer)
– 18.30 Uhr Pfarrheim Haselstauden
– 18.45 Uhr Kindergarten Hatlerdorf

Anti-Osteoporose Training*

Im Vordergrund steht präventiv die Erhaltung der Knochendichte bzw. bei leicht bestehender Osteoporose den Verlust der Dichte einzubremsen, sowie ein Maximum der Beweglichkeit zu erhalten. Ein sehr schonendes Programm für Anfänger, Wiedereinsteiger, Senioren und Berufssparten mit wenig Bewegung.

Dienstag

– 08.30 Uhr Volksschule Watzenegg

Mittwoch

– 08.20 Uhr Pfarrheim Wallenmahd
– 08.30 Uhr Annaheim TanzRaum
– 09.30 Uhr Annaheim TanzRaum

Anti-Osteoporose Training mit Zusatzgewichten*

Diese Trainingsform mit leichten Zusatzgewichten, fördert bzw. erhält unsere Knochendichte. Durch kleine Kraftimpulse wird die Knochenstruktur gestärkt und Knochenschwund eingeschränkt. Zielgruppe Personen jeden Alters, die allerdings schon etwas Trainingserfahrung haben.

Dienstag

– 10.00 Uhr Magic-Fit Studio Dornbirn Bildgasse

Im Gleichgewicht bleiben - Sturzprävention*

Altersgerechtes Training zur Erhaltung von Kraft, Beweglichkeit und Koordination die im Alltag erforderlich ist, um ihn selbständig zu meistern. Das Gleichgewicht ist eine der Fähigkeiten die sich bestens schulen lassen, erfordert aber am meisten Regelmäßigkeit.

Dienstag

– 09.30 Uhr Treffpunkt an der Ache

Donnerstag

– 08.30 Uhr Pfarrheim Hatlerdorf
– 09.30 Uhr Pfarrheim Hatlerdorf
– 09.45 Uhr Treffpunkt an der Ach

Freitag

– 09.00 Uhr Pfarrheim Haselstauden

Indian Balance - Bewegung während die Seele ruht!

Ein ständiger Wechsel zwischen fließenden Bewegungen, Muskelkontraktionen und bewusster Atmung, bringen Körper und Geist in Harmonie. Die Bewegungsabläufe sind perfekt auf indianische Klänge abgestimmt. Das Trainings- und Wohlfühlprogramm ist für alle Altersgruppen deren Ziel es ist, die Seele in die Bewegung mit einzubinden.

Montag

– 18.00 Uhr Volksschule Markt

Mittwoch

– 09.30 Uhr Pfarrheim Wallenmahd
– 19.00 Uhr Volksschule Oberdorf

Aqua-Fit und Aqua-Jogging*

Aquafitness mit und ohne Geräte ist ein gelenkschonendes Ganzkörpertraining im Wasser, dessen Intensität durch Druck auf den Widerstand selber bestimmt werden kann. Speziell für Anfänger jeden Alters, deren Muskulatur behutsam aufgebaut werden soll.

Donnerstag

– 08.30 Uhr stadtbad - Aqua-Fit/-Jogging
– 09.30 Uhr stadtbad - Aqua-Fit/-Jogging
– 19.30 Uhr stadtbad - Aqua-Fit/-Jogging

Frischluff Bewegungsprogramm

Nordic Walking (Outdoor)

Nordic Walking ist ein effektives Ganzkörper Training für alle Altersgruppen. Das Gehen mit Stöcken in der Natur ist einem Wohlfühltempo angepasst und fördert dennoch die Ausdauer, schult die Haltung und fördert die Atemtechnik. Ideal auch für Anfänger. Einstieg ist jederzeit an jedem Montag möglich.

Montag

– 08.30 bis 10.00 Uhr Camping Parkplatz

Kraft-Ausdauer Training (Outdoor)

Das Kraft-Ausdauer Training wird systematisch und abseits des Leistungssportes auf mehreren Komponenten aufgebaut. Je nach Wetter, Leistungsstärke der Gruppe usw. werden wir Ausdauer auf den Wegen Dornbirns unter Mithilfe von natürlichen Trainingsgeräten, trainieren. Bei starker Nachfrage und Leistungsgefälle werden neue Gruppen entstehen. Angesprochen ist jede ambitionierte Altersgruppe die sich klare Ziele setzt und auch verfolgt.

Montag

– 18.30 bis 20.00 Uhr Camping Parkplatz

Ausflüge und Wanderungen

Der Jahreszeit entsprechend werden wir vier leichte Wanderungen anbieten. Auch ein Tagesausflug und unser mehrtägiger Kneippausflug in bewährter Form, werden wieder stattfinden. Ziel und Datum werden zeitgerecht im Gemeindeblatt und auf unserer Homepage: www.kneippbund.at (Activ-Club Dornbirn) veröffentlicht.

*von September – Mai/Juni während der Schulzeit
Gymnasik-/Trainingseinheiten = 1 Stunde, falls nicht anders angegeben



Am 13. September 2007 wurden wir vom Staatssekretariat für Sport und der österreichischen Bundes-Sportorganisation mit dem Qualitätssiegel für gesundheitsorientierte Bewegungsprogramme ausgezeichnet.

