



# Neue Kurse ab Jänner 2016

Wir erweitern unser **Gesundheitskurs-Programm**: Neben **Feel Good** gibt es **zwei neue Kurse!**

## Wirbelsäulengymnastik

Do  
8:30-9:30

NEU

Abwechslungsreiche Stunde, deren Ziel ein gestärkter Rücken, eine verbesserte Körperhaltung und ein generell besseres Körperbewusstsein ist. Die Stunde beinhaltet sowohl klassische, effektive Rückenübungen als auch funktionelle Bewegungsabläufe und Ganzkörper-Kräftigungsübungen. Mit gezielten Übungen, mit und ohne Kleingeräten, wird die Körpermitte gestärkt und die Mobilität für den Alltag gewonnen.

## Yoga tut gut

Do  
9:40-10:40

NEU

„Tue deinem Körper etwas Gutes, damit deine Seele Lust darin hat zu wohnen.“ (Teresa von Avila)  
Diese Stunde ist für jene, die Yoga kennen lernen möchten, aber auch für diejenigen, die schon mit Yoga vertraut sind. Geübt wird in dynamischen Bewegungsabläufen von mehreren miteinander verbundenen Haltungen, aber auch das statische Training - längeres Verweilen in einer Position (Asana), das Lenken der Aufmerksamkeit auf die Atmung. Bewegung und Atmung werden zu einem fließenden Ganzen. Dieser Flow macht Yoga zu einem faszinierenden Prozess – der begeistert!

## Feel Good

Di  
20:15-21:15

Yoga und Pilates - ein harmonisches Duo.  
Ziel ist die Kräftigung tiefer liegender Muskelschichten des Körpers (Pilates) und die Kombination aus Kraft-, Dehnungs-, Atem- und Balanceübungen (Yoga). Erreicht wird eine Verbesserung der Körperhaltung & Beweglichkeit sowie geistige Ausgeglichenheit.

## www - wann/wie/wer?

Kursleiterin ist Maria Schmidt. Die Anmeldung ist in der Trainingsstunde möglich.

Mindest-Teilnehmerzahl: 8 Personen

Wie für alle Gesundheitskurse gelten auch hier separate Mitgliedsbeiträge:

Mitglieder Sportunion Thalheim Turnen	€ 37,-
Nichtmitglieder	€ 47,-*

\*beinhaltet befristete Mitgliedschaft während der Kursdauer

Weitere Infos zu den Gesundheitskursen und dem weiteren Trainingsangebot gibt es auf [www.union-thalheim.at](http://www.union-thalheim.at)

