

BÜRGER



Information



Stattegger Bewegungsprogramm 2024/2025

Fitness für Junggebliebene

Herren-Turnen

Zeit: Jeden Dienstag, von 08:00 bis 09:00 Uhr; **Start am 17.09.2024**
Ort: Mehrzwecksaal Stattegg, Stattegger Straße 195, 8046 Stattegg
Kosten: € 120,00 für 11 Einheiten á 60 Minuten (Einstieg jederzeit möglich)
Mitzubringen: Getränk, Matte und Handtuch
Anmeldung: Ilona Michitsch, Tel. 0676/366 99 31,
 E-Mail: ilona.michitsch@gmail.com

Damen-Turnen

Zeit: Jeden Donnerstag, von 09:00 bis 10:00 Uhr; **Start am 19.09.2024**
Ort: Mehrzwecksaal Stattegg, Stattegger Straße 195, 8046 Stattegg
Kosten: € 120,00 für 11 Einheiten á 60 Minuten (Einstieg jederzeit möglich)
Mitzubringen: Getränk, Matte und Handtuch
Anmeldung: Ilona Michitsch, Tel. 0676/366 99 31,
 E-Mail: ilona.michitsch@gmail.com

Pilates, der Figurtrend

Pilates ist ein effektives Muskeltraining und dient der **Straffung des Körpers und der Vorbeugung von Verspannungen.**

Zeit: Jeden Donnerstag, von 19:00 bis 20:00 Uhr; **Start am 19.09.2024**
Ort: Volksschule Stattegg, Schulweg 1, 8046 Stattegg
Kosten: € 120,00 für 11 Einheiten á 60 Minuten (Einstieg jederzeit möglich)
Mitzubringen: Getränk, Matte und Handtuch
Anmeldung: Ilona Michitsch, Tel. 0676/366 99 31,
 E-Mail: ilona.michitsch@gmail.com

Weißer Kranich Silat

Weißer Kranich Silat reduziert Anspannungen und Verspannungen, stärkt den Kreislauf, verbessert die Flexibilität, Koordination und Ausdauer. Keine Altersbeschränkung nach oben.

- Zeit:** Jeden Mittwoch, von 19:30 bis 21:00 Uhr, **Start am 11.09.2024** (Einstieg jederzeit möglich)
- Ort:** Mehrzwecksaal Stattegg, Stattegger Straße 195, 8046 Stattegg
- Kosten:** Trainingsbeitrag bei Vereinsmitgliedschaft € 20,00/Monat
- Anmeldung/Infos:** Sonja Ithaler, Tel. 0664/244 22 13 oder Facebook (Vibuk)

BodyART Training für Best Ager

Immer mehr ältere Menschen sind gesundheitsbewusst sowie aktiv und suchen nach einem passenden Training. Sie wollen **ein Training, bei dem sie sich wohl fühlen, das auf ihre persönlichen Bedürfnisse eingeht** und sie trotzdem fordert. Best Age geht auf diese Bedürfnisse ein und erzielt einen hohen Alltagstransfer (Treppen steigen, Schuhe binden, usw.). So werden Kraft, Koordination, Stabilität, Balance und somit die Lebensqualität verbessert.

- Zeit:** Jeden Mittwoch, von 08:00 bis 09:00 Uhr, **Start am 18.09.2024**
- Ort:** Mehrzwecksaal, Stattegger Straße 195, 8046 Stattegg
- Informationen:** Regina Kolb, Tel. 0699/19 25 95 70

Auszeit vom Alltag

Den Körper bewusst wahrnehmen, Spannungen lösen, in Bewegung kommen, loslassen, ankommen. Atem und Bewegung in Einklang bringen. Wir laden Dich ein, in dieser **Hatha-Yoga-Einheit eine Auszeit zum Alltag** zu genießen. Du lernst, den Fokus auf Dich zu lenken und mit Hilfe von Asanas und Atemübungen vermehrt Anspannungen zu lösen und zur Ruhe zu kommen. Geeignet für Anfänger wie auch Fortgeschrittene.

- Zeit:** Jeden Montag, von 18:30 bis 19:30 Uhr, **Start am 14.10.2024**
- Ort:** Turnsaal Kindergarten 1, Am Ursprung 5, 8046 Stattegg
- Mitzubringen:** Rutschfeste Matte, einen Sitzpolster (bei Bedarf), eine Decke (bei Bedarf) für die Schluss-Entspannung und bequeme Kleidung.
- Kosten:** € 120,00 für 10 Einheiten
- Anmeldungen:** Ricarda Reihs, E-Mail: praxisnamaste@gmail.com

„Yoga meets Waldbaden“

Waldbaden "Shinrin Yoku" ist eine japanische Gesundheitspraxis, bei der durch einfache Achtsamkeits-, Sinnes- und Naturverbindungsübungen im Wald nachweislich das vegetative Nervensystem beruhigt, Stresshormone abgebaut und das Herz-Kreislauf- und Immunsystem gestärkt werden. Es sind keine Yoga-Vorkenntnisse erforderlich.

- Zeit:** Sonntag, **13.10.2024** (bei Schlechtwetter: Sonntag, 20.10.2024), Beginn 08:30 Uhr, ab 10:45 Uhr gemeinsames Frühstück im Turners Café
- Ort:** Mehrzwecksaal Stattegg, Stattegger Straße 195, 8046 Stattegg
- Kosten:** € 65,00 inkl. Frühstück
- Mitzubringen:** Festes Schuhwerk, Yogamatte, Decke, dem Wetter angepasste bequeme Kleidung, Getränk
- Anmeldung:** Maria Kienzl, Tel. 0680/302 81 48, E-Mail: maria.kienzl@waldbaden-graz.at oder Daniela Silly, Tel. 0650/545 65 89, E-Mail: daniela.silly@hotmail.com