

Pilates

Pilates ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär der Beckenboden-, Bauch und Rückenmuskulatur. Es ist eine Trainingsmethode für mehr Balance und Beweglichkeit - also das ideale Trainingssystem für alle Alters- und Fitnessstufen. Pilates-Übungen sprechen daher besonders jene Muskelgruppen an, die für eine gesunde und korrekte Körperhaltung sorgen. Es ist ein Ganzkörpertraining, das bewusst Atmung, Kraftübungen, Koordination und Stretching in harmonisch-fließenden Bewegungen kombiniert. Dabei macht eine Pilates-Stunde nicht müde sondern motiviert und erfrischt.



Leitung: **Renate Kirschenhofer**
Staatlich geprüfter Lehrwart
Pilates Professional Coach

Zeit: Montag 18:00 - 19:00

Kursdauer: 20. September - 13. Dezember
(12 Einheiten)

Kursbeitrag: € 50.-

Max. Teilnehmerzahl: 18

Lauftreff

Gesund und fit, schlank und gut drauf - durch Laufen. Regelmäßiges Laufen steigert Ihr körperliches und seelisches Wohlbefinden. Laufen stärkt unser Herz-Kreislauf-System. Das Kernstück des Körpers ist unsere „Pumpe“, also das Herz. Es ist der Schlüssel zu Gesundheit und Fitness und kann selbstverständlich trainiert werden kann.

Erfahrene Läufer geben Tipps zur richtigen Lauftechnik und begleiten dabei über drei unterschiedlich anspruchsvolle Laufstrecken:

light	6-7 km
medium	8-10 km
hard	10-14 km

Leitung: **Christoph Kaltenböck**
Triathlet

Zeit: Montag 18:30 - 19:30

Treffpunkt: Parkplatz Hellerhof

Kursdauer: 13. September - 18. Oktober

Kursbeitrag: die Teilnahme ist kostenlos. Jeder Teilnehmer erhält zudem ein „Lauftreff Paudorf“ - Funktionsshirt

Es ist keine Anmeldung erforderlich. Die Teilnehmerzahl ist unbegrenzt.



Liebe Gemeindebürger/-innen!

Die **SPORT UNION** Paudorf freut sich, Ihnen ab Herbst 2010 gemeinsam mit der Gesunden Gemeinde eine breite Palette an gesundheitsorientierten Bewegungsprogrammen mit bestens ausgebildeten Trainer/-innen und Übungsleiter/-innen anbieten zu können. Alle Einheiten (ausgenommen Lauftreff) finden im Turnsaal der Volksschule in Paudorf statt.

Informationen dazu finden Sie in diesem Folder oder online unter <http://paudorf.sportunion.at>

Anmeldung: unter Angabe von Kurstitel, Name, Adresse und Telefonnummer bei **Mag. Markus Skorsch** unter **0664/858 73 58** oder per email an paudorf@sportunion.at



Die SPORTUNION Paudorf behält sich vor, Kurse bei zu geringer Teilnehmerzahl abzusagen. Die Einbezahlung des Kursbeitrages erfolgt in der ersten Einheit. Im Kursbeitrag ist auch der Jahresmitgliedsbeitrag enthalten.

Qigong



Zhineng Qigong ist eine der bekanntesten Formen der asiatischen Energiearbeit. Langsame, einfache Bewegungsabläufe,

konkretes Erfahren der Körperenergie und der Kontakt mit dem universalen Energiesystem bilden einen kraftvollen Weg zur inneren Balance. Zhineng Qigong ist das Kultivieren der eigenen Gesundheit. Das Spektrum reicht von Bewegungen zum Wohlfühlen über Entspannungs- und Kräftigungsübungen. Die effektiven Zhineng Qigong Übungen sind für Jeden, ob jung oder alt, krank oder gesund zu erlernen. Zhineng Qigong wird inzwischen von vielen Millionen Menschen auf der ganzen Welt praktiziert. Die Verbindung von Meditation und Bewegung bewirken tiefe Entspannung, Konzentration und Ausgeglichenheit. Mitzubringen sind neben bequemer Kleidung auch eine Decke und ein Kissen.

Leitung: **Doris Petr**
Zhineng Qigong Lehrerin

Zeit: Donnerstag 18:00 - 19:30

Kursdauer: 30. September - 16. Dezember
(24 Einheiten)

Kursbeitrag: € 65.-

Maximale Teilnehmerzahl: 15

Wirbelsäulengymnastik

Laut verschiedener Statistiken leiden rund 60 % bis 80 % der Bevölkerung unter Rückenschmerzen. Hauptbereich der betroffenen Stellen sind die Lenden- und Halswirbel. Häufigste Ursachen sind oft sehr einseitige berufliche Belastungen (z.B. sitzende Tätigkeiten), die von einer starken Bewegungsarmut gekennzeichnet sind. Diese Bewegungsarmut, gekoppelt mit einer einseitigen sportlichen Beanspruchung sorgt aber nur all zu oft für große Probleme: schmerzhafte Verspannungen, Muskelverkürzungen und starke Abnützung der Gelenke. Durch gezielte Dehn- und Kräftigungsübungen lassen sich die muskulären Dysbalancen mit all ihren negativen Folgen beheben oder im präventiven Sinn verhindern.



Leitung: **Mag. Markus Skorsch**
Sportwissenschaftler

Zeit: Donnerstag 19:30 - 20:30

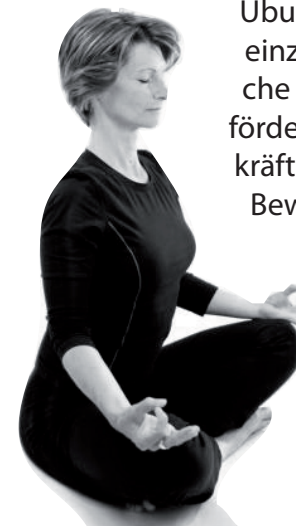
Kursdauer: 23. September - 16. Dezember
(13 Einheiten)

Kursbeitrag: € 50.-

Maximale Teilnehmerzahl: 18

Yoga

In diesem traditionellen wie auch innovativen Yoga nach Krishnamacharya ist es Ziel, die Teilnehmer/innen Schritt für Schritt in die Übungsmethoden des Yogas einzuführen, um die körperliche und mentale Gesundheit zu fördern. Im Vordergrund stehen kräftigende und entspannende Bewegungsabläufe in Verbindung mit einer koordinierten Atmung. Geeignet für Einsteiger und Fortgeschrittene.



Leitung: **Ing. Jürgen Ullrich**
3-jährige Yogalehrerausbildung
(Svastha Yoga & Ayurveda)
Post-Graduation-Ausbildung
(Yoga Therapie - Cikitsa Yoga)
jährliche Yoga-Fortbildung bei
D.V. Sridhar in Chennai, Indien

Zeit: Mittwoch 18:00 - 19:30

Kursdauer: 22. September - 15. Dezember
(24 Einheiten)

Kursbeitrag: € 65.-

Maximale Teilnehmerzahl: 18