

# BILDUNGSANGEBOT DER VOLKSHOCHSCHULE GÜSSING

## PILATES

Pilates ist ein sanftes und intensives Körpertraining, das bis ins hohe Alter ausgeübt werden kann. Es werden tiefe Muskelschichten trainiert, die den Stütz- und Haltungsapparat aufbauen. Die Muskeln werden gedehnt, gekräftigt, der Kreislauf angeregt und Stress reduziert. Pilates hat zum Ziel, einen natürlichen Bewegungsfluss zu schaffen. Bitte bringen Sie eine Matte und ein Getränk mit.

Kursleitung: Klaudia Urban  
Ort: **Gerersdorf** - Volksschule  
Beginn: Do. 02.03.2023, 18:00 - 19:00 Uhr (10 x)  
Beitrag: € 70,00

## Freilichtensemble Gerersdorf

### Führung

Erleben Sie eine Reise in die vergangene pannonische Lebenswelt der Bauernschaft und Handwerker. Über 20 regionstypische Gebäude (Wohnhäuser, Wirtschaftsgebäude und Werkstätten) mit einer Fülle bäuerlicher Gebrauchsgegenstände, Gerätschaften und historische Maschinen geben einen umfassenden Einblick wie in den letzten drei Jahrhunderten hier gelebt und gearbeitet wurde.

Begleitung: Michaela Kalch  
Ort: **Gerersdorf** - Freilichtmuseum Ensemble/ Museumstraße 20  
Termin: Fr. 21.04.2023, 15:00 - 16:30 Uhr  
Beitrag: € 15,00 (inkl. Weinverkostung)

Weitere Angebote finden Sie im Kursprogramm bzw. auf unserer Homepage [www.vhs-burgenland.at](http://www.vhs-burgenland.at)!  
Beachten Sie auch unser Online-Angebot!

### Information und Anmeldung:

Volkshochschule Güssing  
Karin Jandrisevits  
7540 Güssing, Schulstraße 6  
Tel.: 0 33 22/ 43 129  
e-mail: [gussing@vhs-burgenland.at](mailto:gussing@vhs-burgenland.at)  
[www.vhs-burgenland.at](http://www.vhs-burgenland.at)

