

Herbst/Winterprogramm

Fit und gesund durch den Winter

„Tue deinem Körper Gutes, damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen!“

Unter diesem Motto wird ein abwechslungsreiches Bewegungsprogramm mit Schwerpunkt auf Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination angeboten. Umrahmt werden die Stunden mit passender Musik und unterschiedlichen Trainingsgeräten.

Wo: Turnsaal Rachau
Wann: jeweils Donnerstag, ab 16. Oktober 2025 von 19 – 20 Uhr
Kursleitung: Grillitsch Margit; **Anmeldung** unter 0660 16 84 831 (bis spätestens 10.10.2025)
Teilnehmer: max. 12 Personen

Zwergertreffen

Gemeinsames Spielen, soziale Kontakte, die Möglichkeit Gedanken auszutauschen u. Freundschaften zu schließen, das ist das Ziel dieses Zwergertreffen's.

Wo: Turnsaal St. Margarethen
Wann: 4-wöchentlich, jeweils Mittwoch ab 24.09.2025 von 15:00 – 16:30 Uhr
Alter der Kinder: 0 – 3 Jahre
Ansprechperson: Vollmann Theresa – 0664 75 02 21 87

Bitte bei Interesse
melden !!

Zirkeltraining für Frauen

Zirkeltraining, eine spezielle Methode des Konditions-Trainings, bei dem verschiedene Übungen nacheinander absolviert werden müssen. Ziel des Trainings ist, alle großen Muskelgruppen zu beanspruchen, also der Arme, des Schultergürtels, des Rückens, der Brust, des Bauches und der Beine. Der rasche Wechsel der Stationen ermöglicht ein gleichzeitiges Training von Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit sowie der Koordination. Die Einheit startet mit einem koordinativen Aufwärmprogramm, weitere Inhalte sind kognitive Spiele sowie ein ausgiebiges Dehnungsprogramm am Ende.

Wo/Wann: Turnsaal Rachau, jeweils Montag ab 13.10.2025 von 18:30 – 20:00 Uhr
Kursleitung: Pfandl Johanna – Instructor für Fittestport Erwachsene sowie Übungsleiterin 50+;
Anmeldung und Info unter 0664 47 01 394
Teilnehmer: max. 15 Personen

Ganzkörpertraining für Frauen

Bewegung ist die beste Medizin von heute. Sie kräftigt unseren Körper, festigt die Knochen und beugt Herz- u. Kreislauferkrankungen vor. Nach einem kurzen Aufwärmprogramm wird mit verschiedenen Übungen Kraft, Koordination und Gleichgewicht trainiert. Für Abwechslung sorgen Therabänder, Bälle, Seile und Gewichte.

Wo/Wann: Turnsaal St. Margarethen, jeweils Montag ab 29.09.2025 von 18 – 19:30 Uhr

Kurstrainerin: Lorberau Annemarie; **Anmeldung** unter 0699/81 95 67 27

Mitzubringen: Getränk, Handtuch, bequeme Sportbekleidung u. Hallenschuhe

Senioren Fit Training für Männer und Frauen

Gezielte moderate Bewegung und Herz-Kreislauftraining kann in jedem Alter begonnen werden. Verschiedene Trainingsmethoden, wie Sesselgymnastik, Ballspiele, Gedächtnisübungen und lustige Spiele sorgen für genügend Abwechslung und Spaß.

Wo/Wann: Turnsaal St. Margarethen, jeweils Montag ab 29.09.2025 von 16:45 – 17:45 Uhr

Kurstrainerin: Lorberau Annemarie; **Anmeldung** unter 0699/81 95 67 27

Mitzubringen: Getränk, Handtuch, bequeme Sportbekleidung u. Hallenschuhe

Bewegungsgruppen im Turn- u. Festsaal St. Lorenzen

	Beginn u. Uhrzeit	Turngruppe	Leitung bzw. Ansprechpartner
Montag	ab 06.10.2025 von 19 – 21 Uhr	Circle Training f. JUNG & ALT w/m	Rudolf Sommer
Dienstag	ab 07.10.2025 von 18 – 19:30 Uhr	Herren 50plus	Wechselberger Johann (Anmeldungen unter 0680 232 11 49)
Mittwoch	ab 01.10.2025 von 19 – 20 Uhr	Wirbelsäulen- gymnastik	Walter Wallner / Christine Freytag
Donnerstag	ab 25.09.2025 von 18 – 19 Uhr	Yoga für Einsteiger	Ines Kogler
Donnerstag	ab 09.10.2025 von 14 – 16 Uhr	Tanz ab der Lebensmitte	Hübler Theresia
Freitag	ab 26.09.2025 von 9 – 10 Uhr	Yoga für Einsteiger	Ines Kogler

In jeder Gruppe sind neue Mitglieder jederzeit herzlich willkommen.
Genauere Informationen erhalten Sie beim Gemeindeamt St. Margarethen bei Knittelfeld unter der
Telefonnummer 03512 82432 DW 600 oder DW 610

Auf eine rege Teilnahme freut sich die „Gesunde Gemeinde“