

PIL**PILATES-TRAINING**
mit Michaela HUBER

Pilates kräftigt intensiv die tiefen Schichten der Bauchmuskulatur und hat die Stabilisierung der aufrechten Haltung und der Körpermitte zum Ziel!

Beginn: **27.2.24**
PIL/1: Di, 8:30-09:25
PIL/2: Di, 10:30-11:25
 Tanzschule ISI Dance
 Alter Hainburger Weg 2a
 2460 Bruck/Leitha

Kursbeitrag für **10 Kursstunden:**

Mitglied: € 65,- Nichtmitglied: € 80,-

WSG**WIRBELSÄULENGYMNASTIK**
mit Michaela HUBER

Gezielte Mobilisations-, Kräftigungs-, Dehnungsübungen und Lockerung der Faszien verhelfen zu natürlicher Beweglichkeit.

Beginn: **29.2.24**
WSG/1: Do, 18-18:55 Damen
WSG/2: Do, 19-19:55
 Mittelschule I/großer TS
 Lagerhausstraße 1
 2460 Bruck/Leitha

Kursbeitrag für **10 Kursstunden:**

Mitglied: € 65,- Nichtmitglied: € 80,-

WSS**WIRBELSÄULENGYMNASTIK F. SENIOREN**
mit Sandra KAMPEL

Mobilisation und Kräftigung der Muskulatur rund um die Wirbelsäule, bereichert durch Übungen aus der Funktionsgymnastik, vorwiegend im Sitzen!

Beginn: **29.2.24**
 Do, 08:30-9:25
 Tanzschule ISI Dance
 Alter Hainburger Weg 2a
 2460 Bruck/Leitha

Kursbeitrag für **10 Kursstunden:**

Mitglied: € 65,- Nichtmitglied: € 80,-

WSV**WIRBELSÄULENGYMNASTIK am Vormittag**
mit Michaela HUBER

Gezielte Mobilisations-, Kräftigungs-, Dehnungsübungen und Lockerung der Faszien verhelfen zur natürlichen Beweglichkeit.

Beginn: **29.2.24**
 Do, 09:30-10:25
 Tanzschule ISI Dance
 Alter Hainburger Weg 2a
 2460 Bruck/Leitha

Kursbeitrag für **10 Kursstunden:**

Mitglied: € 65,- Nichtmitglied: € 80,-

ZU**ZUMBA**
mit Lena PFELLER

Zumba ist ein ausgezeichnetes Ganzkörpertraining u. zusätzlich durch Choreographien ein gutes Gedächtnistraining! Du lernst die typischen Grundschritte von Zumba kennen. Ästhetische Bewegungen des Körpers im Takt zu moderner Musik bringen Spaß bei Bewegung und Tanz!

Mitglied: € 45,50,- Nichtmitglied: € 56,-

Beginn: **5.4.24**
 Fr, 17:30-18:25

BHAK/BHAS Bruck/Leitha
 FischamenderStr.23-25
 Eingang Finsterergasse
 2460 Bruck/Leitha

Kursbeitrag für
7 Kursstunden:

**KINDER FAHRRADSPASS & - SICHERHEIT**
(5-12 J.) mit Gabi DWORAK und Heike FISCHER

Geprüfte Fahrradtrainerinnen üben mit Euch Gleichgewicht, müheloses Dahingleiten in wechselndem Gelände, sicheres Bremsen, enges Kurven fahren u.v.m. Bitte eigenes Fahrrad und Helm mitbringen!

Mitglied: € 65,- Nichtmitglied: € 80,-

Termine werden bekannt gegeben (auf FB & auf der website: bruck-leitha.kneippbund.at einsehbar)

NORDIC WALKING TREFF

in Zusammenarbeit mit der Gesunden Gemeinde

Sinngenuß und Lebensfreude, Spaß an Herausforderungen und Leistung im Einklang mit der Natur. NW ist einer der besten und gelenkschonendsten Wege zu körperlicher und mentaler Fitness!

Die Teilnahme ist kostenlos!

Jeden **Samstag**
 09:00-10:15
 Treffpunkt
 Eingang Parkbad
 Bruck/Leitha
 Keine Anmeldung erforderlich!

**HSSG SELBSTHILFE-STAMMTISCH**
mit Ursula SIROTA

Gesprächsgruppe für in ihrer seelischen Gesundheit gefährdete Menschen. Eine Selbsthilfegruppe dient zum Informations- und Erfahrungsaustausch von Betroffenen, der praktischen Lebenshilfe sowie der gegenseitigen Unterstützung.

Die Teilnahme ist kostenlos!

jeden **3. Freitag**
 im Monat

16:00-18:00
 Cafe LA VIE
 Extrazimmer
 Hauptplatz 21, Bruck/L
 Anmeldung:
 0676/59 000 46
ursula.sirota@hssg.at

ANMELDUNG = EINZAHLUNG**Kursbuchungs- und Zahlungsbedingungen:**

Mit der Einzahlung des entsprechenden Kursbeitrages (Mitglied/Nichtmitglied) auf das Konto des Kneipp-Aktiv-Clubs **IBAN AT28 3207 3000 0009 4177** unter Angabe Deines **Namens** und des **Kurses** im Feld "Verwendungszweck" bist Du verbindlich angemeldet! Es werden keine Bestätigungen versandt! **Bitte Einzahlungsbeleg in die erste Einheit mitnehmen!**

Die Plätze werden nach Reihenfolge der Einzahlungen vergeben! Nichtmitglieder bitten wir um die Bekanntgabe ihrer Kontaktdaten unter u.a. Mailadresse!

Bei Kursausfällen oder Überbelegung werden zu viel bezahlte Beträge zurückerstattet! Stornobedingungen entnimmt bitte unserer Homepage bruck-leitha.kneippbund.at. Der KAC Bruck/Leitha übernimmt keine Haftung für Schadensfälle, Verletzungen oder Folgeschäden die in Zusammenhang mit der Teilnahme am Training eintreten könnten.

Du willst heuer noch Mitglied werden?

MITGLIEDSBEITRAG: €35,-
 für das gesamte Jahr 2024

(Familienmitglieder €18,-, Kinder im Pflichtschulalter gratis bei einem Erwachsenen enthalten)

Anmeldung bitte telefonisch unter 0670/7011892
 Oder per E-Mail an kneippktiv.bruck@gmail.com

Raiffeisenbank
Bruck-Carnuntum**KONTAKT****Kneipp-Aktiv-Club Bruck**

Obfrau: Michaela Huber
 Semmelweiggasse 38
 2460 Bruck/Leitha



+43 670 701 1892
kneippaktiv.bruck@gmail.com
bruck-leitha.kneippbund.at

ZVR.Nr.: 626658772
 Bitte beachte die Datenschutzrichtlinien auf unserer Website.

Kneipp Aktiv-Club
 Bruck an der Leitha

FRÜHJAHR

2024

VORMITTAGS-Programm

NACHMITTAGS-Programm

KINDER-Programm

bruck-leitha.kneippbund.at

Liebe Mitglieder, Kursteilnehmer und Freunde des Kneipp-Aktiv-Clubs!

Wir möchten mit unseren Veranstaltungen Anregungen für einen gesünderen Lebensstil geben und es freut uns, wenn Du von unserem Angebot Gebrauch machst!
Bring bitte Deine eigene Matte mit und halte die jeweils geltenden Verhaltensregeln ein!

Die Teilnahme an allen Aktivitäten des Kneipp-Aktiv-Clubs Bruck/Leitha erfolgt in Eigenverantwortung der Kursteilnehmer!

Nähere Infos unter bruck-leitha.kneippbund.at
Dein Kneipp-Team!

AKTUELLES

A1

VORTRAG "ACHTSAMKEIT" mit Ildiko WEGSCHEIDER

Der Vortrag zum Kurs AT Achtsamkeitstraining ist eine bewährte Methode um Stress abzubauen, die Konzentration zu verbessern und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern. In dem Vortrag werden die Grundlagen für Achtsamkeit vorgestellt, praktische Übungen angeleitet und positive Auswirkungen auf Körper und Geist erläutert.
Unkostenbeitrag für **2 Stunden**:
Mitglied: € 20,- **Nichtmitglied: € 24,-**

Montag, 19.2.24
18:00-20:00
Harry Weiß Haus
Bruck/Leitha
Hauptplatz 6-7
2460 Bruck/Leitha

A2

BASTELNACHMITTAG FÜR KINDER mit Charly Rosemary WILEY

Wir gestalten ein Windspiel! Geeignet für alle Kinder im Alter von 6 - 12 Jahren. Bastelmaterialien inkludiert.
Anmeldung bitte telefonisch unter 0670/7011892 oder per E-Mail an kneippktiv.bruck@gmail.com

Freitag, 1.3.2024
15:00-17:00
Harry Weiß Haus
Bruck/Leitha
Hauptplatz 6-7
2460 Bruck/Leitha

Unkostenbeitrag für **2 Stunden**
Mitglied: € 12,- **Nichtmitglied: € 15,-**

A3

KNEIPP WASSERANWENDUNGEN mit Renate LAHNER

Natürlich-präventiv-heilsam! Es gibt kein besseres Gesundheitsprogramm, um im Rahmen der genetischen Möglichkeiten vital und leistungsfähig zu bleiben. Im theoretischen Teil dieses Workshops erfahren Sie mehr über das 5-Säulen Konzept des Kneipp-Programms um anschließend im praktischen Teil Kneipp Wasseranwendungen zu erlernen und selbst durchzuführen. Unkostenbeitrag für **2 Stunden**:
Mitglied: € 24,- **Nichtmitglied: € 32,-**

Samstag, 25.5.24
16:00-18:00
Harry Weiß Haus
Bruck/Leitha
Hauptplatz 6-7
2460 Bruck/Leitha

KURSE

AT

ACHTSAMKEITSTRaining mit Ildiko WEGSCHEIDER

Es werden Grundlagen der Achtsamkeit, praktische Tipps für eine bewusste Lebensweise, Techniken zur Stressreduktion, Anleitungen zur Meditation und Atemübungen vermittelt.
Kursbeitrag für **5 x 1,5 Kursstunden**:
Mitglied: € 49,- **Nichtmitglied: € 60,-**

Beginn: 4.3.24
Mo, 18:00-19:25
Harry Weiß Haus
Bruck/Leitha
Hauptplatz 6-7
2460 Bruck/Leitha

BEBO

BECKENBODENGYMNASTIK mit Michaela HUBER

Becken-, Bauch- und tiefe Rückenmuskulatur werden intensiv gekräftigt um Probleme wie Blasenschwäche, Senkungsbeschwerden etc. vorzubeugen. Kursbeitrag für **10 KST**.

Mitglied: € 65,- **Nichtmitglied: € 80,-**

Beginn: 27.02.24
Di, 9:30-10:25
Tanzschule ISI Dance
Alter Hainburger Weg 2a
2460 Bruck/Leitha

BGT

BEWEGTES GEDÄCHTNISSTRaining mit Gabi DWORAK

Kleine Übungen, Spiele, koordinative Bewegungsabläufe verbunden mit kognitiven Aufgaben und viel Abwechslung und Lachen fördern unser Denkvermögen und unsere Merkfähigkeit.

Kursbeitrag für **10 Kursstunden**:
Mitglied: € 65,- **Nichtmitglied: € 80,-**

Beginn: 4.3.24
Mo., 17:00-17:55
Harry Weiß Haus
Bruck/Leitha
Hauptplatz 6-7
2460 Bruck/Leitha

EA

ENERGIEARBEIT/QI GONG mit Anita HAFNER

Übungen zur Regulierung des Energieflusses trainieren Körper und Atmung, kultivieren den Geist und vermeiden Nervosität und Stresssymptome. Kursbeitrag für **10 Kursstunden**:

Mitglied: € 65,- **Nichtmitglied: € 80,-**

Beginn: 26.2.24
Mo, 18:30-19:25
TS Theißstraße 3
(Krippe)
2460 Bruckneudorf

EKZ

ELTERN-KIND ZUMBA mit Lena PFELLER

Tänzerische einfache Choreographien mit spielerischen Elementen fördern die Merkfähigkeit, die Konzentration sowie die musikalische Entwicklung sowohl der Kinder, als auch der Eltern gleichermaßen!

Kursbeitrag für **7 Kursstunden: 1**
Erwachsener + 1 Kind (ab Vorschulalter)
Mitglied: € 68,- **Nichtmitglied: € 84,-**

Beginn: 5.4.24
Fr, 16:30-17:25
BHAK/BHAS
Bruck/Leitha
Fischamender Straße
23-25
Eingang Finsterergasse
2460 Bruck/Leitha

FAYO

FAYO-FASZIEN YOGA mit Renate LAHNER

Das Fasziennyoga – Fayo nach Liebscher & Bracht besteht aus gelenk- und wirbelsäulenoptimierten Übungen, die den Stoffwechsel aktivieren und ein gesundes Bindegewebe (Faszie) schaffen.

Kursbeitrag für **10x1,5 Kursstunden**
Mitglied: € 97,50 **Nichtmitglied: € 120,-**

Beginn: 29.2.24
Do, 10:30-11:55
Tanzschule ISI Dance
Alter Hainburger Weg 2a
2460 Bruck/Leitha

FG

FUNKTIONSGYMNASTIK mit Sandra KAMPEL

Sanfte und effektive Übungen trainieren die Beweglichkeit, das Gleichgewicht und lösen Blockaden in unserem Körper.

Für alle Altersklassen!

Kursbeitrag für **12 Kursstunden**:
Mitglied: € 78,- **Nichtmitglied: € 96,-**

Beginn: 26.2.24
FG/1: Mo, 8:30-9:25
FG/2: Mo, 9:30-10:25
Tanzschule ISI Dance
Alter Hainburger Weg 2a
2460 Bruck/Leitha

GKF

GANZKÖRPERFIT mit Anita HAFNER

Wir arbeiten mit dem Eigengewicht und kleinen Handgeräten (Therabänder, Bälle, Stäbe, etc.) um den Körper effektiv und zielgerichtet in seiner Gesamtheit zu trainieren. Kursbeitrag für **10 KST**.

Mitglied: € 65,- **Nichtmitglied: € 80,-**

Beginn: 26.2.24
Mo, 17:30-18:25
TS Theißstraße 3
(Krippe)
2460 Bruckneudorf

ISMA

ISMAKOGIE mit Anita HEINER

Haltungs- und Körperschulung. Mit kleinsten Bewegungen wird der Wechsel zwischen Spannung und Entspannung bewusst gemacht. Warme Socken mitbringen!

Kursbeitrag für **10 Kursstunden**:
Mitglied: € 65,- **Nichtmitglied: € 80,-**

Beginn: 26.2.24
Mo, 16:00-16:55
Harry Weiß Haus
Bruck/Leitha
Hauptplatz 6-7
2460 Bruck/Leitha

KSMT

KINDER SPORT- UND MENTALTRAINING für 5-12 Jährige mit Claudia JAUTZ & Claudia BRAUN

Wir bieten unseren Kindern einen abwechslungsreichen Mix aus sportlichen und mentalen Übungen zur äußeren und inneren Stärkung an.

Kursbeitrag für **10 Kursstunden**:
Mitglied: € 65,- **Nichtmitglied: € 80,-**

Beginn: 27.2.24
KSMT/1:
Di, 16:30-17:25
KSMT/2:
Di, 17:30-18:25
Mittelschule I/großer TS
Lagerhausstraße 1 2460
Bruck/Leitha

OS

OSTEOPOROSE-GYMNASTIK mit Anita HAFNER

Vorbeugend gut wirksam! Gezielte Übungen helfen die Muskelkraft, Koordination und das Gleichgewicht zu verbessern und somit dem Knochenabbau vorzubeugen bzw. Symptome einer bereits bestehenden Erkrankung zu lindern.

Kursbeitrag für **12 Kursstunden**:
Mitglied: € 78,- **Nichtmitglied: € 96,-**

Beginn: 26.2.24
Mo, 10:30-11:25
Tanzschule ISI Dance
Alter Hainburger Weg 2a
2460 Bruck/Leitha