

# BEWEGUNGSPROGRAMM

der Gesunden Gemeinde Litschau

## Herbst 2024

### **Wirbelsäulengymnastik – Gesunder Rücken, besser bewegen** *für Damen und Herren jeden Alters!*

AB: 03.10.2024

Leitung: PT Barbara Stangl  
Kursort: Volksschule Litschau, Turnsaal  
jeden **Donnerstag, 17:15 Uhr und 18:30 Uhr**  
Kursbeitrag: € 60,00 für 10 Einheiten oder  
€ 7,00 je Einheit

**Anmeldung unbedingt erforderlich!**  
(max. Teilnehmerzahl 25 Personen)

Mitzubringen: Matte, im Laufe des Kurses Faszirolle, Pilatesball und Theraband

Physiotherapeutische Anleitungen zum gesundheitsbewussten Verhalten und gezielte Bewegungsübungen sollen helfen, Rückenproblemen vorzubeugen, bereits vorhandene Beschwerden zu überwinden und chronische Schmerzen zu vermeiden. Ziel ist es, zum einen „rückengerechtes“ Verhalten zu vermitteln und zum anderen durch unterschiedliche Übungen, Bauch- und Rückenmuskulatur zu stärken sowie Konzepte zur Entspannung zu liefern. Die Übungen werden im Stand und auf der Matte durchgeführt.

Kontraindikationen bei Kursteilnahme: akute Bandscheibenvorfälle bzw. akuter Lumbago, Tumore oder Metastasen in der Wirbelsäule oder frische Wirbelkörperfrakturen.

### **Bleib im Gleichgewicht bis ins hohe Alter!**

*Abwechslungsreiches Training für Damen und Herren*  
AB: 05.11.2024

Leitung: PT Jana Zimml, BSc  
Kursort: Volksschule Litschau, Turnsaal  
jeden **Dienstag, 17:00 Uhr bis 18:00 Uhr**  
Kursbeitrag: € 60,00 für 10 Einheiten oder  
€ 7,00 je Einheit

**Anmeldung unbedingt erforderlich!**

Das Sturzrisiko wächst im zunehmenden Alter und bringt häufig gesundheitliche Folgen mit sich. Das Gute daran ist, dass dagegen etwas unternommen werden kann. Ziel ist es, durch passendes Training Stürze und sturzbedingte Verletzungen zu vermeiden. Gleichgewicht, Koordination, Beweglichkeit und Kraft spielen hier eine wichtige Rolle. Als Physiotherapeutin ist es mir wichtig, Strategien zur Prävention von Stürzen zu vermitteln und gleichzeitig auch die Lebensqualität und das Wohlbefinden zu steigern.

Kontraindikationen bei Kursteilnahme: akuter Schwindel, neurologische Probleme, Schlaganfall, akute Bandscheibenvorfälle bzw. akuter Lumbago, Tumore oder Metastasen in der Wirbelsäule oder frische Wirbelsäulenfraktur.

## Smovey Workout

Für Damen und Herren

Ab: 16.09.2024

Leitung: Sabina Bernhard  
Kursort: Volksschule Litschau, Turnsaal  
jeden **Montag, 17:15 bis 18:15 Uhr**  
Kursbeitrag: € 5,00 je Einheit

Smovey ist ein außergewöhnliches Gesundheits-, Fitness- und Therapiegerät. Macht Spaß bei der Bewegung, aktiviert, stärkt, kräftigt, mobilisiert und strafft den ganzen Körper.

**Anmeldung erbeten!**

## Durch Bewegung mehr Bewegung! – Funktionelles Kraft- und Mobilisations-training für Damen und Herren

AB: 13.11.2024

Leitung: PT i.A. Kerstin Hauer  
Kursort: Volksschule Litschau, Turnsaal  
jeden **Mittwoch, 18:30 Uhr bis 19:30 Uhr**  
Kursbeitrag: € 7,00 je Einheit

**Bitte um Anmeldung!**

Ein starker Rumpf beugt vielen Problemen des Bewegungsapparates wie Schmerzen, Verspannungen, Fehlhaltungen und Bewegungseinschränkungen vor. Zu diesem zählen sowohl die Bauch- und Rückenmuskulatur als auch Teile der Gesäß- und Oberschenkelmuskulatur. Daher liegt der Fokus dieses Kurses auf der Stärkung dieser Muskelgruppen, aber auch auf Stabilisations- und Dehnungsübungen.

Dieser Kurs ist geeignet für alle Altersgruppen und jedes Fitnesslevel.

Mitzubringen sind: Gymnastikmatte, Sportbekleidung, Trinkflasche.

Kontraindikationen bei Kursteilnahme: akute Bandscheibenvorfälle bzw. akuter Lumbago, Tumore oder Metastasen in der Wirbelsäule oder frische Wirbelkörperfraktur.

## Auspowern als Ausgleich zum Alltag

HIIT – High Intensiv Interval Training

AB: 05.11.2024

Leitung: PT Jana Zimml, BSc  
Kursort: Volksschule Litschau, Turnsaal  
jeden **Dienstag, 18:00 Uhr bis 18:45 Uhr**  
Kursbeitrag: € 60,00 für 10 Einheiten oder € 7,00 je Einheit

**Anmeldung unbedingt erforderlich!**

Das Trainingsprogramm setzt sich aus einem Intervalltraining, welches aus Übungen mit hoher Intensität und Regenerationsphasen mit niedriger bis mittlerer Intensität besteht, zusammen. Durch dieses abwechslungsreiche Training wird die Ausdauerfähigkeit als auch die körperliche Fitness gesteigert und das Muskelwachstum gefördert. Jede HIIT-Einheit startet mit einem sanften Aufwärmen zur Vorbereitung auf die kommende Belastung und endet mit einem lockeren Cool-Down.

Kontraindikationen bei Kursteilnahme: akuter Schwindel, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, neurologische Probleme, Schlaganfall, akute Bandscheibenvorfälle bzw. akuter Lumbago, Tumore oder Metastasen in der Wirbelsäule oder frische Wirbelsäulenfraktur.

## PILATES

AB: 23.09.2024

Leitung: Anna Kössner BA, Pilates Instruktörin  
Kursort: Volksschule Litschau, Turnsaal  
jeden **Montag, 18:30 bis 19:30 Uhr**  
Kursbeitrag: Einzelstunde je € 7,00

Pilates ist ein sanftes Ganzkörpertraining bestehend aus Körperbeherrschung, Tiefenatmung, Stärkung der Körpermitte und Verbesserung der Balance. Die Übungen stärken vor allem die Tiefenmuskulatur und verhelfen zu einem guten Körpergefühl.

## Gymnastik- und Volleyball

für Frauen und Männer

AB: 05.09.2024

Leitung: Alfred Wald  
Kursort: Volksschule Litschau, Turnsaal  
jeden **Donnerstag, 19:30 bis 21:00 Uhr**  
Kursbeitrag: € 25,00 / Semester

Es erwartet Sie lockere Gymnastik mit anschließendem Volleyball-Spiel.

Einstieg ist jederzeit möglich.

## ZUMBA

für Damen und Herren

AB: 23.09.2024

Leitung: Marketa Ficalova

Kursort: Mittelschule Litschau, Gymnastiksaal

jeden **Montag, 18:15 Uhr**

Kursbeitrag: € 70,00 / 10 Einheiten

Einzelstunde € 8,00

Zumba ist ein Tanz- und Fitnessprogramm mit lateinamerikanischer und internationaler Musik und Choreografie. Ein Zumba-Kurs bietet optimale Balance zwischen Ausdauertraining und körperformendem Muskelaufbau, durch rhythmische Bewegungsabläufe bei einem Aerobic- und Fitness-Workout. Bei Zumba machen sie nicht nur viel für Ihren Körper, sondern auch für die Seele und Gleichgewicht. Sie schalten vom täglichen Stress ab und lassen damit auch Ihr Gehirn regenerieren.

Einstieg jederzeit möglich!

Mitzubringen sind saubere Hallenschuhe, bequeme Kleidung und Getränk.

## Tanzen ab der Lebensmitte

AB: 17.09.2024

Leitung: Andrea Juhitzer

Kursort: Mittelschule Litschau, Gymnastiksaal

jeden **Dienstag, 14:00 bis 16:00 Uhr**

Kursbeitrag: € 5,00 je Einheit

Mitzubringen: Extra Schuhe zum Tanzen und etwas zum Trinken!

Takt für Takt Vitalität und Lebensfreude! Tanzen fördert die Konzentration, Reaktion, Beweglichkeit, Koordination und Balance, wirkt positiv auf Herz, Kreislauf, Stoffwechsel und das vegetative Nervensystem, trainiert das Gedächtnis, vermittelt Erfolgserlebnisse und erweitert den Blick auf die Welt. Tanzen erfrischt die Seele und macht Spaß!

## Frauenturnen

AB: 15.10.2024

Leitung: Christa Göd

Kursort: Volksschule Litschau, Turnsaal

jeden **Dienstag, 19:15 Uhr**

Kursbeitrag: € 25,00 / Semester

Ganzkörpertraining für ihre Fitness!

## Progressive Muskelentspannung trifft

## Autogenes Training

AB: 06.11.2024

Leitung: Martina Pfabigan

Kursort: Mittelschule Litschau, Bibliothek

jeden **Mittwoch, 19:00 bis 20:00 Uhr**

Kursbeitrag: € 7,00 je Einheiten

Bei der Progressiven Muskelentspannung werden einzelne Muskelgruppen von Kopf bis Fuß angespannt und wieder lockergelassen. Dabei kommt es nach und nach zur inneren Ruhe. Autogenes Training ist ein auf Autosuggestion-Selbsteinfluss basierendes Entspannungsverfahren. Die Kombination dieser beiden Methoden verbessert Schlafstörungen, reguliert den Blutdruck, löst Spannungskopfschmerzen und viele weitere Symptome unserer schnelllebigen Zeit.

Dieser Kurs ist für Menschen jeden Alters geeignet. Die Übungen werden in bequemer Alltagskleidung durchgeführt.

## AKTIFIT

AB: 17.09.2024

Leitung: Patricia Zelinka

Kursort: Mittelschule Litschau, Gymnastiksaal

jeden **Dienstag, 18:00 bis 19:00 Uhr**

Kursbeitrag: 5er Block: € 30,00; 10er Block:

€ 60,00 (+1 Gratisstunde)

Bei AKTIFIT handelt es sich um ein funktionelles Kraft- und Kraftausdauertraining, bei dem auch die allgemeine Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit gesteigert werden.

Es ist die perfekte Möglichkeit, um eine solide Grundlagenfitness für den Alltag zu schaffen, haltungs- oder beanspruchungsbedingten Schmerzen gegenzusteuern und sich so in seinem Körper wohler zu fühlen.

Einstieg ist jederzeit möglich.

## Yoga

AB: 26.09.2024

Leitung: Isabella Aschraf  
Kursort: Mittelschule Litschau, Gymnastiksaal  
jeden **Donnerstag**

Fortgeschrittenenkurs: **18:45 bis 20:15 Uhr**  
Kursbeitrag: € 15,00 je Einheiten

Anfängerkurs: **17:15 bis 18:30 Uhr**  
Kursbeitrag: € 13,00 je Einheiten

Bitte mitbringen: Yogamatte, Socken, Decke  
und eventuell Sitzkissen

Yogarichtung:  
hatha yoga / ashtanga  
yoga / vinyasa yoga

## IDOGO Qi-Gong

Einstieg jederzeit möglich!

Leitung: Elisabeth Walter-Kollar  
Kursort: Pfadfinderheim Litschau  
jeden **Mittwoch, 17:00 bis 18:30 Uhr** und  
jeden **Donnerstag, 17:00 bis 18:30 Uhr**  
Kursbeitrag: € 8,00 je Einheit  
Mitzubringen: Socken, bequeme Kleidung,  
Häferl für Tee

IDOGO ist ein leicht zu erlernendes Übungssystem für alle Altersstufen! Mit nur wenigen Minuten Übungszeit pro Tag wird das körperliche und psychische Wohlbefinden effektiv und anhaltend gesteigert. Die leicht auszuführenden Übungen werden im Stehen und im Sitzen durchgeführt. Schon nach kurzer Zeit erhöhen sich spürbar die individuelle Leistungsfähigkeit, Belastbarkeit und Ausdauer!

Einstieg bei freien Plätzen jederzeit möglich!

## Mutter-Kind-Turnen

AB: 25.09.2024

Leitung: Anna Kössner, BA  
Kursort: Volksschule Litschau, Turnsaal  
jeden **Mittwoch, 16:00 bis 17:00 Uhr**  
Kursbeitrag: € 10,00 je Einheit (Erwachsene+Kind), € 6,00 je Einheit bei Kindern unter 2 Jahren

Turnen, Tanzen, Toben - gemeinsam Bewegen macht Spaß!

Ein bunt gemischtes Spiel- und Bewegungsprogramm bietet Kindern die Möglichkeit, gemeinsam mit Mama, Papa oder auch Oma und Opa neue Erfahrungen zu sammeln und spielerisch ein besseres Körpergefühl zu entwickeln.

## Kampfsport

Für Kinder und Erwachsene

AB: 25.09.2024

Leitung: Michael Seyer, 10 Jahre Kampfsport- und Wettkampf-Erfahrung

Kursort: Mittelschule Litschau, Gymnastiksaal  
jeden **Mittwoch,**  
**17:00 bis 18:00 Uhr**

– Kinder und Jugendlichen Training  
(Eltern können am Training teilnehmen!)

**18:15 bis 19:45 Uhr**

– Erwachsenen Training

Kursbeitrag: € 7,00 - Kinder, Jugendliche  
€ 15,00 – Erwachsene je Einheit

Koordination- Ausdauer- Kraft  
Elemente aus Boxen, Muay Thai, Bjj Bodenkampf, Ringen, Selbstverteidigung

Jeder ist Herzlich Willkommen – Frauen, Männer, Kinder. Keine Vorkenntnisse nötig. Selbstverantwortung wird vorausgesetzt. Wir trainieren miteinander, und passen aufeinander auf! Für jegliche Verletzungen wird keine Haftung übernommen! Teilnehmende bitte Boxhandschuhe mitnehmen.

### Anmeldungen:

Stadtgemeinde Litschau, Tel. 02865/219-21  
[gemeinde@litschau.at](mailto:gemeinde@litschau.at)

Barbara Stangl, Tel. 0664/140 21 80  
[stangl.babsi@gmx.at](mailto:stangl.babsi@gmx.at)

Kerstin Hauer, Tel. 0664/50 47 483  
[kerstinhauer@gmx.at](mailto:kerstinhauer@gmx.at)

Jana Zimml, Tel. 0660/14 87 301  
[jana.zimml@gmx.at](mailto:jana.zimml@gmx.at)

Christa Göd, Tel. 0660/411 32 95  
[christa.goed812@gmail.com](mailto:christa.goed812@gmail.com)

Andrea Juhitzer, Tel. 0664/36 43 316  
[andreajuhitzer@gmx.at](mailto:andreajuhitzer@gmx.at)

Sabina Bernhard, Tel. 0664/511 58 50  
[sabina.bernhard@hotmail.com](mailto:sabina.bernhard@hotmail.com)

Patricia Zelinka, Tel. 0660/26 09 920  
[patricia.vajk@gmx.at](mailto:patricia.vajk@gmx.at)

Marketa Ficalova, Tel. 0664/2048221  
[marketa.ficalova@gmail.com](mailto:marketa.ficalova@gmail.com)

Martina Pfabigan, Tel. 0664/38 15 865  
[martina.pfabigan@a1.net](mailto:martina.pfabigan@a1.net)

Anna Kössner, Tel. 0676/336 42 14  
[annakoessner@gmx.at](mailto:annakoessner@gmx.at)

Isabella Aschraf, 0676/34 18 096  
[aschrafisabella@gmail.com](mailto:aschrafisabella@gmail.com)

Elisabeth Walter-Kollar, Tel. 02865/500 50  
[sissy64@gmx.net](mailto:sissy64@gmx.net)

Alfred Wald, Tel. 0664/194 11 88  
[waldlitschau@gmail.com](mailto:waldlitschau@gmail.com)

Michael Seyer, Tel. 0677/612 989 24  
[sichl.michl@yahoo.com](mailto:sichl.michl@yahoo.com)