



BEWEGUNGSPROGRAMM

der Gesunden Gemeinde Litschau

Winter / Frühling 2025

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

AB: 09.01.2025

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 Fas-
zienrolle, Pilatesball und Theraband

Physiotherapeutische Anleitungen zum ge-
sundheitsbewussten Verhalten und gezielte
Bewegungsübungen sollen helfen, Rücken-
problemen 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 Übun-
gen 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.

Progressive Muskelentspannung trifft Autogenes Training

AB: 12.02.2025

Leitung: Martina Pfabigan
Kursort: Mittelschule Litschau, Bibliothek
jeden **Mittwoch, 19:00 bis 20:00 Uhr**
Kursbeitrag: € 7,00 je Einheit

Bei der Progressiven Muskelentspannung wer-
den 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 Entspannungsverfah-
ren. Die Kombination dieser beiden Methoden
verbessert Schlafstörungen, reguliert den Blut-
druck, löst Spannungskopfschmerzen und viele
weitere Symptome unserer schnelllebigen Zeit.

Dieser Kurs ist für Menschen jeden Alters geeig-
net. Die Übungen werden in bequemer Alltags-
kleidung durchgeführt.

Smovey Workout

Für Damen und Herren

Ab: 10.02.2025

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!

PILATES

AB: 10.02.2025

Leitung: Anna Kössner BA, Pilates Instruktorin
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: 13.02.2025

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.

Freude an aktiver Bewegung mit Musik

AB: 12.02.2025

Leitung: Karl Kainz
Kursort: Mittelschule Litschau, Gymnastiksaal
jeden **Mittwoch 17.00 bis 18.30 Uhr**

Einfache Übungen, die sich positiv auf Herz, Kreislauf, Muskeln und Ihre Fitness im täglichen Leben auswirken!

Einstieg ist jederzeit möglich.

ZUMBA

für Damen und Herren

AB: 10.02.2025

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: 11.02.2025

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: 11.02.2025

Leitung: Christa Göd
Kursort: Volksschule Litschau, Turnsaal
jeden **Dienstag, 19:00 bis 20:00 Uhr**
Kursbeitrag: € 25,00 / Semester

Mit einer guten Kombination von Stretching, Wirbelsäulengymnastik und Faszientraining können Sie Ihr Körperwohlfinden verbessern. Wir versuchen mit sanften Übungen, Verklebungen der Faszien zu lösen. Ein Ganzkörpertraining für Ihre Fitness!

Einstieg jederzeit möglich!

Mutter-Kind-Turnen

AB: 12.02.2025

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.

AKTIFIT

AB: 11.02.2025

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 wird.

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

Einstieg jederzeit möglich!

Leitung: Isabella Aschraf
Kursort: Wielings 1, 3862 Eisgarn
jeden **Dienstag, 18:00 bis 19:30 Uhr** und
jeden **Donnerstag, 18:30 bis 20:00 Uhr**
Kursbeitrag: € 15,00 je Einheiten

Bitte mitbringen: Yogamatte, Socken, Decke und eventuell Sitzkissen

Yogarichtung:
hatha yoga / ashtanga
yoga / vinyasa yoga

Anmeldung erbeten!

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!

Anmeldungen:

Stadtgemeinde Litschau, Tel. 02865/219-21
gemeinde@litschau.at
Barbara Stangl, Tel. 0664/140 21 80
stangl.babsi@gmx.at
Christa Göd, Tel. 0660/411 32 95
christa.goed812@gmail.com
Andrea Juhitzer, Tel. 0664/36 43 316
andreajuhitzer@gmx.at
Sabina Bernhard, Tel. 0664/511 58 50
sabina.bernhard@hotmail.com
Patricia Zelinka, Tel. 0660/26 09 920
patricia.vajk@gmx.at
Marketa Ficalova, Tel. 0664/2048221
marketa.ficalova@gmail.com
Martina Pfabigan, Tel. 0664/38 15 865
martina.pfabigan@a1.net
Anna Kössner, Tel. 0676/336 42 14
annakoessner@gmx.at
Isabella Aschraf, 0676/34 18 096
aschrafisabella@gmail.com
Elisabeth Walter-Kollar, Tel. 02865/500 50
sissy64@gmx.net
Alfred Wald, Tel. 0664/194 11 88
waldlitschau@gmail.com
Karl Kainz, Tel. 0664/144 39 50
litschau59@a1.net

KRAFT - AUSDAUER - ZIRKEL

Das können Sie in nur 40 Minuten, 2 mal pro Woche erreichen:



Einfach, Sicher und Effektiv

Nutzung - Kosten:

Nach der Anmeldung und durchgeführter Einschulungseinheit / Schnupperstunde (Dauer ca. 2 Stunden) durch einen Physiotherapeuten oder einen Fitlehrwart ist eine eigenständige Nutzung der Trainingsgeräte für den vereinbarten Zeitraum zu den Öffnungszeiten nach Voranmeldung möglich. Die Mitgliedschaft ist zeitlich beschränkt und kann für den Zeitraum von einem bis zwölf Monaten erklärt werden. Ein Widerruf ist zu jedem Monatsletzten ohne Angabe von Gründen möglich.

Einführungseinheit	€ 15,00
1 Monat	€ 35,00
3 Monate	€ 95,00
6 Monate	€ 180,00
12 Monate	€ 350,00

Unser Dank gilt der Stadtgemeinde Litschau für die Unterstützung bei der Umsetzung des Projekts.

Anmeldungen bzw. nähere Informationen unter

LEBEN IN DER REGION

LITSCHAU

STADTGEMEINDE LITSCHAU
3874 Litschau, Stadtplatz 25
Tel.: +43 (0)2865 / 219 - 21
Email: gemeinde@litschau.at

ZVR. 746604654
3874 Litschau, Stadtplatz 77
Tel.: +43 (0)2865 / 500 96
Email: office.leben.litschau@a1.net



KRAFT - AUSDAUER - ZIRKEL

Öffnungszeiten:

Montag:	08.00 - 10.00 Uhr
Dienstag:	08.00 - 10.00 Uhr 16.00 - 20.00 Uhr
Mittwoch:	08.00 - 10.00 Uhr
Donnerstag:	08.00 - 10.00 Uhr 16.00 - 20.00 Uhr
Freitag:	08.00 - 10.00 Uhr

EIGENVERANTWORTUNG!
So schützen wir uns und unsere Mitmenschen!



BEWEGUNGSPROGRAMM

der Gesunden Gemeinde Litschau

Winter / Frühling 2025

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

AB: 09.01.2025

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 Faszi-
enrolle, Pilatesball und Theraband

Physiotherapeutische Anleitungen zum ge-
sundheitsbewussten Verhalten und gezielte
Bewegungsübungen sollen helfen, Rücken-
problemen 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 Übun-
gen 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.

Progressive Muskelentspannung trifft Autogenes Training

AB: 12.02.2025

Leitung: Martina Pfabigan
Kursort: Mittelschule Litschau, Bibliothek
jeden **Mittwoch, 19:00 bis 20:00 Uhr**
Kursbeitrag: € 7,00 je Einheit

Bei der Progressiven Muskelentspannung wer-
den 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 Entspannungsverfah-
ren. Die Kombination dieser beiden Methoden
verbessert Schlafstörungen, reguliert den Blut-
druck, löst Spannungskopfschmerzen und viele
weitere Symptome unserer schnelllebigen Zeit.

Dieser Kurs ist für Menschen jeden Alters geeig-
net. Die Übungen werden in bequemer Alltags-
kleidung durchgeführt.

Smovey Workout

Für Damen und Herren

Ab: 10.02.2025

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!

PILATES

AB: 10.02.2025

Leitung: Anna Kössner BA, Pilates Instruktorin
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: 13.02.2025

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.

Freude an aktiver Bewegung mit Musik

AB: 12.02.2025

Leitung: Karl Kainz
Kursort: Mittelschule Litschau, Gymnastiksaal
jeden **Mittwoch 17.00 bis 18.30 Uhr**

Einfache Übungen, die sich positiv auf Herz, Kreislauf, Muskeln und Ihre Fitness im täglichen Leben auswirken!

Einstieg ist jederzeit möglich.

ZUMBA

für Damen und Herren

AB: 10.02.2025

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: 11.02.2025

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: 11.02.2025

Leitung: Christa Göd
Kursort: Volksschule Litschau, Turnsaal
jeden **Dienstag, 19:00 bis 20:00 Uhr**
Kursbeitrag: € 25,00 / Semester

Mit einer guten Kombination von Stretching, Wirbelsäulengymnastik und Faszientraining können Sie Ihr Körperwohlfinden verbessern. Wir versuchen mit sanften Übungen, Verklebungen der Faszien zu lösen. Ein Ganzkörpertraining für Ihre Fitness!

Einstieg jederzeit möglich!

Mutter-Kind-Turnen

AB: 12.02.2025

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.

AKTIFIT

AB: 11.02.2025

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 wird.

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

Einstieg jederzeit möglich!

Leitung: Isabella Aschraf
Kursort: Wielings 1, 3862 Eisgarn
jeden **Dienstag, 18:00 bis 19:30 Uhr** und
jeden **Donnerstag, 18:30 bis 20:00 Uhr**
Kursbeitrag: € 15,00 je Einheiten
Bitte mitbringen: Yogamatte, Socken, Decke und eventuell Sitzkissen

Yogarichtung:
hatha yoga / ashtanga
yoga / vinyasa yoga

Anmeldung erbeten!

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!

Anmeldungen:

Stadtgemeinde Litschau, Tel. 02865/219-21
gemeinde@litschau.at
Barbara Stangl, Tel. 0664/140 21 80
stangl.babsi@gmx.at
Christa Göd, Tel. 0660/411 32 95
christa.goed812@gmail.com
Andrea Juhitzer, Tel. 0664/36 43 316
andreajuhitzer@gmx.at
Sabina Bernhard, Tel. 0664/511 58 50
sabina.bernhard@hotmail.com
Patricia Zelinka, Tel. 0660/26 09 920
patricia.vajk@gmx.at
Marketa Ficalova, Tel. 0664/2048221
marketa.ficalova@gmail.com
Martina Pfabigan, Tel. 0664/38 15 865
martina.pfabigan@a1.net
Anna Kössner, Tel. 0676/336 42 14
annakoessner@gmx.at
Isabella Aschraf, 0676/34 18 096
aschrafisabella@gmail.com
Elisabeth Walter-Kollar, Tel. 02865/500 50
sissy64@gmx.net
Alfred Wald, Tel. 0664/194 11 88
waldlitschau@gmail.com
Karl Kainz, Tel. 0664/144 39 50
litschau59@a1.net

KRAFT - AUSDAUER - ZIRKEL

Das können Sie in nur 40 Minuten, 2 mal pro Woche erreichen:



Einfach, Sicher und Effektiv

Nutzung - Kosten:

Nach der Anmeldung und durchgeführter Einschulungseinheit / Schnupperstunde (Dauer ca. 2 Stunden) durch einen Physiotherapeuten oder einen Fitlehrwart ist eine eigenständige Nutzung der Trainingsgeräte für den vereinbarten Zeitraum zu den Öffnungszeiten nach Voranmeldung möglich. Die Mitgliedschaft ist zeitlich beschränkt und kann für den Zeitraum von einem bis zwölf Monaten erklärt werden. Ein Widerruf ist zu jedem Monatsletzten ohne Angabe von Gründen möglich.

Einführungseinheit	€ 15,00
1 Monat	€ 35,00
3 Monate	€ 95,00
6 Monate	€ 180,00
12 Monate	€ 350,00

Unser Dank gilt der Stadtgemeinde Litschau für die Unterstützung bei der Umsetzung des Projekts.

Anmeldungen bzw. nähere Informationen unter

LEBEN IN DER REGION

LITSCHAU

STADTGEMEINDE LITSCHAU
3874 Litschau, Stadtplatz 25
Tel.: +43 (0)2865 / 219 - 21
Email: gemeinde@litschau.at

ZVR. 746604654
3874 Litschau, Stadtplatz 77
Tel.: +43 (0)2865 / 500 96
Email: office.leben.litschau@a1.net



KRAFT - AUSDAUER - ZIRKEL

Öffnungszeiten:

Montag:	08.00 - 10.00 Uhr
Dienstag:	08.00 - 10.00 Uhr 16.00 - 20.00 Uhr
Mittwoch:	08.00 - 10.00 Uhr
Donnerstag:	08.00 - 10.00 Uhr 16.00 - 20.00 Uhr
Freitag:	08.00 - 10.00 Uhr

EIGENVERANTWORTUNG!
So schützen wir uns und unsere Mitmenschen!



BEWEGUNGSPROGRAMM

der Gesunden Gemeinde Litschau

Winter / Frühling 2025

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

AB: 09.01.2025

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 Fas-
zienrolle, Pilatesball und Theraband

Physiotherapeutische Anleitungen zum ge-
sundheitsbewussten Verhalten und gezielte
Bewegungsübungen sollen helfen, Rücken-
problemen 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 Übun-
gen 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.

Progressive Muskelentspannung trifft Autogenes Training

AB: 12.02.2025

Leitung: Martina Pfabigan
Kursort: Mittelschule Litschau, Bibliothek
jeden **Mittwoch, 19:00 bis 20:00 Uhr**
Kursbeitrag: € 7,00 je Einheit

Bei der Progressiven Muskelentspannung wer-
den 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 Entspannungsverfah-
ren. Die Kombination dieser beiden Methoden
verbessert Schlafstörungen, reguliert den Blut-
druck, löst Spannungskopfschmerzen und viele
weitere Symptome unserer schnelllebigen Zeit.

Dieser Kurs ist für Menschen jeden Alters geeig-
net. Die Übungen werden in bequemer Alltags-
kleidung durchgeführt.

Smovey Workout

Für Damen und Herren

Ab: 10.02.2025

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!

PILATES

AB: 10.02.2025

Leitung: Anna Kössner BA, Pilates Instruktorin
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: 13.02.2025

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.

Freude an aktiver Bewegung mit Musik

AB: 12.02.2025

Leitung: Karl Kainz
Kursort: Mittelschule Litschau, Gymnastiksaal
jeden **Mittwoch 17.00 bis 18.30 Uhr**

Einfache Übungen, die sich positiv auf Herz, Kreislauf, Muskeln und Ihre Fitness im täglichen Leben auswirken!

Einstieg ist jederzeit möglich.

ZUMBA

für Damen und Herren

AB: 10.02.2025

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: 11.02.2025

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: 11.02.2025

Leitung: Christa Göd
Kursort: Volksschule Litschau, Turnsaal
jeden **Dienstag, 19:00 bis 20:00 Uhr**
Kursbeitrag: € 25,00 / Semester

Mit einer guten Kombination von Stretching, Wirbelsäulengymnastik und Faszientraining können Sie Ihr Körperwohlfinden verbessern. Wir versuchen mit sanften Übungen, Verklebungen der Faszien zu lösen. Ein Ganzkörpertraining für Ihre Fitness!

Einstieg jederzeit möglich!

Mutter-Kind-Turnen

AB: 12.02.2025

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.

AKTIFIT

AB: 11.02.2025

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 wird.

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

Einstieg jederzeit möglich!

Leitung: Isabella Aschraf
Kursort: Wielings 1, 3862 Eisgarn
jeden **Dienstag, 18:00 bis 19:30 Uhr** und
jeden **Donnerstag, 18:30 bis 20:00 Uhr**
Kursbeitrag: € 15,00 je Einheiten

Bitte mitbringen: Yogamatte, Socken, Decke und eventuell Sitzkissen

Yogarichtung:
hatha yoga / ashtanga
yoga / vinyasa yoga

Anmeldung erbeten!

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!

Anmeldungen:

Stadtgemeinde Litschau, Tel. 02865/219-21
gemeinde@litschau.at

Barbara Stangl, Tel. 0664/140 21 80
stangl.babsi@gmx.at

Christa Göd, Tel. 0660/411 32 95
christa.goed812@gmail.com

Andrea Juhitzer, Tel. 0664/36 43 316
andreajuhitzer@gmx.at

Sabina Bernhard, Tel. 0664/511 58 50
sabina.bernhard@hotmail.com

Patricia Zelinka, Tel. 0660/26 09 920
patricia.vajk@gmx.at

Marketa Ficalova, Tel. 0664/2048221
marketa.ficalova@gmail.com

Martina Pfabigan, Tel. 0664/38 15 865
martina.pfabigan@a1.net

Anna Kössner, Tel. 0676/336 42 14
annakoessner@gmx.at

Isabella Aschraf, 0676/34 18 096
aschrafisabella@gmail.com

Elisabeth Walter-Kollar, Tel. 02865/500 50
sissy64@gmx.net

Alfred Wald, Tel. 0664/194 11 88
waldlitschau@gmail.com

Karl Kainz, Tel. 0664/144 39 50
litschau59@a1.net

KRAFT - AUSDAUER - ZIRKEL

Das können Sie in nur 40 Minuten, 2 mal pro Woche erreichen:



Einfach, Sicher und Effektiv

Nutzung - Kosten:

Nach der Anmeldung und durchgeführter Einschulungseinheit / Schnupperstunde (Dauer ca. 2 Stunden) durch einen Physiotherapeuten oder einen Fitlehrwart ist eine eigenständige Nutzung der Trainingsgeräte für den vereinbarten Zeitraum zu den Öffnungszeiten nach Voranmeldung möglich. Die Mitgliedschaft ist zeitlich beschränkt und kann für den Zeitraum von einem bis zwölf Monaten erklärt werden. Ein Widerruf ist zu jedem Monatsletzten ohne Angabe von Gründen möglich.

Einführungseinheit	€ 15,00
1 Monat	€ 35,00
3 Monate	€ 95,00
6 Monate	€ 180,00
12 Monate	€ 350,00

Unser Dank gilt der Stadtgemeinde Litschau für die Unterstützung bei der Umsetzung des Projekts.

Anmeldungen bzw. nähere Informationen unter

LEBEN IN DER REGION

LITSCHAU

STADTGEMEINDE LITSCHAU
3874 Litschau, Stadtplatz 25
Tel.: +43 (0)2865 / 219 - 21
Email: gemeinde@litschau.at

ZVR. 746604654
3874 Litschau, Stadtplatz 77
Tel.: +43 (0)2865 / 500 96
Email: office.leben.litschau@a1.net



KRAFT - AUSDAUER - ZIRKEL

Öffnungszeiten:

Montag:	08.00 - 10.00 Uhr
Dienstag:	08.00 - 10.00 Uhr 16.00 - 20.00 Uhr
Mittwoch:	08.00 - 10.00 Uhr
Donnerstag:	08.00 - 10.00 Uhr 16.00 - 20.00 Uhr
Freitag:	08.00 - 10.00 Uhr

EIGENVERANTWORTUNG!
So schützen wir uns und unsere Mitmenschen!



BEWEGUNGSPROGRAMM

der Gesunden Gemeinde Litschau

Winter / Frühling 2025

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

AB: 09.01.2025

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 Faszi-
enrolle, Pilatesball und Theraband

Physiotherapeutische Anleitungen zum ge-
sundheitsbewussten Verhalten und gezielte
Bewegungsübungen sollen helfen, Rücken-
problemen 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 Übun-
gen 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.

Progressive Muskelentspannung trifft Autogenes Training

AB: 12.02.2025

Leitung: Martina Pfabigan
Kursort: Mittelschule Litschau, Bibliothek
jeden **Mittwoch, 19:00 bis 20:00 Uhr**
Kursbeitrag: € 7,00 je Einheit

Bei der Progressiven Muskelentspannung wer-
den 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 Entspannungsverfah-
ren. Die Kombination dieser beiden Methoden
verbessert Schlafstörungen, reguliert den Blut-
druck, löst Spannungskopfschmerzen und viele
weitere Symptome unserer schnelllebigen Zeit.

Dieser Kurs ist für Menschen jeden Alters geeig-
net. Die Übungen werden in bequemer Alltags-
kleidung durchgeführt.

Smovey Workout

Für Damen und Herren

Ab: 10.02.2025

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!

PILATES

AB: 10.02.2025

Leitung: Anna Kössner BA, Pilates Instruktorin
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: 13.02.2025

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.

Freude an aktiver Bewegung mit Musik

AB: 12.02.2025

Leitung: Karl Kainz
Kursort: Mittelschule Litschau, Gymnastiksaal
jeden **Mittwoch 17.00 bis 18.30 Uhr**

Einfache Übungen, die sich positiv auf Herz, Kreislauf, Muskeln und Ihre Fitness im täglichen Leben auswirken!

Einstieg ist jederzeit möglich.

ZUMBA

für Damen und Herren

AB: 10.02.2025

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: 11.02.2025

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: 11.02.2025

Leitung: Christa Göd
Kursort: Volksschule Litschau, Turnsaal
jeden **Dienstag, 19:00 bis 20:00 Uhr**
Kursbeitrag: € 25,00 / Semester

Mit einer guten Kombination von Stretching, Wirbelsäulengymnastik und Faszientraining können Sie Ihr Körperwohlfinden verbessern. Wir versuchen mit sanften Übungen, Verklebungen der Faszien zu lösen. Ein Ganzkörpertraining für Ihre Fitness!

Einstieg jederzeit möglich!

Mutter-Kind-Turnen

AB: 12.02.2025

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.

AKTIFIT

AB: 11.02.2025

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 wird.

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

Einstieg jederzeit möglich!

Leitung: Isabella Aschraf
Kursort: Wielings 1, 3862 Eisgarn
jeden **Dienstag, 18:00 bis 19:30 Uhr** und
jeden **Donnerstag, 18:30 bis 20:00 Uhr**
Kursbeitrag: € 15,00 je Einheiten

Bitte mitbringen: Yogamatte, Socken, Decke und eventuell Sitzkissen

Yogarichtungung:
hatha yoga / ashtanga
yoga / vinyasa yoga

Anmeldung erbeten!

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!

Anmeldungen:

Stadtgemeinde Litschau, Tel. 02865/219-21
gemeinde@litschau.at

Barbara Stangl, Tel. 0664/140 21 80
stangl.babsi@gmx.at

Christa Göd, Tel. 0660/411 32 95
christa.goed812@gmail.com

Andrea Juhitzer, Tel. 0664/36 43 316
andreajuhitzer@gmx.at

Sabina Bernhard, Tel. 0664/511 58 50
sabina.bernhard@hotmail.com

Patricia Zelinka, Tel. 0660/26 09 920
patricia.vajk@gmx.at

Marketa Ficalova, Tel. 0664/2048221
marketa.ficalova@gmail.com

Martina Pfabigan, Tel. 0664/38 15 865
martina.pfabigan@a1.net

Anna Kössner, Tel. 0676/336 42 14
annakoessner@gmx.at

Isabella Aschraf, 0676/34 18 096
aschrafisabella@gmail.com

Elisabeth Walter-Kollar, Tel. 02865/500 50
sissy64@gmx.net

Alfred Wald, Tel. 0664/194 11 88
waldlitschau@gmail.com

Karl Kainz, Tel. 0664/144 39 50
litschau59@a1.net

KRAFT - AUSDAUER - ZIRKEL

Das können Sie in nur 40 Minuten, 2 mal pro Woche erreichen:



Einfach, Sicher und Effektiv

Nutzung - Kosten:

Nach der Anmeldung und durchgeführter Einschulungseinheit / Schnupperstunde (Dauer ca. 2 Stunden) durch einen Physiotherapeuten oder einen Fitlehrwart ist eine eigenständige Nutzung der Trainingsgeräte für den vereinbarten Zeitraum zu den Öffnungszeiten nach Voranmeldung möglich. Die Mitgliedschaft ist zeitlich beschränkt und kann für den Zeitraum von einem bis zwölf Monaten erklärt werden. Ein Widerruf ist zu jedem Monatsletzten ohne Angabe von Gründen möglich.

Einführungseinheit	€ 15,00
1 Monat	€ 35,00
3 Monate	€ 95,00
6 Monate	€ 180,00
12 Monate	€ 350,00

Unser Dank gilt der Stadtgemeinde Litschau für die Unterstützung bei der Umsetzung des Projekts.

Anmeldungen bzw. nähere Informationen unter

LEBEN IN DER REGION

LITSCHAU

STADTGEMEINDE LITSCHAU
3874 Litschau, Stadtplatz 25
Tel.: +43 (0)2865 / 219 - 21
Email: gemeinde@litschau.at

ZVR. 746604654
3874 Litschau, Stadtplatz 77
Tel.: +43 (0)2865 / 500 96
Email: office.leben.litschau@a1.net



KRAFT - AUSDAUER - ZIRKEL

Öffnungszeiten:

Montag:	08.00 - 10.00 Uhr
Dienstag:	08.00 - 10.00 Uhr 16.00 - 20.00 Uhr
Mittwoch:	08.00 - 10.00 Uhr
Donnerstag:	08.00 - 10.00 Uhr 16.00 - 20.00 Uhr
Freitag:	08.00 - 10.00 Uhr

EIGENVERANTWORTUNG!
So schützen wir uns und unsere Mitmenschen!



BEWEGUNGSPROGRAMM

der Gesunden Gemeinde Litschau

Winter / Frühling 2025

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

AB: 09.01.2025

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 Faszi-
enrolle, Pilatesball und Theraband

Physiotherapeutische Anleitungen zum ge-
sundheitsbewussten Verhalten und gezielte
Bewegungsübungen sollen helfen, Rücken-
problemen 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 Übun-
gen 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.

Progressive Muskelentspannung trifft Autogenes Training

AB: 12.02.2025

Leitung: Martina Pfabigan
Kursort: Mittelschule Litschau, Bibliothek
jeden **Mittwoch, 19:00 bis 20:00 Uhr**
Kursbeitrag: € 7,00 je Einheit

Bei der Progressiven Muskelentspannung wer-
den 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 Entspannungsverfah-
ren. Die Kombination dieser beiden Methoden
verbessert Schlafstörungen, reguliert den Blut-
druck, löst Spannungskopfschmerzen und viele
weitere Symptome unserer schnelllebigen Zeit.

Dieser Kurs ist für Menschen jeden Alters geeig-
net. Die Übungen werden in bequemer Alltags-
kleidung durchgeführt.

Smovey Workout

Für Damen und Herren

Ab: 10.02.2025

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!

PILATES

AB: 10.02.2025

Leitung: Anna Kössner BA, Pilates Instruktorin
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: 13.02.2025

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.

Freude an aktiver Bewegung mit Musik

AB: 12.02.2025

Leitung: Karl Kainz
Kursort: Mittelschule Litschau, Gymnastiksaal
jeden **Mittwoch 17.00 bis 18.30 Uhr**

Einfache Übungen, die sich positiv auf Herz, Kreislauf, Muskeln und Ihre Fitness im täglichen Leben auswirken!

Einstieg ist jederzeit möglich.

ZUMBA

für Damen und Herren

AB: 10.02.2025

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: 11.02.2025

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: 11.02.2025

Leitung: Christa Göd
Kursort: Volksschule Litschau, Turnsaal
jeden **Dienstag, 19:00 bis 20:00 Uhr**
Kursbeitrag: € 25,00 / Semester

Mit einer guten Kombination von Stretching, Wirbelsäulengymnastik und Faszientraining können Sie Ihr Körperwohlfinden verbessern. Wir versuchen mit sanften Übungen, Verklebungen der Faszien zu lösen. Ein Ganzkörpertraining für Ihre Fitness!

Einstieg jederzeit möglich!

Mutter-Kind-Turnen

AB: 12.02.2025

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.

AKTIFIT

AB: 11.02.2025

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 wird.

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

Einstieg jederzeit möglich!

Leitung: Isabella Aschraf
Kursort: Wielings 1, 3862 Eisgarn
jeden **Dienstag, 18:00 bis 19:30 Uhr** und
jeden **Donnerstag, 18:30 bis 20:00 Uhr**
Kursbeitrag: € 15,00 je Einheiten

Bitte mitbringen: Yogamatte, Socken, Decke und eventuell Sitzkissen

Yogarichtungung:
hatha yoga / ashtanga
yoga / vinyasa yoga

Anmeldung erbeten!

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!

Anmeldungen:

Stadtgemeinde Litschau, Tel. 02865/219-21
gemeinde@litschau.at

Barbara Stangl, Tel. 0664/140 21 80
stangl.babsi@gmx.at

Christa Göd, Tel. 0660/411 32 95
christa.goed812@gmail.com

Andrea Juhitzer, Tel. 0664/36 43 316
andreajuhitzer@gmx.at

Sabina Bernhard, Tel. 0664/511 58 50
sabina.bernhard@hotmail.com

Patricia Zelinka, Tel. 0660/26 09 920
patricia.vajk@gmx.at

Marketa Ficalova, Tel. 0664/2048221
marketa.ficalova@gmail.com

Martina Pfabigan, Tel. 0664/38 15 865
martina.pfabigan@a1.net

Anna Kössner, Tel. 0676/336 42 14
annakoessner@gmx.at

Isabella Aschraf, 0676/34 18 096
aschrafisabella@gmail.com

Elisabeth Walter-Kollar, Tel. 02865/500 50
sissy64@gmx.net

Alfred Wald, Tel. 0664/194 11 88
waldlitschau@gmail.com

Karl Kainz, Tel. 0664/144 39 50
litschau59@a1.net

KRAFT - AUSDAUER - ZIRKEL

Das können Sie in nur 40 Minuten, 2 mal pro Woche erreichen:



Einfach, Sicher und Effektiv

Nutzung - Kosten:

Nach der Anmeldung und durchgeführter Einschulungseinheit / Schnupperstunde (Dauer ca. 2 Stunden) durch einen Physiotherapeuten oder einen Fitlehrwart ist eine eigenständige Nutzung der Trainingsgeräte für den vereinbarten Zeitraum zu den Öffnungszeiten nach Voranmeldung möglich. Die Mitgliedschaft ist zeitlich beschränkt und kann für den Zeitraum von einem bis zwölf Monaten erklärt werden. Ein Widerruf ist zu jedem Monatsletzten ohne Angabe von Gründen möglich.

Einführungseinheit	€ 15,00
1 Monat	€ 35,00
3 Monate	€ 95,00
6 Monate	€ 180,00
12 Monate	€ 350,00

Unser Dank gilt der Stadtgemeinde Litschau für die Unterstützung bei der Umsetzung des Projekts.

Anmeldungen bzw. nähere Informationen unter

LEBEN IN DER REGION

LITSCHAU

STADTGEMEINDE LITSCHAU
3874 Litschau, Stadtplatz 25
Tel.: +43 (0)2865 / 219 - 21
Email: gemeinde@litschau.at

ZVR. 746604654
3874 Litschau, Stadtplatz 77
Tel.: +43 (0)2865 / 500 96
Email: office.leben.litschau@a1.net



KRAFT - AUSDAUER - ZIRKEL

Öffnungszeiten:

Montag:	08.00 - 10.00 Uhr
Dienstag:	08.00 - 10.00 Uhr 16.00 - 20.00 Uhr
Mittwoch:	08.00 - 10.00 Uhr
Donnerstag:	08.00 - 10.00 Uhr 16.00 - 20.00 Uhr
Freitag:	08.00 - 10.00 Uhr

EIGENVERANTWORTUNG!
So schützen wir uns und unsere Mitmenschen!



BEWEGUNGSPROGRAMM

der Gesunden Gemeinde Litschau

Winter / Frühling 2025

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

AB: 09.01.2025

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 Faszi-
enrolle, Pilatesball und Theraband

Physiotherapeutische Anleitungen zum ge-
sundheitsbewussten Verhalten und gezielte
Bewegungsübungen sollen helfen, Rücken-
problemen 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 Übun-
gen 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.

Progressive Muskelentspannung trifft Autogenes Training

AB: 12.02.2025

Leitung: Martina Pfabigan
Kursort: Mittelschule Litschau, Bibliothek
jeden **Mittwoch, 19:00 bis 20:00 Uhr**
Kursbeitrag: € 7,00 je Einheit

Bei der Progressiven Muskelentspannung wer-
den 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 Entspannungsverfah-
ren. Die Kombination dieser beiden Methoden
verbessert Schlafstörungen, reguliert den Blut-
druck, löst Spannungskopfschmerzen und viele
weitere Symptome unserer schnelllebigen Zeit.

Dieser Kurs ist für Menschen jeden Alters geeig-
net. Die Übungen werden in bequemer Alltags-
kleidung durchgeführt.

Smovey Workout

Für Damen und Herren

Ab: 10.02.2025

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!

PILATES

AB: 10.02.2025

Leitung: Anna Kössner BA, Pilates Instruktorin
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: 13.02.2025

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.

Freude an aktiver Bewegung mit Musik

AB: 12.02.2025

Leitung: Karl Kainz
Kursort: Mittelschule Litschau, Gymnastiksaal
jeden **Mittwoch 17.00 bis 18.30 Uhr**

Einfache Übungen, die sich positiv auf Herz, Kreislauf, Muskeln und Ihre Fitness im täglichen Leben auswirken!

Einstieg ist jederzeit möglich.

ZUMBA

für Damen und Herren

AB: 10.02.2025

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: 11.02.2025

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: 11.02.2025

Leitung: Christa Göd
Kursort: Volksschule Litschau, Turnsaal
jeden **Dienstag, 19:00 bis 20:00 Uhr**
Kursbeitrag: € 25,00 / Semester

Mit einer guten Kombination von Stretching, Wirbelsäulengymnastik und Faszientraining können Sie Ihr Körperwohlfinden verbessern. Wir versuchen mit sanften Übungen, Verklebungen der Faszien zu lösen. Ein Ganzkörpertraining für Ihre Fitness!

Einstieg jederzeit möglich!

Mutter-Kind-Turnen

AB: 12.02.2025

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.

AKTIFIT

AB: 11.02.2025

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 wird.

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

Einstieg jederzeit möglich!

Leitung: Isabella Aschraf
Kursort: Wielings 1, 3862 Eisgarn
jeden **Dienstag, 18:00 bis 19:30 Uhr** und
jeden **Donnerstag, 18:30 bis 20:00 Uhr**
Kursbeitrag: € 15,00 je Einheiten

Bitte mitbringen: Yogamatte, Socken, Decke und eventuell Sitzkissen

Yogarichtungung:
hatha yoga / ashtanga
yoga / vinyasa yoga

Anmeldung erbeten!

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!

Anmeldungen:

Stadtgemeinde Litschau, Tel. 02865/219-21
gemeinde@litschau.at

Barbara Stangl, Tel. 0664/140 21 80
stangl.babsi@gmx.at

Christa Göd, Tel. 0660/411 32 95
christa.goed812@gmail.com

Andrea Juhitzer, Tel. 0664/36 43 316
andreajuhitzer@gmx.at

Sabina Bernhard, Tel. 0664/511 58 50
sabina.bernhard@hotmail.com

Patricia Zelinka, Tel. 0660/26 09 920
patricia.vajk@gmx.at

Marketa Ficalova, Tel. 0664/2048221
marketa.ficalova@gmail.com

Martina Pfabigan, Tel. 0664/38 15 865
martina.pfabigan@a1.net

Anna Kössner, Tel. 0676/336 42 14
annakoessner@gmx.at

Isabella Aschraf, 0676/34 18 096
aschrafisabella@gmail.com

Elisabeth Walter-Kollar, Tel. 02865/500 50
sissy64@gmx.net

Alfred Wald, Tel. 0664/194 11 88
waldlitschau@gmail.com

Karl Kainz, Tel. 0664/144 39 50
litschau59@a1.net

KRAFT - AUSDAUER - ZIRKEL

Das können Sie in nur 40 Minuten, 2 mal pro Woche erreichen:



Einfach, Sicher und Effektiv

Nutzung - Kosten:

Nach der Anmeldung und durchgeführter Einschulungseinheit / Schnupperstunde (Dauer ca. 2 Stunden) durch einen Physiotherapeuten oder einen Fitlehrwart ist eine eigenständige Nutzung der Trainingsgeräte für den vereinbarten Zeitraum zu den Öffnungszeiten nach Voranmeldung möglich. Die Mitgliedschaft ist zeitlich beschränkt und kann für den Zeitraum von einem bis zwölf Monaten erklärt werden. Ein Widerruf ist zu jedem Monatsletzten ohne Angabe von Gründen möglich.

Einführungseinheit	€ 15,00
1 Monat	€ 35,00
3 Monate	€ 95,00
6 Monate	€ 180,00
12 Monate	€ 350,00

Unser Dank gilt der Stadtgemeinde Litschau für die Unterstützung bei der Umsetzung des Projekts.

Anmeldungen bzw. nähere Informationen unter

LEBEN IN DER REGION

LITSCHAU

STADTGEMEINDE LITSCHAU
3874 Litschau, Stadtplatz 25
Tel.: +43 (0)2865 / 219 - 21
Email: gemeinde@litschau.at

ZVR. 746604654
3874 Litschau, Stadtplatz 77
Tel.: +43 (0)2865 / 500 96
Email: office.leben.litschau@a1.net



KRAFT - AUSDAUER - ZIRKEL

Öffnungszeiten:

Montag:	08.00 - 10.00 Uhr
Dienstag:	08.00 - 10.00 Uhr 16.00 - 20.00 Uhr
Mittwoch:	08.00 - 10.00 Uhr
Donnerstag:	08.00 - 10.00 Uhr 16.00 - 20.00 Uhr
Freitag:	08.00 - 10.00 Uhr

EIGENVERANTWORTUNG!
So schützen wir uns und unsere Mitmenschen!



BEWEGUNGSPROGRAMM

der Gesunden Gemeinde Litschau

Winter / Frühling 2025

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

AB: 09.01.2025

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 Faszi-
enrolle, Pilatesball und Theraband

Physiotherapeutische Anleitungen zum ge-
sundheitsbewussten Verhalten und gezielte
Bewegungsübungen sollen helfen, Rücken-
problemen 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 Übun-
gen 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.

Progressive Muskelentspannung trifft Autogenes Training

AB: 12.02.2025

Leitung: Martina Pfabigan
Kursort: Mittelschule Litschau, Bibliothek
jeden **Mittwoch, 19:00 bis 20:00 Uhr**
Kursbeitrag: € 7,00 je Einheit

Bei der Progressiven Muskelentspannung wer-
den 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 Entspannungsverfah-
ren. Die Kombination dieser beiden Methoden
verbessert Schlafstörungen, reguliert den Blut-
druck, löst Spannungskopfschmerzen und viele
weitere Symptome unserer schnelllebigen Zeit.

Dieser Kurs ist für Menschen jeden Alters geeig-
net. Die Übungen werden in bequemer Alltags-
kleidung durchgeführt.

Smovey Workout

Für Damen und Herren

Ab: 10.02.2025

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!

PILATES

AB: 10.02.2025

Leitung: Anna Kössner BA, Pilates Instruktorin
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: 13.02.2025

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.

Freude an aktiver Bewegung mit Musik

AB: 12.02.2025

Leitung: Karl Kainz
Kursort: Mittelschule Litschau, Gymnastiksaal
jeden **Mittwoch 17.00 bis 18.30 Uhr**

Einfache Übungen, die sich positiv auf Herz, Kreislauf, Muskeln und Ihre Fitness im täglichen Leben auswirken!

Einstieg ist jederzeit möglich.

ZUMBA

für Damen und Herren

AB: 10.02.2025

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: 11.02.2025

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: 11.02.2025

Leitung: Christa Göd
Kursort: Volksschule Litschau, Turnsaal
jeden **Dienstag, 19:00 bis 20:00 Uhr**
Kursbeitrag: € 25,00 / Semester

Mit einer guten Kombination von Stretching, Wirbelsäulengymnastik und Faszientraining können Sie Ihr Körperwohlfinden verbessern. Wir versuchen mit sanften Übungen, Verklebungen der Faszien zu lösen. Ein Ganzkörpertraining für Ihre Fitness!

Einstieg jederzeit möglich!

Mutter-Kind-Turnen

AB: 12.02.2025

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.

AKTIFIT

AB: 11.02.2025

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 wird.

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

Einstieg jederzeit möglich!

Leitung: Isabella Aschraf
Kursort: Wielings 1, 3862 Eisgarn
jeden **Dienstag, 18:00 bis 19:30 Uhr** und
jeden **Donnerstag, 18:30 bis 20:00 Uhr**
Kursbeitrag: € 15,00 je Einheiten
Bitte mitbringen: Yogamatte, Socken, Decke und eventuell Sitzkissen

Yogarichtung:
hatha yoga / ashtanga
yoga / vinyasa yoga

Anmeldung erbeten!

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!

Anmeldungen:

Stadtgemeinde Litschau, Tel. 02865/219-21
gemeinde@litschau.at
Barbara Stangl, Tel. 0664/140 21 80
stangl.babsi@gmx.at
Christa Göd, Tel. 0660/411 32 95
christa.goed812@gmail.com
Andrea Juhitzer, Tel. 0664/36 43 316
andreajuhitzer@gmx.at
Sabina Bernhard, Tel. 0664/511 58 50
sabina.bernhard@hotmail.com
Patricia Zelinka, Tel. 0660/26 09 920
patricia.vajk@gmx.at
Marketa Ficalova, Tel. 0664/2048221
marketa.ficalova@gmail.com
Martina Pfabigan, Tel. 0664/38 15 865
martina.pfabigan@a1.net
Anna Kössner, Tel. 0676/336 42 14
annakoessner@gmx.at
Isabella Aschraf, 0676/34 18 096
aschrafisabella@gmail.com
Elisabeth Walter-Kollar, Tel. 02865/500 50
sissy64@gmx.net
Alfred Wald, Tel. 0664/194 11 88
waldlitschau@gmail.com
Karl Kainz, Tel. 0664/144 39 50
litschau59@a1.net

KRAFT - AUSDAUER - ZIRKEL

Das können Sie in nur 40 Minuten, 2 mal pro Woche erreichen:



Einfach, Sicher und Effektiv

Nutzung - Kosten:

Nach der Anmeldung und durchgeführter Einschulungseinheit / Schnupperstunde (Dauer ca. 2 Stunden) durch einen Physiotherapeuten oder einen Fitlehrwart ist eine eigenständige Nutzung der Trainingsgeräte für den vereinbarten Zeitraum zu den Öffnungszeiten nach Voranmeldung möglich. Die Mitgliedschaft ist zeitlich beschränkt und kann für den Zeitraum von einem bis zwölf Monaten erklärt werden. Ein Widerruf ist zu jedem Monatsletzten ohne Angabe von Gründen möglich.

Einführungseinheit	€ 15,00
1 Monat	€ 35,00
3 Monate	€ 95,00
6 Monate	€ 180,00
12 Monate	€ 350,00

Unser Dank gilt der Stadtgemeinde Litschau für die Unterstützung bei der Umsetzung des Projekts.

Anmeldungen bzw. nähere Informationen unter

LEBEN IN DER REGION

LITSCHAU

STADTGEMEINDE LITSCHAU
3874 Litschau, Stadtplatz 25
Tel.: +43 (0)2865 / 219 - 21
Email: gemeinde@litschau.at

ZVR. 746604654
3874 Litschau, Stadtplatz 77
Tel.: +43 (0)2865 / 500 96
Email: office.leben.litschau@a1.net



KRAFT - AUSDAUER - ZIRKEL

Öffnungszeiten:

Montag:	08.00 - 10.00 Uhr
Dienstag:	08.00 - 10.00 Uhr 16.00 - 20.00 Uhr
Mittwoch:	08.00 - 10.00 Uhr
Donnerstag:	08.00 - 10.00 Uhr 16.00 - 20.00 Uhr
Freitag:	08.00 - 10.00 Uhr

EIGENVERANTWORTUNG!
So schützen wir uns und unsere Mitmenschen!



BEWEGUNGSPROGRAMM

der Gesunden Gemeinde Litschau

Winter / Frühling 2025

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

AB: 09.01.2025

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 Faszi-
enrolle, Pilatesball und Theraband

Physiotherapeutische Anleitungen zum ge-
sundheitsbewussten Verhalten und gezielte
Bewegungsübungen sollen helfen, Rücken-
problemen 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 Übun-
gen 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.

Progressive Muskelentspannung trifft Autogenes Training

AB: 12.02.2025

Leitung: Martina Pfabigan
Kursort: Mittelschule Litschau, Bibliothek
jeden **Mittwoch, 19:00 bis 20:00 Uhr**
Kursbeitrag: € 7,00 je Einheit

Bei der Progressiven Muskelentspannung wer-
den 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 Entspannungsverfah-
ren. Die Kombination dieser beiden Methoden
verbessert Schlafstörungen, reguliert den Blut-
druck, löst Spannungskopfschmerzen und viele
weitere Symptome unserer schnelllebigen Zeit.

Dieser Kurs ist für Menschen jeden Alters geeig-
net. Die Übungen werden in bequemer Alltags-
kleidung durchgeführt.

Smovey Workout

Für Damen und Herren

Ab: 10.02.2025

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!

PILATES

AB: 10.02.2025

Leitung: Anna Kössner BA, Pilates Instruktorin
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: 13.02.2025

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.

Freude an aktiver Bewegung mit Musik

AB: 12.02.2025

Leitung: Karl Kainz
Kursort: Mittelschule Litschau, Gymnastiksaal
jeden **Mittwoch 17.00 bis 18.30 Uhr**

Einfache Übungen, die sich positiv auf Herz, Kreislauf, Muskeln und Ihre Fitness im täglichen Leben auswirken!

Einstieg ist jederzeit möglich.

ZUMBA

für Damen und Herren

AB: 10.02.2025

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: 11.02.2025

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: 11.02.2025

Leitung: Christa Göd
Kursort: Volksschule Litschau, Turnsaal
jeden **Dienstag, 19:00 bis 20:00 Uhr**
Kursbeitrag: € 25,00 / Semester

Mit einer guten Kombination von Stretching, Wirbelsäulengymnastik und Faszientraining können Sie Ihr Körperwohlfinden verbessern. Wir versuchen mit sanften Übungen, Verklebungen der Faszien zu lösen. Ein Ganzkörpertraining für Ihre Fitness!

Einstieg jederzeit möglich!

Mutter-Kind-Turnen

AB: 12.02.2025

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.

AKTIFIT

AB: 11.02.2025

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 wird.

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

Einstieg jederzeit möglich!

Leitung: Isabella Aschraf
Kursort: Wielings 1, 3862 Eisgarn
jeden **Dienstag, 18:00 bis 19:30 Uhr** und
jeden **Donnerstag, 18:30 bis 20:00 Uhr**
Kursbeitrag: € 15,00 je Einheiten
Bitte mitbringen: Yogamatte, Socken, Decke und eventuell Sitzkissen

Yogarichtung:
hatha yoga / ashtanga
yoga / vinyasa yoga

Anmeldung erbeten!

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!

Anmeldungen:

Stadtgemeinde Litschau, Tel. 02865/219-21
gemeinde@litschau.at

Barbara Stangl, Tel. 0664/140 21 80
stangl.babsi@gmx.at

Christa Göd, Tel. 0660/411 32 95
christa.goed812@gmail.com

Andrea Juhitzer, Tel. 0664/36 43 316
andreajuhitzer@gmx.at

Sabina Bernhard, Tel. 0664/511 58 50
sabina.bernhard@hotmail.com

Patricia Zelinka, Tel. 0660/26 09 920
patricia.vajk@gmx.at

Marketa Ficalova, Tel. 0664/2048221
marketa.ficalova@gmail.com

Martina Pfabigan, Tel. 0664/38 15 865
martina.pfabigan@a1.net

Anna Kössner, Tel. 0676/336 42 14
annakoessner@gmx.at

Isabella Aschraf, 0676/34 18 096
aschrafisabella@gmail.com

Elisabeth Walter-Kollar, Tel. 02865/500 50
sissy64@gmx.net

Alfred Wald, Tel. 0664/194 11 88
waldlitschau@gmail.com

Karl Kainz, Tel. 0664/144 39 50
litschau59@a1.net

KRAFT - AUSDAUER - ZIRKEL

Das können Sie in nur 40 Minuten, 2 mal pro Woche erreichen:



Einfach, Sicher und Effektiv

Nutzung - Kosten:

Nach der Anmeldung und durchgeführter Einschulungseinheit / Schnupperstunde (Dauer ca. 2 Stunden) durch einen Physiotherapeuten oder einen Fitlehrwart ist eine eigenständige Nutzung der Trainingsgeräte für den vereinbarten Zeitraum zu den Öffnungszeiten nach Voranmeldung möglich. Die Mitgliedschaft ist zeitlich beschränkt und kann für den Zeitraum von einem bis zwölf Monaten erklärt werden. Ein Widerruf ist zu jedem Monatsletzten ohne Angabe von Gründen möglich.

Einführungseinheit	€ 15,00
1 Monat	€ 35,00
3 Monate	€ 95,00
6 Monate	€ 180,00
12 Monate	€ 350,00

Unser Dank gilt der Stadtgemeinde Litschau für die Unterstützung bei der Umsetzung des Projekts.

Anmeldungen bzw. nähere Informationen unter

LEBEN IN DER REGION

LITSCHAU

STADTGEMEINDE LITSCHAU
3874 Litschau, Stadtplatz 25
Tel.: +43 (0)2865 / 219 - 21
Email: gemeinde@litschau.at

ZVR. 746604654
3874 Litschau, Stadtplatz 77
Tel.: +43 (0)2865 / 500 96
Email: office.leben.litschau@a1.net



KRAFT - AUSDAUER - ZIRKEL

Öffnungszeiten:

Montag:	08.00 - 10.00 Uhr
Dienstag:	08.00 - 10.00 Uhr 16.00 - 20.00 Uhr
Mittwoch:	08.00 - 10.00 Uhr
Donnerstag:	08.00 - 10.00 Uhr 16.00 - 20.00 Uhr
Freitag:	08.00 - 10.00 Uhr

EIGENVERANTWORTUNG!
So schützen wir uns und unsere Mitmenschen!



BEWEGUNGSPROGRAMM

der Gesunden Gemeinde Litschau

Winter / Frühling 2025

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

AB: 09.01.2025

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 Faszi-
enrolle, Pilatesball und Theraband

Physiotherapeutische Anleitungen zum ge-
sundheitsbewussten Verhalten und gezielte
Bewegungsübungen sollen helfen, Rücken-
problemen 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 Übun-
gen 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.

Progressive Muskelentspannung trifft Autogenes Training

AB: 12.02.2025

Leitung: Martina Pfabigan
Kursort: Mittelschule Litschau, Bibliothek
jeden **Mittwoch, 19:00 bis 20:00 Uhr**
Kursbeitrag: € 7,00 je Einheit

Bei der Progressiven Muskelentspannung wer-
den 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 Entspannungsverfah-
ren. Die Kombination dieser beiden Methoden
verbessert Schlafstörungen, reguliert den Blut-
druck, löst Spannungskopfschmerzen und viele
weitere Symptome unserer schnelllebigen Zeit.

Dieser Kurs ist für Menschen jeden Alters geeig-
net. Die Übungen werden in bequemer Alltags-
kleidung durchgeführt.

Smovey Workout

Für Damen und Herren

Ab: 10.02.2025

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!

PILATES

AB: 10.02.2025

Leitung: Anna Kössner BA, Pilates Instruktorin
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: 13.02.2025

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.

Freude an aktiver Bewegung mit Musik

AB: 12.02.2025

Leitung: Karl Kainz
Kursort: Mittelschule Litschau, Gymnastiksaal
jeden **Mittwoch 17.00 bis 18.30 Uhr**

Einfache Übungen, die sich positiv auf Herz, Kreislauf, Muskeln und Ihre Fitness im täglichen Leben auswirken!

Einstieg ist jederzeit möglich.

ZUMBA

für Damen und Herren

AB: 10.02.2025

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: 11.02.2025

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: 11.02.2025

Leitung: Christa Göd
Kursort: Volksschule Litschau, Turnsaal
jeden **Dienstag, 19:00 bis 20:00 Uhr**
Kursbeitrag: € 25,00 / Semester

Mit einer guten Kombination von Stretching, Wirbelsäulengymnastik und Faszientraining können Sie Ihr Körperwohlfinden verbessern. Wir versuchen mit sanften Übungen, Verklebungen der Faszien zu lösen. Ein Ganzkörpertraining für Ihre Fitness!

Einstieg jederzeit möglich!

Mutter-Kind-Turnen

AB: 12.02.2025

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.

AKTIFIT

AB: 11.02.2025

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 wird.

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

Einstieg jederzeit möglich!

Leitung: Isabella Aschraf
Kursort: Wielings 1, 3862 Eisgarn
jeden **Dienstag, 18:00 bis 19:30 Uhr** und
jeden **Donnerstag, 18:30 bis 20:00 Uhr**
Kursbeitrag: € 15,00 je Einheiten

Bitte mitbringen: Yogamatte, Socken, Decke und eventuell Sitzkissen

Yogarichtungung:
hatha yoga / ashtanga
yoga / vinyasa yoga

Anmeldung erbeten!

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!

Anmeldungen:

Stadtgemeinde Litschau, Tel. 02865/219-21
gemeinde@litschau.at

Barbara Stangl, Tel. 0664/140 21 80
stangl.babsi@gmx.at

Christa Göd, Tel. 0660/411 32 95
christa.goed812@gmail.com

Andrea Juhitzer, Tel. 0664/36 43 316
andreajuhitzer@gmx.at

Sabina Bernhard, Tel. 0664/511 58 50
sabina.bernhard@hotmail.com

Patricia Zelinka, Tel. 0660/26 09 920
patricia.vajk@gmx.at

Marketa Ficalova, Tel. 0664/2048221
marketa.ficalova@gmail.com

Martina Pfabigan, Tel. 0664/38 15 865
martina.pfabigan@a1.net

Anna Kössner, Tel. 0676/336 42 14
annakoessner@gmx.at

Isabella Aschraf, 0676/34 18 096
aschrafisabella@gmail.com

Elisabeth Walter-Kollar, Tel. 02865/500 50
sissy64@gmx.net

Alfred Wald, Tel. 0664/194 11 88
waldlitschau@gmail.com

Karl Kainz, Tel. 0664/144 39 50
litschau59@a1.net

KRAFT - AUSDAUER - ZIRKEL

Das können Sie in nur 40 Minuten, 2 mal pro Woche erreichen:



Einfach, Sicher und Effektiv

Nutzung - Kosten:

Nach der Anmeldung und durchgeführter Einschulungseinheit / Schnupperstunde (Dauer ca. 2 Stunden) durch einen Physiotherapeuten oder einen Fitlehrwart ist eine eigenständige Nutzung der Trainingsgeräte für den vereinbarten Zeitraum zu den Öffnungszeiten nach Voranmeldung möglich. Die Mitgliedschaft ist zeitlich beschränkt und kann für den Zeitraum von einem bis zwölf Monaten erklärt werden. Ein Widerruf ist zu jedem Monatsletzten ohne Angabe von Gründen möglich.

Einführungseinheit	€ 15,00
1 Monat	€ 35,00
3 Monate	€ 95,00
6 Monate	€ 180,00
12 Monate	€ 350,00

Unser Dank gilt der Stadtgemeinde Litschau für die Unterstützung bei der Umsetzung des Projekts.

Anmeldungen bzw. nähere Informationen unter

LEBEN IN DER REGION

LITSCHAU

STADTGEMEINDE LITSCHAU
3874 Litschau, Stadtplatz 25
Tel.: +43 (0)2865 / 219 - 21
Email: gemeinde@litschau.at

ZVR. 746604654
3874 Litschau, Stadtplatz 77
Tel.: +43 (0)2865 / 500 96
Email: office.leben.litschau@a1.net



KRAFT - AUSDAUER - ZIRKEL

Öffnungszeiten:

Montag:	08.00 - 10.00 Uhr
Dienstag:	08.00 - 10.00 Uhr 16.00 - 20.00 Uhr
Mittwoch:	08.00 - 10.00 Uhr
Donnerstag:	08.00 - 10.00 Uhr 16.00 - 20.00 Uhr
Freitag:	08.00 - 10.00 Uhr

EIGENVERANTWORTUNG!
So schützen wir uns und unsere Mitmenschen!



BEWEGUNGSPROGRAMM

der Gesunden Gemeinde Litschau

Winter / Frühling 2025

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

AB: 09.01.2025

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 Faszi-
enrolle, Pilatesball und Theraband

Physiotherapeutische Anleitungen zum ge-
sundheitsbewussten Verhalten und gezielte
Bewegungsübungen sollen helfen, Rücken-
problemen 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 Übun-
gen 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.

Progressive Muskelentspannung trifft Autogenes Training

AB: 12.02.2025

Leitung: Martina Pfabigan
Kursort: Mittelschule Litschau, Bibliothek
jeden **Mittwoch, 19:00 bis 20:00 Uhr**
Kursbeitrag: € 7,00 je Einheit

Bei der Progressiven Muskelentspannung wer-
den 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 Entspannungsverfah-
ren. Die Kombination dieser beiden Methoden
verbessert Schlafstörungen, reguliert den Blut-
druck, löst Spannungskopfschmerzen und viele
weitere Symptome unserer schnelllebigen Zeit.

Dieser Kurs ist für Menschen jeden Alters geeig-
net. Die Übungen werden in bequemer Alltags-
kleidung durchgeführt.

Smovey Workout

Für Damen und Herren

Ab: 10.02.2025

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!

PILATES

AB: 10.02.2025

Leitung: Anna Kössner BA, Pilates Instruktorin
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: 13.02.2025

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.

Freude an aktiver Bewegung mit Musik

AB: 12.02.2025

Leitung: Karl Kainz
Kursort: Mittelschule Litschau, Gymnastiksaal
jeden **Mittwoch 17.00 bis 18.30 Uhr**

Einfache Übungen, die sich positiv auf Herz, Kreislauf, Muskeln und Ihre Fitness im täglichen Leben auswirken!

Einstieg ist jederzeit möglich.

ZUMBA

für Damen und Herren

AB: 10.02.2025

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: 11.02.2025

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: 11.02.2025

Leitung: Christa Göd
Kursort: Volksschule Litschau, Turnsaal
jeden **Dienstag, 19:00 bis 20:00 Uhr**
Kursbeitrag: € 25,00 / Semester

Mit einer guten Kombination von Stretching, Wirbelsäulengymnastik und Faszientraining können Sie Ihr Körperwohlfinden verbessern. Wir versuchen mit sanften Übungen, Verklebungen der Faszien zu lösen. Ein Ganzkörpertraining für Ihre Fitness!

Einstieg jederzeit möglich!

Mutter-Kind-Turnen

AB: 12.02.2025

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.

AKTIFIT

AB: 11.02.2025

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 wird.

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

Einstieg jederzeit möglich!

Leitung: Isabella Aschraf
Kursort: Wielings 1, 3862 Eisgarn
jeden **Dienstag, 18:00 bis 19:30 Uhr** und
jeden **Donnerstag, 18:30 bis 20:00 Uhr**
Kursbeitrag: € 15,00 je Einheiten

Bitte mitbringen: Yogamatte, Socken, Decke und eventuell Sitzkissen

Yogarichtung:
hatha yoga / ashtanga
yoga / vinyasa yoga

Anmeldung erbeten!

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!

Anmeldungen:

Stadtgemeinde Litschau, Tel. 02865/219-21
gemeinde@litschau.at
Barbara Stangl, Tel. 0664/140 21 80
stangl.babsi@gmx.at
Christa Göd, Tel. 0660/411 32 95
christa.goed812@gmail.com
Andrea Juhitzer, Tel. 0664/36 43 316
andreajuhitzer@gmx.at
Sabina Bernhard, Tel. 0664/511 58 50
sabina.bernhard@hotmail.com
Patricia Zelinka, Tel. 0660/26 09 920
patricia.vajk@gmx.at
Marketa Ficalova, Tel. 0664/2048221
marketa.ficalova@gmail.com
Martina Pfabigan, Tel. 0664/38 15 865
martina.pfabigan@a1.net
Anna Kössner, Tel. 0676/336 42 14
annakoessner@gmx.at
Isabella Aschraf, 0676/34 18 096
aschrafisabella@gmail.com
Elisabeth Walter-Kollar, Tel. 02865/500 50
sissy64@gmx.net
Alfred Wald, Tel. 0664/194 11 88
waldlitschau@gmail.com
Karl Kainz, Tel. 0664/144 39 50
litschau59@a1.net

KRAFT - AUSDAUER - ZIRKEL

Das können Sie in nur 40 Minuten, 2 mal pro Woche erreichen:



Einfach, Sicher und Effektiv

Nutzung - Kosten:

Nach der Anmeldung und durchgeführter Einschulungseinheit / Schnupperstunde (Dauer ca. 2 Stunden) durch einen Physiotherapeuten oder einen Fitlehrwart ist eine eigenständige Nutzung der Trainingsgeräte für den vereinbarten Zeitraum zu den Öffnungszeiten nach Voranmeldung möglich. Die Mitgliedschaft ist zeitlich beschränkt und kann für den Zeitraum von einem bis zwölf Monaten erklärt werden. Ein Widerruf ist zu jedem Monatsletzten ohne Angabe von Gründen möglich.

Einführungseinheit	€ 15,00
1 Monat	€ 35,00
3 Monate	€ 95,00
6 Monate	€ 180,00
12 Monate	€ 350,00

Unser Dank gilt der Stadtgemeinde Litschau für die Unterstützung bei der Umsetzung des Projekts.

Anmeldungen bzw. nähere Informationen unter

LEBEN IN DER REGION

LITSCHAU

STADTGEMEINDE LITSCHAU
3874 Litschau, Stadtplatz 25
Tel.: +43 (0)2865 / 219 - 21
Email: gemeinde@litschau.at

ZVR. 746604654
3874 Litschau, Stadtplatz 77
Tel.: +43 (0)2865 / 500 96
Email: office.leben.litschau@a1.net



KRAFT - AUSDAUER - ZIRKEL

Öffnungszeiten:

Montag:	08.00 - 10.00 Uhr
Dienstag:	08.00 - 10.00 Uhr 16.00 - 20.00 Uhr
Mittwoch:	08.00 - 10.00 Uhr
Donnerstag:	08.00 - 10.00 Uhr 16.00 - 20.00 Uhr
Freitag:	08.00 - 10.00 Uhr

EIGENVERANTWORTUNG!
So schützen wir uns und unsere Mitmenschen!



BEWEGUNGSPROGRAMM

der Gesunden Gemeinde Litschau

Winter / Frühling 2025

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

AB: 09.01.2025

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 Faszi-
enrolle, Pilatesball und Theraband

Physiotherapeutische Anleitungen zum ge-
sundheitsbewussten Verhalten und gezielte
Bewegungsübungen sollen helfen, Rücken-
problemen 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 Übun-
gen 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.

Progressive Muskelentspannung trifft Autogenes Training

AB: 12.02.2025

Leitung: Martina Pfabigan
Kursort: Mittelschule Litschau, Bibliothek
jeden **Mittwoch, 19:00 bis 20:00 Uhr**
Kursbeitrag: € 7,00 je Einheit

Bei der Progressiven Muskelentspannung wer-
den 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 Entspannungsverfah-
ren. Die Kombination dieser beiden Methoden
verbessert Schlafstörungen, reguliert den Blut-
druck, löst Spannungskopfschmerzen und viele
weitere Symptome unserer schnelllebigen Zeit.

Dieser Kurs ist für Menschen jeden Alters geeig-
net. Die Übungen werden in bequemer Alltags-
kleidung durchgeführt.

Smovey Workout

Für Damen und Herren

Ab: 10.02.2025

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!

PILATES

AB: 10.02.2025

Leitung: Anna Kössner BA, Pilates Instruktorin
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: 13.02.2025

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.

Freude an aktiver Bewegung mit Musik

AB: 12.02.2025

Leitung: Karl Kainz
Kursort: Mittelschule Litschau, Gymnastiksaal
jeden **Mittwoch 17.00 bis 18.30 Uhr**

Einfache Übungen, die sich positiv auf Herz, Kreislauf, Muskeln und Ihre Fitness im täglichen Leben auswirken!

Einstieg ist jederzeit möglich.

ZUMBA

für Damen und Herren

AB: 10.02.2025

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: 11.02.2025

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: 11.02.2025

Leitung: Christa Göd
Kursort: Volksschule Litschau, Turnsaal
jeden **Dienstag, 19:00 bis 20:00 Uhr**
Kursbeitrag: € 25,00 / Semester

Mit einer guten Kombination von Stretching, Wirbelsäulengymnastik und Faszientraining können Sie Ihr Körperwohlfinden verbessern. Wir versuchen mit sanften Übungen, Verklebungen der Faszien zu lösen. Ein Ganzkörpertraining für Ihre Fitness!

Einstieg jederzeit möglich!

Mutter-Kind-Turnen

AB: 12.02.2025

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.

AKTIFIT

AB: 11.02.2025

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 wird.

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

Einstieg jederzeit möglich!

Leitung: Isabella Aschraf
Kursort: Wielings 1, 3862 Eisgarn
jeden **Dienstag, 18:00 bis 19:30 Uhr** und
jeden **Donnerstag, 18:30 bis 20:00 Uhr**
Kursbeitrag: € 15,00 je Einheiten

Bitte mitbringen: Yogamatte, Socken, Decke und eventuell Sitzkissen

Yogarichtung:
hatha yoga / ashtanga
yoga / vinyasa yoga

Anmeldung erbeten!

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!

Anmeldungen:

Stadtgemeinde Litschau, Tel. 02865/219-21
gemeinde@litschau.at
Barbara Stangl, Tel. 0664/140 21 80
stangl.babsi@gmx.at
Christa Göd, Tel. 0660/411 32 95
christa.goed812@gmail.com
Andrea Juhitzer, Tel. 0664/36 43 316
andreajuhitzer@gmx.at
Sabina Bernhard, Tel. 0664/511 58 50
sabina.bernhard@hotmail.com
Patricia Zelinka, Tel. 0660/26 09 920
patricia.vajk@gmx.at
Marketa Ficalova, Tel. 0664/2048221
marketa.ficalova@gmail.com
Martina Pfabigan, Tel. 0664/38 15 865
martina.pfabigan@a1.net
Anna Kössner, Tel. 0676/336 42 14
annakoessner@gmx.at
Isabella Aschraf, 0676/34 18 096
aschrafisabella@gmail.com
Elisabeth Walter-Kollar, Tel. 02865/500 50
sissy64@gmx.net
Alfred Wald, Tel. 0664/194 11 88
waldlitschau@gmail.com
Karl Kainz, Tel. 0664/144 39 50
litschau59@a1.net

KRAFT - AUSDAUER - ZIRKEL

Das können Sie in nur 40 Minuten, 2 mal pro Woche erreichen:



Einfach, Sicher und Effektiv

Nutzung - Kosten:

Nach der Anmeldung und durchgeführter Einschulungseinheit / Schnupperstunde (Dauer ca. 2 Stunden) durch einen Physiotherapeuten oder einen Fitlehrwart ist eine eigenständige Nutzung der Trainingsgeräte für den vereinbarten Zeitraum zu den Öffnungszeiten nach Voranmeldung möglich. Die Mitgliedschaft ist zeitlich beschränkt und kann für den Zeitraum von einem bis zwölf Monaten erklärt werden. Ein Widerruf ist zu jedem Monatsletzten ohne Angabe von Gründen möglich.

Einführungseinheit	€ 15,00
1 Monat	€ 35,00
3 Monate	€ 95,00
6 Monate	€ 180,00
12 Monate	€ 350,00

Unser Dank gilt der Stadtgemeinde Litschau für die Unterstützung bei der Umsetzung des Projekts.

Anmeldungen bzw. nähere Informationen unter

LEBEN IN DER REGION

LITSCHAU

STADTGEMEINDE LITSCHAU
3874 Litschau, Stadtplatz 25
Tel.: +43 (0)2865 / 219 - 21
Email: gemeinde@litschau.at

ZVR. 746604654
3874 Litschau, Stadtplatz 77
Tel.: +43 (0)2865 / 500 96
Email: office.leben.litschau@a1.net



KRAFT - AUSDAUER - ZIRKEL

Öffnungszeiten:

Montag:	08.00 - 10.00 Uhr
Dienstag:	08.00 - 10.00 Uhr 16.00 - 20.00 Uhr
Mittwoch:	08.00 - 10.00 Uhr
Donnerstag:	08.00 - 10.00 Uhr 16.00 - 20.00 Uhr
Freitag:	08.00 - 10.00 Uhr

EIGENVERANTWORTUNG!
So schützen wir uns und unsere Mitmenschen!



BEWEGUNGSPROGRAMM

der Gesunden Gemeinde Litschau

Winter / Frühling 2025

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

AB: 09.01.2025

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 Fas-
zienrolle, Pilatesball und Theraband

Physiotherapeutische Anleitungen zum ge-
sundheitsbewussten Verhalten und gezielte
Bewegungsübungen sollen helfen, Rücken-
problemen 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 Übun-
gen 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.

Progressive Muskelentspannung trifft Autogenes Training

AB: 12.02.2025

Leitung: Martina Pfabigan
Kursort: Mittelschule Litschau, Bibliothek
jeden **Mittwoch, 19:00 bis 20:00 Uhr**
Kursbeitrag: € 7,00 je Einheit

Bei der Progressiven Muskelentspannung wer-
den 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 Entspannungsverfah-
ren. Die Kombination dieser beiden Methoden
verbessert Schlafstörungen, reguliert den Blut-
druck, löst Spannungskopfschmerzen und viele
weitere Symptome unserer schnelllebigen Zeit.

Dieser Kurs ist für Menschen jeden Alters geeig-
net. Die Übungen werden in bequemer Alltags-
kleidung durchgeführt.

Smovey Workout

Für Damen und Herren

Ab: 10.02.2025

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!

PILATES

AB: 10.02.2025

Leitung: Anna Kössner BA, Pilates Instruktorin
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: 13.02.2025

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.

Freude an aktiver Bewegung mit Musik

AB: 12.02.2025

Leitung: Karl Kainz
Kursort: Mittelschule Litschau, Gymnastiksaal
jeden **Mittwoch 17.00 bis 18.30 Uhr**

Einfache Übungen, die sich positiv auf Herz, Kreislauf, Muskeln und Ihre Fitness im täglichen Leben auswirken!

Einstieg ist jederzeit möglich.

ZUMBA

für Damen und Herren

AB: 10.02.2025

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: 11.02.2025

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: 11.02.2025

Leitung: Christa Göd
Kursort: Volksschule Litschau, Turnsaal
jeden **Dienstag, 19:00 bis 20:00 Uhr**
Kursbeitrag: € 25,00 / Semester

Mit einer guten Kombination von Stretching, Wirbelsäulengymnastik und Faszientraining können Sie Ihr Körperwohlfinden verbessern. Wir versuchen mit sanften Übungen, Verklebungen der Faszien zu lösen. Ein Ganzkörpertraining für Ihre Fitness!

Einstieg jederzeit möglich!

Mutter-Kind-Turnen

AB: 12.02.2025

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.

AKTIFIT

AB: 11.02.2025

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 wird.

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

Einstieg jederzeit möglich!

Leitung: Isabella Aschraf
Kursort: Wielings 1, 3862 Eisgarn
jeden **Dienstag, 18:00 bis 19:30 Uhr** und
jeden **Donnerstag, 18:30 bis 20:00 Uhr**
Kursbeitrag: € 15,00 je Einheiten

Bitte mitbringen: Yogamatte, Socken, Decke und eventuell Sitzkissen

Yogarichtung:
hatha yoga / ashtanga
yoga / vinyasa yoga

Anmeldung erbeten!

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!

Anmeldungen:

Stadtgemeinde Litschau, Tel. 02865/219-21
gemeinde@litschau.at
Barbara Stangl, Tel. 0664/140 21 80
stangl.babsi@gmx.at
Christa Göd, Tel. 0660/411 32 95
christa.goed812@gmail.com
Andrea Juhitzer, Tel. 0664/36 43 316
andreajuhitzer@gmx.at
Sabina Bernhard, Tel. 0664/511 58 50
sabina.bernhard@hotmail.com
Patricia Zelinka, Tel. 0660/26 09 920
patricia.vajk@gmx.at
Marketa Ficalova, Tel. 0664/2048221
marketa.ficalova@gmail.com
Martina Pfabigan, Tel. 0664/38 15 865
martina.pfabigan@a1.net
Anna Kössner, Tel. 0676/336 42 14
annakoessner@gmx.at
Isabella Aschraf, 0676/34 18 096
aschrafisabella@gmail.com
Elisabeth Walter-Kollar, Tel. 02865/500 50
sissy64@gmx.net
Alfred Wald, Tel. 0664/194 11 88
waldlitschau@gmail.com
Karl Kainz, Tel. 0664/144 39 50
litschau59@a1.net

KRAFT - AUSDAUER - ZIRKEL

Das können Sie in nur 40 Minuten, 2 mal pro Woche erreichen:



Einfach, Sicher und Effektiv

Nutzung - Kosten:

Nach der Anmeldung und durchgeführter Einschulungseinheit / Schnupperstunde (Dauer ca. 2 Stunden) durch einen Physiotherapeuten oder einen Fitlehrwart ist eine eigenständige Nutzung der Trainingsgeräte für den vereinbarten Zeitraum zu den Öffnungszeiten nach Voranmeldung möglich. Die Mitgliedschaft ist zeitlich beschränkt und kann für den Zeitraum von einem bis zwölf Monaten erklärt werden. Ein Widerruf ist zu jedem Monatsletzten ohne Angabe von Gründen möglich.

Einführungseinheit	€ 15,00
1 Monat	€ 35,00
3 Monate	€ 95,00
6 Monate	€ 180,00
12 Monate	€ 350,00

Unser Dank gilt der Stadtgemeinde Litschau für die Unterstützung bei der Umsetzung des Projekts.

Anmeldungen bzw. nähere Informationen unter

LEBEN IN DER REGION

LITSCHAU

STADTGEMEINDE LITSCHAU
3874 Litschau, Stadtplatz 25
Tel.: +43 (0)2865 / 219 - 21
Email: gemeinde@litschau.at

ZVR. 746604654
3874 Litschau, Stadtplatz 77
Tel.: +43 (0)2865 / 500 96
Email: office.leben.litschau@a1.net



KRAFT - AUSDAUER - ZIRKEL

Öffnungszeiten:

Montag:	08.00 - 10.00 Uhr
Dienstag:	08.00 - 10.00 Uhr 16.00 - 20.00 Uhr
Mittwoch:	08.00 - 10.00 Uhr
Donnerstag:	08.00 - 10.00 Uhr 16.00 - 20.00 Uhr
Freitag:	08.00 - 10.00 Uhr

EIGENVERANTWORTUNG!
So schützen wir uns und unsere Mitmenschen!



BEWEGUNGSPROGRAMM

der Gesunden Gemeinde Litschau

Winter / Frühling 2025

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

AB: 09.01.2025

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 Faszi-
enrolle, Pilatesball und Theraband

Physiotherapeutische Anleitungen zum ge-
sundheitsbewussten Verhalten und gezielte
Bewegungsübungen sollen helfen, Rücken-
problemen 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 Übun-
gen 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.

Progressive Muskelentspannung trifft Autogenes Training

AB: 12.02.2025

Leitung: Martina Pfabigan
Kursort: Mittelschule Litschau, Bibliothek
jeden **Mittwoch, 19:00 bis 20:00 Uhr**
Kursbeitrag: € 7,00 je Einheit

Bei der Progressiven Muskelentspannung wer-
den 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 Entspannungsverfah-
ren. Die Kombination dieser beiden Methoden
verbessert Schlafstörungen, reguliert den Blut-
druck, löst Spannungskopfschmerzen und viele
weitere Symptome unserer schnelllebigen Zeit.

Dieser Kurs ist für Menschen jeden Alters geeig-
net. Die Übungen werden in bequemer Alltags-
kleidung durchgeführt.

Smovey Workout

Für Damen und Herren

Ab: 10.02.2025

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!

PILATES

AB: 10.02.2025

Leitung: Anna Kössner BA, Pilates Instruktorin
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: 13.02.2025

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.

Freude an aktiver Bewegung mit Musik

AB: 12.02.2025

Leitung: Karl Kainz
Kursort: Mittelschule Litschau, Gymnastiksaal
jeden **Mittwoch 17.00 bis 18.30 Uhr**

Einfache Übungen, die sich positiv auf Herz, Kreislauf, Muskeln und Ihre Fitness im täglichen Leben auswirken!

Einstieg ist jederzeit möglich.

ZUMBA

für Damen und Herren

AB: 10.02.2025

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: 11.02.2025

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: 11.02.2025

Leitung: Christa Göd
Kursort: Volksschule Litschau, Turnsaal
jeden **Dienstag, 19:00 bis 20:00 Uhr**
Kursbeitrag: € 25,00 / Semester

Mit einer guten Kombination von Stretching, Wirbelsäulengymnastik und Faszientraining können Sie Ihr Körperwohlfinden verbessern. Wir versuchen mit sanften Übungen, Verklebungen der Faszien zu lösen. Ein Ganzkörpertraining für Ihre Fitness!

Einstieg jederzeit möglich!

Mutter-Kind-Turnen

AB: 12.02.2025

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.

AKTIFIT

AB: 11.02.2025

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 wird.

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

Einstieg jederzeit möglich!

Leitung: Isabella Aschraf
Kursort: Wielings 1, 3862 Eisgarn
jeden **Dienstag, 18:00 bis 19:30 Uhr** und
jeden **Donnerstag, 18:30 bis 20:00 Uhr**
Kursbeitrag: € 15,00 je Einheiten

Bitte mitbringen: Yogamatte, Socken, Decke und eventuell Sitzkissen

Yogarichtung:
hatha yoga / ashtanga
yoga / vinyasa yoga

Anmeldung erbeten!

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!

Anmeldungen:

Stadtgemeinde Litschau, Tel. 02865/219-21
gemeinde@litschau.at

Barbara Stangl, Tel. 0664/140 21 80
stangl.babsi@gmx.at

Christa Göd, Tel. 0660/411 32 95
christa.goed812@gmail.com

Andrea Juhitzer, Tel. 0664/36 43 316
andreajuhitzer@gmx.at

Sabina Bernhard, Tel. 0664/511 58 50
sabina.bernhard@hotmail.com

Patricia Zelinka, Tel. 0660/26 09 920
patricia.vajk@gmx.at

Marketa Ficalova, Tel. 0664/2048221
marketa.ficalova@gmail.com

Martina Pfabigan, Tel. 0664/38 15 865
martina.pfabigan@a1.net

Anna Kössner, Tel. 0676/336 42 14
annakoessner@gmx.at

Isabella Aschraf, 0676/34 18 096
aschrafisabella@gmail.com

Elisabeth Walter-Kollar, Tel. 02865/500 50
sissy64@gmx.net

Alfred Wald, Tel. 0664/194 11 88
waldlitschau@gmail.com

Karl Kainz, Tel. 0664/144 39 50
litschau59@a1.net

KRAFT - AUSDAUER - ZIRKEL

Das können Sie in nur 40 Minuten, 2 mal pro Woche erreichen:



Einfach, Sicher und Effektiv

Nutzung - Kosten:

Nach der Anmeldung und durchgeführter Einschulungseinheit / Schnupperstunde (Dauer ca. 2 Stunden) durch einen Physiotherapeuten oder einen Fitlehrwart ist eine eigenständige Nutzung der Trainingsgeräte für den vereinbarten Zeitraum zu den Öffnungszeiten nach Voranmeldung möglich. Die Mitgliedschaft ist zeitlich beschränkt und kann für den Zeitraum von einem bis zwölf Monaten erklärt werden. Ein Widerruf ist zu jedem Monatsletzten ohne Angabe von Gründen möglich.

Einführungseinheit	€ 15,00
1 Monat	€ 35,00
3 Monate	€ 95,00
6 Monate	€ 180,00
12 Monate	€ 350,00

Unser Dank gilt der Stadtgemeinde Litschau für die Unterstützung bei der Umsetzung des Projekts.

Anmeldungen bzw. nähere Informationen unter

LEBEN IN DER REGION

LITSCHAU

STADTGEMEINDE LITSCHAU
3874 Litschau, Stadtplatz 25
Tel.: +43 (0)2865 / 219 - 21
Email: gemeinde@litschau.at

ZVR. 746604654
3874 Litschau, Stadtplatz 77
Tel.: +43 (0)2865 / 500 96
Email: office.leben.litschau@a1.net



KRAFT - AUSDAUER - ZIRKEL

Öffnungszeiten:

Montag:	08.00 - 10.00 Uhr
Dienstag:	08.00 - 10.00 Uhr 16.00 - 20.00 Uhr
Mittwoch:	08.00 - 10.00 Uhr
Donnerstag:	08.00 - 10.00 Uhr 16.00 - 20.00 Uhr
Freitag:	08.00 - 10.00 Uhr

EIGENVERANTWORTUNG!
So schützen wir uns und unsere Mitmenschen!



BEWEGUNGSPROGRAMM

der Gesunden Gemeinde Litschau

Winter / Frühling 2025

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

AB: 09.01.2025

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 Faszi-
enrolle, Pilatesball und Theraband

Physiotherapeutische Anleitungen zum ge-
sundheitsbewussten Verhalten und gezielte
Bewegungsübungen sollen helfen, Rücken-
problemen 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 Übun-
gen 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.

Progressive Muskelentspannung trifft Autogenes Training

AB: 12.02.2025

Leitung: Martina Pfabigan
Kursort: Mittelschule Litschau, Bibliothek
jeden **Mittwoch, 19:00 bis 20:00 Uhr**
Kursbeitrag: € 7,00 je Einheit

Bei der Progressiven Muskelentspannung wer-
den 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 Entspannungsverfah-
ren. Die Kombination dieser beiden Methoden
verbessert Schlafstörungen, reguliert den Blut-
druck, löst Spannungskopfschmerzen und viele
weitere Symptome unserer schnelllebigen Zeit.

Dieser Kurs ist für Menschen jeden Alters geeig-
net. Die Übungen werden in bequemer Alltags-
kleidung durchgeführt.

Smovey Workout

Für Damen und Herren

Ab: 10.02.2025

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!

PILATES

AB: 10.02.2025

Leitung: Anna Kössner BA, Pilates Instruktorin
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: 13.02.2025

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.

Freude an aktiver Bewegung mit Musik

AB: 12.02.2025

Leitung: Karl Kainz
Kursort: Mittelschule Litschau, Gymnastiksaal
jeden **Mittwoch 17.00 bis 18.30 Uhr**

Einfache Übungen, die sich positiv auf Herz, Kreislauf, Muskeln und Ihre Fitness im täglichen Leben auswirken!

Einstieg ist jederzeit möglich.

ZUMBA

für Damen und Herren

AB: 10.02.2025

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: 11.02.2025

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: 11.02.2025

Leitung: Christa Göd
Kursort: Volksschule Litschau, Turnsaal
jeden **Dienstag, 19:00 bis 20:00 Uhr**
Kursbeitrag: € 25,00 / Semester

Mit einer guten Kombination von Stretching, Wirbelsäulengymnastik und Faszientraining können Sie Ihr Körperwohlfinden verbessern. Wir versuchen mit sanften Übungen, Verklebungen der Faszien zu lösen. Ein Ganzkörpertraining für Ihre Fitness!

Einstieg jederzeit möglich!

Mutter-Kind-Turnen

AB: 12.02.2025

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.

AKTIFIT

AB: 11.02.2025

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 wird.

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

Einstieg jederzeit möglich!

Leitung: Isabella Aschraf
Kursort: Wielings 1, 3862 Eisgarn
jeden **Dienstag, 18:00 bis 19:30 Uhr** und
jeden **Donnerstag, 18:30 bis 20:00 Uhr**
Kursbeitrag: € 15,00 je Einheiten
Bitte mitbringen: Yogamatte, Socken, Decke und eventuell Sitzkissen

Yogarichtung:
hatha yoga / ashtanga
yoga / vinyasa yoga

Anmeldung erbeten!

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!

Anmeldungen:

Stadtgemeinde Litschau, Tel. 02865/219-21
gemeinde@litschau.at
Barbara Stangl, Tel. 0664/140 21 80
stangl.babsi@gmx.at
Christa Göd, Tel. 0660/411 32 95
christa.goed812@gmail.com
Andrea Juhitzer, Tel. 0664/36 43 316
andreajuhitzer@gmx.at
Sabina Bernhard, Tel. 0664/511 58 50
sabina.bernhard@hotmail.com
Patricia Zelinka, Tel. 0660/26 09 920
patricia.vajk@gmx.at
Marketa Ficalova, Tel. 0664/2048221
marketa.ficalova@gmail.com
Martina Pfabigan, Tel. 0664/38 15 865
martina.pfabigan@a1.net
Anna Kössner, Tel. 0676/336 42 14
annakoessner@gmx.at
Isabella Aschraf, 0676/34 18 096
aschrafisabella@gmail.com
Elisabeth Walter-Kollar, Tel. 02865/500 50
sissy64@gmx.net
Alfred Wald, Tel. 0664/194 11 88
waldlitschau@gmail.com
Karl Kainz, Tel. 0664/144 39 50
litschau59@a1.net

KRAFT - AUSDAUER - ZIRKEL

Das können Sie in nur 40 Minuten, 2 mal pro Woche erreichen:



Einfach, Sicher und Effektiv

Nutzung - Kosten:

Nach der Anmeldung und durchgeführter Einschulungseinheit / Schnupperstunde (Dauer ca. 2 Stunden) durch einen Physiotherapeuten oder einen Fitlehrwart ist eine eigenständige Nutzung der Trainingsgeräte für den vereinbarten Zeitraum zu den Öffnungszeiten nach Voranmeldung möglich. Die Mitgliedschaft ist zeitlich beschränkt und kann für den Zeitraum von einem bis zwölf Monaten erklärt werden. Ein Widerruf ist zu jedem Monatsletzten ohne Angabe von Gründen möglich.

Einführungseinheit	€ 15,00
1 Monat	€ 35,00
3 Monate	€ 95,00
6 Monate	€ 180,00
12 Monate	€ 350,00

Unser Dank gilt der Stadtgemeinde Litschau für die Unterstützung bei der Umsetzung des Projekts.

Anmeldungen bzw. nähere Informationen unter

LEBEN IN DER REGION

LITSCHAU

STADTGEMEINDE LITSCHAU
3874 Litschau, Stadtplatz 25
Tel.: +43 (0)2865 / 219 - 21
Email: gemeinde@litschau.at

ZVR. 746604654
3874 Litschau, Stadtplatz 77
Tel.: +43 (0)2865 / 500 96
Email: office.leben.litschau@a1.net



KRAFT - AUSDAUER - ZIRKEL

Öffnungszeiten:

Montag:	08.00 - 10.00 Uhr
Dienstag:	08.00 - 10.00 Uhr 16.00 - 20.00 Uhr
Mittwoch:	08.00 - 10.00 Uhr
Donnerstag:	08.00 - 10.00 Uhr 16.00 - 20.00 Uhr
Freitag:	08.00 - 10.00 Uhr

EIGENVERANTWORTUNG!
So schützen wir uns und unsere Mitmenschen!



BEWEGUNGSPROGRAMM

der Gesunden Gemeinde Litschau

Winter / Frühling 2025

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

AB: 09.01.2025

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 Faszi-
enrolle, Pilatesball und Theraband

Physiotherapeutische Anleitungen zum ge-
sundheitsbewussten Verhalten und gezielte
Bewegungsübungen sollen helfen, Rücken-
problemen 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 Übun-
gen 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.

Progressive Muskelentspannung trifft Autogenes Training

AB: 12.02.2025

Leitung: Martina Pfabigan
Kursort: Mittelschule Litschau, Bibliothek
jeden **Mittwoch, 19:00 bis 20:00 Uhr**
Kursbeitrag: € 7,00 je Einheit

Bei der Progressiven Muskelentspannung wer-
den 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 Entspannungsverfah-
ren. Die Kombination dieser beiden Methoden
verbessert Schlafstörungen, reguliert den Blut-
druck, löst Spannungskopfschmerzen und viele
weitere Symptome unserer schnelllebigen Zeit.

Dieser Kurs ist für Menschen jeden Alters geeig-
net. Die Übungen werden in bequemer Alltags-
kleidung durchgeführt.

Smovey Workout

Für Damen und Herren

Ab: 10.02.2025

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!

PILATES

AB: 10.02.2025

Leitung: Anna Kössner BA, Pilates Instruktorin
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: 13.02.2025

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.

Freude an aktiver Bewegung mit Musik

AB: 12.02.2025

Leitung: Karl Kainz
Kursort: Mittelschule Litschau, Gymnastiksaal
jeden **Mittwoch 17.00 bis 18.30 Uhr**

Einfache Übungen, die sich positiv auf Herz, Kreislauf, Muskeln und Ihre Fitness im täglichen Leben auswirken!

Einstieg ist jederzeit möglich.

ZUMBA

für Damen und Herren

AB: 10.02.2025

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: 11.02.2025

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: 11.02.2025

Leitung: Christa Göd
Kursort: Volksschule Litschau, Turnsaal
jeden **Dienstag, 19:00 bis 20:00 Uhr**
Kursbeitrag: € 25,00 / Semester

Mit einer guten Kombination von Stretching, Wirbelsäulengymnastik und Faszientraining können Sie Ihr Körperwohlfinden verbessern. Wir versuchen mit sanften Übungen, Verklebungen der Faszien zu lösen. Ein Ganzkörpertraining für Ihre Fitness!

Einstieg jederzeit möglich!

Mutter-Kind-Turnen

AB: 12.02.2025

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.

AKTIFIT

AB: 11.02.2025

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 wird.

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

Einstieg jederzeit möglich!

Leitung: Isabella Aschraf
Kursort: Wielings 1, 3862 Eisgarn
jeden **Dienstag, 18:00 bis 19:30 Uhr** und
jeden **Donnerstag, 18:30 bis 20:00 Uhr**
Kursbeitrag: € 15,00 je Einheiten

Bitte mitbringen: Yogamatte, Socken, Decke und eventuell Sitzkissen

Yogarichtung:
hatha yoga / ashtanga
yoga / vinyasa yoga

Anmeldung erbeten!

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!

Anmeldungen:

Stadtgemeinde Litschau, Tel. 02865/219-21
gemeinde@litschau.at

Barbara Stangl, Tel. 0664/140 21 80
stangl.babsi@gmx.at

Christa Göd, Tel. 0660/411 32 95
christa.goed812@gmail.com

Andrea Juhitzer, Tel. 0664/36 43 316
andreajuhitzer@gmx.at

Sabina Bernhard, Tel. 0664/511 58 50
sabina.bernhard@hotmail.com

Patricia Zelinka, Tel. 0660/26 09 920
patricia.vajk@gmx.at

Marketa Ficalova, Tel. 0664/2048221
marketa.ficalova@gmail.com

Martina Pfabigan, Tel. 0664/38 15 865
martina.pfabigan@a1.net

Anna Kössner, Tel. 0676/336 42 14
annakoessner@gmx.at

Isabella Aschraf, 0676/34 18 096
aschrafisabella@gmail.com

Elisabeth Walter-Kollar, Tel. 02865/500 50
sissy64@gmx.net

Alfred Wald, Tel. 0664/194 11 88
waldlitschau@gmail.com

Karl Kainz, Tel. 0664/144 39 50
litschau59@a1.net

KRAFT - AUSDAUER - ZIRKEL

Das können Sie in nur 40 Minuten, 2 mal pro Woche erreichen:



Einfach, Sicher und Effektiv

Nutzung - Kosten:

Nach der Anmeldung und durchgeführter Einschulungseinheit / Schnupperstunde (Dauer ca. 2 Stunden) durch einen Physiotherapeuten oder einen Fitlehrwart ist eine eigenständige Nutzung der Trainingsgeräte für den vereinbarten Zeitraum zu den Öffnungszeiten nach Voranmeldung möglich. Die Mitgliedschaft ist zeitlich beschränkt und kann für den Zeitraum von einem bis zwölf Monaten erklärt werden. Ein Widerruf ist zu jedem Monatsletzten ohne Angabe von Gründen möglich.

Einführungseinheit	€ 15,00
1 Monat	€ 35,00
3 Monate	€ 95,00
6 Monate	€ 180,00
12 Monate	€ 350,00

Unser Dank gilt der Stadtgemeinde Litschau für die Unterstützung bei der Umsetzung des Projekts.

Anmeldungen bzw. nähere Informationen unter

LEBEN IN DER REGION

LITSCHAU

STADTGEMEINDE LITSCHAU
3874 Litschau, Stadtplatz 25
Tel.: +43 (0)2865 / 219 - 21
Email: gemeinde@litschau.at

ZVR. 746604654
3874 Litschau, Stadtplatz 77
Tel.: +43 (0)2865 / 500 96
Email: office.leben.litschau@a1.net



KRAFT - AUSDAUER - ZIRKEL

Öffnungszeiten:

Montag:	08.00 - 10.00 Uhr
Dienstag:	08.00 - 10.00 Uhr 16.00 - 20.00 Uhr
Mittwoch:	08.00 - 10.00 Uhr
Donnerstag:	08.00 - 10.00 Uhr 16.00 - 20.00 Uhr
Freitag:	08.00 - 10.00 Uhr

EIGENVERANTWORTUNG!
So schützen wir uns und unsere Mitmenschen!



BEWEGUNGSPROGRAMM

der Gesunden Gemeinde Litschau

Winter / Frühling 2025

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

AB: 09.01.2025

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 Faszi-
enrolle, Pilatesball und Theraband

Physiotherapeutische Anleitungen zum ge-
sundheitsbewussten Verhalten und gezielte
Bewegungsübungen sollen helfen, Rücken-
problemen 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 Übun-
gen 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.

Progressive Muskelentspannung trifft Autogenes Training

AB: 12.02.2025

Leitung: Martina Pfabigan
Kursort: Mittelschule Litschau, Bibliothek
jeden **Mittwoch, 19:00 bis 20:00 Uhr**
Kursbeitrag: € 7,00 je Einheit

Bei der Progressiven Muskelentspannung wer-
den 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 Entspannungsverfah-
ren. Die Kombination dieser beiden Methoden
verbessert Schlafstörungen, reguliert den Blut-
druck, löst Spannungskopfschmerzen und viele
weitere Symptome unserer schnelllebigen Zeit.

Dieser Kurs ist für Menschen jeden Alters geeig-
net. Die Übungen werden in bequemer Alltags-
kleidung durchgeführt.

Smovey Workout

Für Damen und Herren

Ab: 10.02.2025

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!

PILATES

AB: 10.02.2025

Leitung: Anna Kössner BA, Pilates Instruktorin
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: 13.02.2025

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.

Freude an aktiver Bewegung mit Musik

AB: 12.02.2025

Leitung: Karl Kainz
Kursort: Mittelschule Litschau, Gymnastiksaal
jeden **Mittwoch 17.00 bis 18.30 Uhr**

Einfache Übungen, die sich positiv auf Herz, Kreislauf, Muskeln und Ihre Fitness im täglichen Leben auswirken!

Einstieg ist jederzeit möglich.

ZUMBA

für Damen und Herren

AB: 10.02.2025

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: 11.02.2025

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: 11.02.2025

Leitung: Christa Göd
Kursort: Volksschule Litschau, Turnsaal
jeden **Dienstag, 19:00 bis 20:00 Uhr**
Kursbeitrag: € 25,00 / Semester

Mit einer guten Kombination von Stretching, Wirbelsäulengymnastik und Faszientraining können Sie Ihr Körperwohlfinden verbessern. Wir versuchen mit sanften Übungen, Verklebungen der Faszien zu lösen. Ein Ganzkörpertraining für Ihre Fitness!

Einstieg jederzeit möglich!

Mutter-Kind-Turnen

AB: 12.02.2025

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.

AKTIFIT

AB: 11.02.2025

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 wird.

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

Einstieg jederzeit möglich!

Leitung: Isabella Aschraf
Kursort: Wielings 1, 3862 Eisgarn
jeden **Dienstag, 18:00 bis 19:30 Uhr** und
jeden **Donnerstag, 18:30 bis 20:00 Uhr**
Kursbeitrag: € 15,00 je Einheiten

Bitte mitbringen: Yogamatte, Socken, Decke und eventuell Sitzkissen

Yogarichtung:
hatha yoga / ashtanga
yoga / vinyasa yoga

Anmeldung erbeten!

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!

Anmeldungen:

Stadtgemeinde Litschau, Tel. 02865/219-21
gemeinde@litschau.at

Barbara Stangl, Tel. 0664/140 21 80
stangl.babsi@gmx.at

Christa Göd, Tel. 0660/411 32 95
christa.goed812@gmail.com

Andrea Juhitzer, Tel. 0664/36 43 316
andreajuhitzer@gmx.at

Sabina Bernhard, Tel. 0664/511 58 50
sabina.bernhard@hotmail.com

Patricia Zelinka, Tel. 0660/26 09 920
patricia.vajk@gmx.at

Marketa Ficalova, Tel. 0664/2048221
marketa.ficalova@gmail.com

Martina Pfabigan, Tel. 0664/38 15 865
martina.pfabigan@a1.net

Anna Kössner, Tel. 0676/336 42 14
annakoessner@gmx.at

Isabella Aschraf, 0676/34 18 096
aschrafisabella@gmail.com

Elisabeth Walter-Kollar, Tel. 02865/500 50
sissy64@gmx.net

Alfred Wald, Tel. 0664/194 11 88
waldlitschau@gmail.com

Karl Kainz, Tel. 0664/144 39 50
litschau59@a1.net

KRAFT - AUSDAUER - ZIRKEL

Das können Sie in nur 40 Minuten, 2 mal pro Woche erreichen:



Einfach, Sicher und Effektiv

Nutzung - Kosten:

Nach der Anmeldung und durchgeführter Einschulungseinheit / Schnupperstunde (Dauer ca. 2 Stunden) durch einen Physiotherapeuten oder einen Fitlehrwart ist eine eigenständige Nutzung der Trainingsgeräte für den vereinbarten Zeitraum zu den Öffnungszeiten nach Voranmeldung möglich. Die Mitgliedschaft ist zeitlich beschränkt und kann für den Zeitraum von einem bis zwölf Monaten erklärt werden. Ein Widerruf ist zu jedem Monatsletzten ohne Angabe von Gründen möglich.

Einführungseinheit	€ 15,00
1 Monat	€ 35,00
3 Monate	€ 95,00
6 Monate	€ 180,00
12 Monate	€ 350,00

Unser Dank gilt der Stadtgemeinde Litschau für die Unterstützung bei der Umsetzung des Projekts.

Anmeldungen bzw. nähere Informationen unter

LEBEN IN DER REGION

LITSCHAU

STADTGEMEINDE LITSCHAU
3874 Litschau, Stadtplatz 25
Tel.: +43 (0)2865 / 219 - 21
Email: gemeinde@litschau.at

ZVR. 746604654
3874 Litschau, Stadtplatz 77
Tel.: +43 (0)2865 / 500 96
Email: office.leben.litschau@a1.net



KRAFT - AUSDAUER - ZIRKEL

Öffnungszeiten:

Montag:	08.00 - 10.00 Uhr
Dienstag:	08.00 - 10.00 Uhr 16.00 - 20.00 Uhr
Mittwoch:	08.00 - 10.00 Uhr
Donnerstag:	08.00 - 10.00 Uhr 16.00 - 20.00 Uhr
Freitag:	08.00 - 10.00 Uhr

EIGENVERANTWORTUNG!
So schützen wir uns und unsere Mitmenschen!



BEWEGUNGSPROGRAMM

der Gesunden Gemeinde Litschau

Winter / Frühling 2025

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

AB: 09.01.2025

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 Faszi-
enrolle, Pilatesball und Theraband

Physiotherapeutische Anleitungen zum ge-
sundheitsbewussten Verhalten und gezielte
Bewegungsübungen sollen helfen, Rücken-
problemen 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 Übun-
gen 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.

Progressive Muskelentspannung trifft Autogenes Training

AB: 12.02.2025

Leitung: Martina Pfabigan
Kursort: Mittelschule Litschau, Bibliothek
jeden **Mittwoch, 19:00 bis 20:00 Uhr**
Kursbeitrag: € 7,00 je Einheit

Bei der Progressiven Muskelentspannung wer-
den 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 Entspannungsverfah-
ren. Die Kombination dieser beiden Methoden
verbessert Schlafstörungen, reguliert den Blut-
druck, löst Spannungskopfschmerzen und viele
weitere Symptome unserer schnelllebigen Zeit.

Dieser Kurs ist für Menschen jeden Alters geeig-
net. Die Übungen werden in bequemer Alltags-
kleidung durchgeführt.

Smovey Workout

Für Damen und Herren

Ab: 10.02.2025

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!

PILATES

AB: 10.02.2025

Leitung: Anna Kössner BA, Pilates Instruktorin
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: 13.02.2025

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.

Freude an aktiver Bewegung mit Musik

AB: 12.02.2025

Leitung: Karl Kainz
Kursort: Mittelschule Litschau, Gymnastiksaal
jeden **Mittwoch 17.00 bis 18.30 Uhr**

Einfache Übungen, die sich positiv auf Herz, Kreislauf, Muskeln und Ihre Fitness im täglichen Leben auswirken!

Einstieg ist jederzeit möglich.

ZUMBA

für Damen und Herren

AB: 10.02.2025

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: 11.02.2025

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: 11.02.2025

Leitung: Christa Göd
Kursort: Volksschule Litschau, Turnsaal
jeden **Dienstag, 19:00 bis 20:00 Uhr**
Kursbeitrag: € 25,00 / Semester

Mit einer guten Kombination von Stretching, Wirbelsäulengymnastik und Faszientraining können Sie Ihr Körperwohlfinden verbessern. Wir versuchen mit sanften Übungen, Verklebungen der Faszien zu lösen. Ein Ganzkörpertraining für Ihre Fitness!

Einstieg jederzeit möglich!

Mutter-Kind-Turnen

AB: 12.02.2025

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.

AKTIFIT

AB: 11.02.2025

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 wird.

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

Einstieg jederzeit möglich!

Leitung: Isabella Aschraf
Kursort: Wielings 1, 3862 Eisgarn
jeden **Dienstag, 18:00 bis 19:30 Uhr** und
jeden **Donnerstag, 18:30 bis 20:00 Uhr**
Kursbeitrag: € 15,00 je Einheiten

Bitte mitbringen: Yogamatte, Socken, Decke und eventuell Sitzkissen

Yogarichtungung:
hatha yoga / ashtanga
yoga / vinyasa yoga

Anmeldung erbeten!

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!

Anmeldungen:

Stadtgemeinde Litschau, Tel. 02865/219-21
gemeinde@litschau.at

Barbara Stangl, Tel. 0664/140 21 80
stangl.babsi@gmx.at

Christa Göd, Tel. 0660/411 32 95
christa.goed812@gmail.com

Andrea Juhitzer, Tel. 0664/36 43 316
andreajuhitzer@gmx.at

Sabina Bernhard, Tel. 0664/511 58 50
sabina.bernhard@hotmail.com

Patricia Zelinka, Tel. 0660/26 09 920
patricia.vajk@gmx.at

Marketa Ficalova, Tel. 0664/2048221
marketa.ficalova@gmail.com

Martina Pfabigan, Tel. 0664/38 15 865
martina.pfabigan@a1.net

Anna Kössner, Tel. 0676/336 42 14
annakoessner@gmx.at

Isabella Aschraf, 0676/34 18 096
aschrafisabella@gmail.com

Elisabeth Walter-Kollar, Tel. 02865/500 50
sissy64@gmx.net

Alfred Wald, Tel. 0664/194 11 88
waldlitschau@gmail.com

Karl Kainz, Tel. 0664/144 39 50
litschau59@a1.net

KRAFT - AUSDAUER - ZIRKEL

Das können Sie in nur 40 Minuten, 2 mal pro Woche erreichen:



Einfach, Sicher und Effektiv

Nutzung - Kosten:

Nach der Anmeldung und durchgeführter Einschulungseinheit / Schnupperstunde (Dauer ca. 2 Stunden) durch einen Physiotherapeuten oder einen Fitlehrwart ist eine eigenständige Nutzung der Trainingsgeräte für den vereinbarten Zeitraum zu den Öffnungszeiten nach Voranmeldung möglich. Die Mitgliedschaft ist zeitlich beschränkt und kann für den Zeitraum von einem bis zwölf Monaten erklärt werden. Ein Widerruf ist zu jedem Monatsletzten ohne Angabe von Gründen möglich.

Einführungseinheit	€ 15,00
1 Monat	€ 35,00
3 Monate	€ 95,00
6 Monate	€ 180,00
12 Monate	€ 350,00

Unser Dank gilt der Stadtgemeinde Litschau für die Unterstützung bei der Umsetzung des Projekts.

Anmeldungen bzw. nähere Informationen unter

LEBEN IN DER REGION

LITSCHAU

STADTGEMEINDE LITSCHAU
3874 Litschau, Stadtplatz 25
Tel.: +43 (0)2865 / 219 - 21
Email: gemeinde@litschau.at

ZVR. 746604654
3874 Litschau, Stadtplatz 77
Tel.: +43 (0)2865 / 500 96
Email: office.leben.litschau@a1.net



KRAFT - AUSDAUER - ZIRKEL

Öffnungszeiten:

Montag:	08.00 - 10.00 Uhr
Dienstag:	08.00 - 10.00 Uhr 16.00 - 20.00 Uhr
Mittwoch:	08.00 - 10.00 Uhr
Donnerstag:	08.00 - 10.00 Uhr 16.00 - 20.00 Uhr
Freitag:	08.00 - 10.00 Uhr

EIGENVERANTWORTUNG!
So schützen wir uns und unsere Mitmenschen!



BEWEGUNGSPROGRAMM

der Gesunden Gemeinde Litschau

Winter / Frühling 2025

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

AB: 09.01.2025

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 Faszi-
enrolle, Pilatesball und Theraband

Physiotherapeutische Anleitungen zum ge-
sundheitsbewussten Verhalten und gezielte
Bewegungsübungen sollen helfen, Rücken-
problemen 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 Übun-
gen 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.

Progressive Muskelentspannung trifft Autogenes Training

AB: 12.02.2025

Leitung: Martina Pfabigan
Kursort: Mittelschule Litschau, Bibliothek
jeden **Mittwoch, 19:00 bis 20:00 Uhr**
Kursbeitrag: € 7,00 je Einheit

Bei der Progressiven Muskelentspannung wer-
den 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 Entspannungsverfah-
ren. Die Kombination dieser beiden Methoden
verbessert Schlafstörungen, reguliert den Blut-
druck, löst Spannungskopfschmerzen und viele
weitere Symptome unserer schnelllebigen Zeit.

Dieser Kurs ist für Menschen jeden Alters geeig-
net. Die Übungen werden in bequemer Alltags-
kleidung durchgeführt.

Smovey Workout

Für Damen und Herren

Ab: 10.02.2025

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!

PILATES

AB: 10.02.2025

Leitung: Anna Kössner BA, Pilates Instruktorin
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: 13.02.2025

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.

Freude an aktiver Bewegung mit Musik

AB: 12.02.2025

Leitung: Karl Kainz
Kursort: Mittelschule Litschau, Gymnastiksaal
jeden **Mittwoch 17.00 bis 18.30 Uhr**

Einfache Übungen, die sich positiv auf Herz, Kreislauf, Muskeln und Ihre Fitness im täglichen Leben auswirken!

Einstieg ist jederzeit möglich.

ZUMBA

für Damen und Herren

AB: 10.02.2025

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: 11.02.2025

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: 11.02.2025

Leitung: Christa Göd
Kursort: Volksschule Litschau, Turnsaal
jeden **Dienstag, 19:00 bis 20:00 Uhr**
Kursbeitrag: € 25,00 / Semester

Mit einer guten Kombination von Stretching, Wirbelsäulengymnastik und Faszientraining können Sie Ihr Körperwohlfinden verbessern. Wir versuchen mit sanften Übungen, Verklebungen der Faszien zu lösen. Ein Ganzkörpertraining für Ihre Fitness!

Einstieg jederzeit möglich!

Mutter-Kind-Turnen

AB: 12.02.2025

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.

AKTIFIT

AB: 11.02.2025

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 wird.

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

Einstieg jederzeit möglich!

Leitung: Isabella Aschraf
Kursort: Wielings 1, 3862 Eisgarn
jeden **Dienstag, 18:00 bis 19:30 Uhr** und
jeden **Donnerstag, 18:30 bis 20:00 Uhr**
Kursbeitrag: € 15,00 je Einheiten

Bitte mitbringen: Yogamatte, Socken, Decke und eventuell Sitzkissen

Yogarichtung:
hatha yoga / ashtanga
yoga / vinyasa yoga

Anmeldung erbeten!

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!

Anmeldungen:

Stadtgemeinde Litschau, Tel. 02865/219-21
gemeinde@litschau.at

Barbara Stangl, Tel. 0664/140 21 80
stangl.babsi@gmx.at

Christa Göd, Tel. 0660/411 32 95
christa.goed812@gmail.com

Andrea Juhitzer, Tel. 0664/36 43 316
andreajuhitzer@gmx.at

Sabina Bernhard, Tel. 0664/511 58 50
sabina.bernhard@hotmail.com

Patricia Zelinka, Tel. 0660/26 09 920
patricia.vajk@gmx.at

Marketa Ficalova, Tel. 0664/2048221
marketa.ficalova@gmail.com

Martina Pfabigan, Tel. 0664/38 15 865
martina.pfabigan@a1.net

Anna Kössner, Tel. 0676/336 42 14
annakoessner@gmx.at

Isabella Aschraf, 0676/34 18 096
aschrafisabella@gmail.com

Elisabeth Walter-Kollar, Tel. 02865/500 50
sissy64@gmx.net

Alfred Wald, Tel. 0664/194 11 88
waldlitschau@gmail.com

Karl Kainz, Tel. 0664/144 39 50
litschau59@a1.net

KRAFT - AUSDAUER - ZIRKEL

Das können Sie in nur 40 Minuten, 2 mal pro Woche erreichen:



Einfach, Sicher und Effektiv

Nutzung - Kosten:

Nach der Anmeldung und durchgeführter Einschulungseinheit / Schnupperstunde (Dauer ca. 2 Stunden) durch einen Physiotherapeuten oder einen Fitlehrwart ist eine eigenständige Nutzung der Trainingsgeräte für den vereinbarten Zeitraum zu den Öffnungszeiten nach Voranmeldung möglich. Die Mitgliedschaft ist zeitlich beschränkt und kann für den Zeitraum von einem bis zwölf Monaten erklärt werden. Ein Widerruf ist zu jedem Monatsletzten ohne Angabe von Gründen möglich.

Einführungseinheit	€ 15,00
1 Monat	€ 35,00
3 Monate	€ 95,00
6 Monate	€ 180,00
12 Monate	€ 350,00

Unser Dank gilt der Stadtgemeinde Litschau für die Unterstützung bei der Umsetzung des Projekts.

Anmeldungen bzw. nähere Informationen unter

LEBEN IN DER REGION

LITSCHAU

STADTGEMEINDE LITSCHAU
3874 Litschau, Stadtplatz 25
Tel.: +43 (0)2865 / 219 - 21
Email: gemeinde@litschau.at

ZVR. 746604654
3874 Litschau, Stadtplatz 77
Tel.: +43 (0)2865 / 500 96
Email: office.leben.litschau@a1.net



KRAFT - AUSDAUER - ZIRKEL

Öffnungszeiten:

Montag:	08.00 - 10.00 Uhr
Dienstag:	08.00 - 10.00 Uhr 16.00 - 20.00 Uhr
Mittwoch:	08.00 - 10.00 Uhr
Donnerstag:	08.00 - 10.00 Uhr 16.00 - 20.00 Uhr
Freitag:	08.00 - 10.00 Uhr

EIGENVERANTWORTUNG!
So schützen wir uns und unsere Mitmenschen!



BEWEGUNGSPROGRAMM

der Gesunden Gemeinde Litschau

Winter / Frühling 2025

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

AB: 09.01.2025

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 Faszi-
enrolle, Pilatesball und Theraband

Physiotherapeutische Anleitungen zum ge-
sundheitsbewussten Verhalten und gezielte
Bewegungsübungen sollen helfen, Rücken-
problemen 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 Übun-
gen 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.

Progressive Muskelentspannung trifft Autogenes Training

AB: 12.02.2025

Leitung: Martina Pfabigan
Kursort: Mittelschule Litschau, Bibliothek
jeden **Mittwoch, 19:00 bis 20:00 Uhr**
Kursbeitrag: € 7,00 je Einheit

Bei der Progressiven Muskelentspannung wer-
den 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 Entspannungsverfah-
ren. Die Kombination dieser beiden Methoden
verbessert Schlafstörungen, reguliert den Blut-
druck, löst Spannungskopfschmerzen und viele
weitere Symptome unserer schnelllebigen Zeit.

Dieser Kurs ist für Menschen jeden Alters geeig-
net. Die Übungen werden in bequemer Alltags-
kleidung durchgeführt.

Smovey Workout

Für Damen und Herren

Ab: 10.02.2025

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!

PILATES

AB: 10.02.2025

Leitung: Anna Kössner BA, Pilates Instruktorin
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: 13.02.2025

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.

Freude an aktiver Bewegung mit Musik

AB: 12.02.2025

Leitung: Karl Kainz
Kursort: Mittelschule Litschau, Gymnastiksaal
jeden **Mittwoch 17.00 bis 18.30 Uhr**

Einfache Übungen, die sich positiv auf Herz, Kreislauf, Muskeln und Ihre Fitness im täglichen Leben auswirken!

Einstieg ist jederzeit möglich.

ZUMBA

für Damen und Herren

AB: 10.02.2025

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: 11.02.2025

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: 11.02.2025

Leitung: Christa Göd
Kursort: Volksschule Litschau, Turnsaal
jeden **Dienstag, 19:00 bis 20:00 Uhr**
Kursbeitrag: € 25,00 / Semester

Mit einer guten Kombination von Stretching, Wirbelsäulengymnastik und Faszientraining können Sie Ihr Körperwohlfinden verbessern. Wir versuchen mit sanften Übungen, Verklebungen der Faszien zu lösen. Ein Ganzkörpertraining für Ihre Fitness!

Einstieg jederzeit möglich!

Mutter-Kind-Turnen

AB: 12.02.2025

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.

AKTIFIT

AB: 11.02.2025

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 wird.

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

Einstieg jederzeit möglich!

Leitung: Isabella Aschraf
Kursort: Wielings 1, 3862 Eisgarn
jeden **Dienstag, 18:00 bis 19:30 Uhr** und
jeden **Donnerstag, 18:30 bis 20:00 Uhr**
Kursbeitrag: € 15,00 je Einheiten

Bitte mitbringen: Yogamatte, Socken, Decke und eventuell Sitzkissen

Yogarichtungung:
hatha yoga / ashtanga
yoga / vinyasa yoga

Anmeldung erbeten!

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!

Anmeldungen:

Stadtgemeinde Litschau, Tel. 02865/219-21
gemeinde@litschau.at
Barbara Stangl, Tel. 0664/140 21 80
stangl.babsi@gmx.at
Christa Göd, Tel. 0660/411 32 95
christa.goed812@gmail.com
Andrea Juhitzer, Tel. 0664/36 43 316
andreajuhitzer@gmx.at
Sabina Bernhard, Tel. 0664/511 58 50
sabina.bernhard@hotmail.com
Patricia Zelinka, Tel. 0660/26 09 920
patricia.vajk@gmx.at
Marketa Ficalova, Tel. 0664/2048221
marketa.ficalova@gmail.com
Martina Pfabigan, Tel. 0664/38 15 865
martina.pfabigan@a1.net
Anna Kössner, Tel. 0676/336 42 14
annakoessner@gmx.at
Isabella Aschraf, 0676/34 18 096
aschrafisabella@gmail.com
Elisabeth Walter-Kollar, Tel. 02865/500 50
sissy64@gmx.net
Alfred Wald, Tel. 0664/194 11 88
waldlitschau@gmail.com
Karl Kainz, Tel. 0664/144 39 50
litschau59@a1.net

KRAFT - AUSDAUER - ZIRKEL

Das können Sie in nur 40 Minuten, 2 mal pro Woche erreichen:



Einfach, Sicher und Effektiv

Nutzung - Kosten:

Nach der Anmeldung und durchgeführter Einschulungseinheit / Schnupperstunde (Dauer ca. 2 Stunden) durch einen Physiotherapeuten oder einen Fitlehrwart ist eine eigenständige Nutzung der Trainingsgeräte für den vereinbarten Zeitraum zu den Öffnungszeiten nach Voranmeldung möglich. Die Mitgliedschaft ist zeitlich beschränkt und kann für den Zeitraum von einem bis zwölf Monaten erklärt werden. Ein Widerruf ist zu jedem Monatsletzten ohne Angabe von Gründen möglich.

Einführungseinheit	€ 15,00
1 Monat	€ 35,00
3 Monate	€ 95,00
6 Monate	€ 180,00
12 Monate	€ 350,00

Unser Dank gilt der Stadtgemeinde Litschau für die Unterstützung bei der Umsetzung des Projekts.

Anmeldungen bzw. nähere Informationen unter

LEBEN IN DER REGION

LITSCHAU

STADTGEMEINDE LITSCHAU
3874 Litschau, Stadtplatz 25
Tel.: +43 (0)2865 / 219 - 21
Email: gemeinde@litschau.at

ZVR. 746604654
3874 Litschau, Stadtplatz 77
Tel.: +43 (0)2865 / 500 96
Email: office.leben.litschau@a1.net



KRAFT - AUSDAUER - ZIRKEL

Öffnungszeiten:

Montag:	08.00 - 10.00 Uhr
Dienstag:	08.00 - 10.00 Uhr 16.00 - 20.00 Uhr
Mittwoch:	08.00 - 10.00 Uhr
Donnerstag:	08.00 - 10.00 Uhr 16.00 - 20.00 Uhr
Freitag:	08.00 - 10.00 Uhr

EIGENVERANTWORTUNG!
So schützen wir uns und unsere Mitmenschen!



BEWEGUNGSPROGRAMM

der Gesunden Gemeinde Litschau

Winter / Frühling 2025

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

AB: 09.01.2025

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 Fas-
zienrolle, Pilatesball und Theraband

Physiotherapeutische Anleitungen zum ge-
sundheitsbewussten Verhalten und gezielte
Bewegungsübungen sollen helfen, Rücken-
problemen 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 Übun-
gen 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.

Progressive Muskelentspannung trifft Autogenes Training

AB: 12.02.2025

Leitung: Martina Pfabigan
Kursort: Mittelschule Litschau, Bibliothek
jeden **Mittwoch, 19:00 bis 20:00 Uhr**
Kursbeitrag: € 7,00 je Einheit

Bei der Progressiven Muskelentspannung wer-
den 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 Entspannungsverfah-
ren. Die Kombination dieser beiden Methoden
verbessert Schlafstörungen, reguliert den Blut-
druck, löst Spannungskopfschmerzen und viele
weitere Symptome unserer schnelllebigen Zeit.

Dieser Kurs ist für Menschen jeden Alters geeig-
net. Die Übungen werden in bequemer Alltags-
kleidung durchgeführt.

Smovey Workout

Für Damen und Herren

Ab: 10.02.2025

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!

PILATES

AB: 10.02.2025

Leitung: Anna Kössner BA, Pilates Instruktorin
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: 13.02.2025

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.

Freude an aktiver Bewegung mit Musik

AB: 12.02.2025

Leitung: Karl Kainz
Kursort: Mittelschule Litschau, Gymnastiksaal
jeden **Mittwoch 17.00 bis 18.30 Uhr**

Einfache Übungen, die sich positiv auf Herz, Kreislauf, Muskeln und Ihre Fitness im täglichen Leben auswirken!

Einstieg ist jederzeit möglich.

ZUMBA

für Damen und Herren

AB: 10.02.2025

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: 11.02.2025

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: 11.02.2025

Leitung: Christa Göd
Kursort: Volksschule Litschau, Turnsaal
jeden **Dienstag, 19:00 bis 20:00 Uhr**
Kursbeitrag: € 25,00 / Semester

Mit einer guten Kombination von Stretching, Wirbelsäulengymnastik und Faszientraining können Sie Ihr Körperwohlfinden verbessern. Wir versuchen mit sanften Übungen, Verklebungen der Faszien zu lösen. Ein Ganzkörpertraining für Ihre Fitness!

Einstieg jederzeit möglich!

Mutter-Kind-Turnen

AB: 12.02.2025

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.

AKTIFIT

AB: 11.02.2025

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 wird.

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

Einstieg jederzeit möglich!

Leitung: Isabella Aschraf
Kursort: Wielings 1, 3862 Eisgarn
jeden **Dienstag, 18:00 bis 19:30 Uhr** und
jeden **Donnerstag, 18:30 bis 20:00 Uhr**
Kursbeitrag: € 15,00 je Einheiten

Bitte mitbringen: Yogamatte, Socken, Decke und eventuell Sitzkissen

Yogarichtung:
hatha yoga / ashtanga
yoga / vinyasa yoga

Anmeldung erbeten!

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!

Anmeldungen:

Stadtgemeinde Litschau, Tel. 02865/219-21
gemeinde@litschau.at

Barbara Stangl, Tel. 0664/140 21 80
stangl.babsi@gmx.at

Christa Göd, Tel. 0660/411 32 95
christa.goed812@gmail.com

Andrea Juhitzer, Tel. 0664/36 43 316
andreajuhitzer@gmx.at

Sabina Bernhard, Tel. 0664/511 58 50
sabina.bernhard@hotmail.com

Patricia Zelinka, Tel. 0660/26 09 920
patricia.vajk@gmx.at

Marketa Ficalova, Tel. 0664/2048221
marketa.ficalova@gmail.com

Martina Pfabigan, Tel. 0664/38 15 865
martina.pfabigan@a1.net

Anna Kössner, Tel. 0676/336 42 14
annakoessner@gmx.at

Isabella Aschraf, 0676/34 18 096
aschrafisabella@gmail.com

Elisabeth Walter-Kollar, Tel. 02865/500 50
sissy64@gmx.net

Alfred Wald, Tel. 0664/194 11 88
waldlitschau@gmail.com

Karl Kainz, Tel. 0664/144 39 50
litschau59@a1.net

KRAFT - AUSDAUER - ZIRKEL

Das können Sie in nur 40 Minuten, 2 mal pro Woche erreichen:



Einfach, Sicher und Effektiv

Nutzung - Kosten:

Nach der Anmeldung und durchgeführter Einschulungseinheit / Schnupperstunde (Dauer ca. 2 Stunden) durch einen Physiotherapeuten oder einen Fitlehrwart ist eine eigenständige Nutzung der Trainingsgeräte für den vereinbarten Zeitraum zu den Öffnungszeiten nach Voranmeldung möglich. Die Mitgliedschaft ist zeitlich beschränkt und kann für den Zeitraum von einem bis zwölf Monaten erklärt werden. Ein Widerruf ist zu jedem Monatsletzten ohne Angabe von Gründen möglich.

Einführungseinheit	€ 15,00
1 Monat	€ 35,00
3 Monate	€ 95,00
6 Monate	€ 180,00
12 Monate	€ 350,00

Unser Dank gilt der Stadtgemeinde Litschau für die Unterstützung bei der Umsetzung des Projekts.

Anmeldungen bzw. nähere Informationen unter

LEBEN IN DER REGION

LITSCHAU

STADTGEMEINDE LITSCHAU
3874 Litschau, Stadtplatz 25
Tel.: +43 (0)2865 / 219 - 21
Email: gemeinde@litschau.at

ZVR. 746604654
3874 Litschau, Stadtplatz 77
Tel.: +43 (0)2865 / 500 96
Email: office.leben.litschau@a1.net



KRAFT - AUSDAUER - ZIRKEL

Öffnungszeiten:

Montag:	08.00 - 10.00 Uhr
Dienstag:	08.00 - 10.00 Uhr 16.00 - 20.00 Uhr
Mittwoch:	08.00 - 10.00 Uhr
Donnerstag:	08.00 - 10.00 Uhr 16.00 - 20.00 Uhr
Freitag:	08.00 - 10.00 Uhr

EIGENVERANTWORTUNG!
So schützen wir uns und unsere Mitmenschen!



BEWEGUNGSPROGRAMM

der Gesunden Gemeinde Litschau

Winter / Frühling 2025

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

AB: 09.01.2025

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 Faszi-
enrolle, Pilatesball und Theraband

Physiotherapeutische Anleitungen zum ge-
sundheitsbewussten Verhalten und gezielte
Bewegungsübungen sollen helfen, Rücken-
problemen 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 Übun-
gen 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.

Progressive Muskelentspannung trifft Autogenes Training

AB: 12.02.2025

Leitung: Martina Pfabigan
Kursort: Mittelschule Litschau, Bibliothek
jeden **Mittwoch, 19:00 bis 20:00 Uhr**
Kursbeitrag: € 7,00 je Einheit

Bei der Progressiven Muskelentspannung wer-
den 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 Entspannungsverfah-
ren. Die Kombination dieser beiden Methoden
verbessert Schlafstörungen, reguliert den Blut-
druck, löst Spannungskopfschmerzen und viele
weitere Symptome unserer schnelllebigen Zeit.

Dieser Kurs ist für Menschen jeden Alters geeig-
net. Die Übungen werden in bequemer Alltags-
kleidung durchgeführt.

Smovey Workout

Für Damen und Herren

Ab: 10.02.2025

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!

PILATES

AB: 10.02.2025

Leitung: Anna Kössner BA, Pilates Instruktorin
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: 13.02.2025

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.

Freude an aktiver Bewegung mit Musik

AB: 12.02.2025

Leitung: Karl Kainz
Kursort: Mittelschule Litschau, Gymnastiksaal
jeden **Mittwoch 17.00 bis 18.30 Uhr**

Einfache Übungen, die sich positiv auf Herz, Kreislauf, Muskeln und Ihre Fitness im täglichen Leben auswirken!

Einstieg ist jederzeit möglich.

ZUMBA

für Damen und Herren

AB: 10.02.2025

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: 11.02.2025

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: 11.02.2025

Leitung: Christa Göd
Kursort: Volksschule Litschau, Turnsaal
jeden **Dienstag, 19:00 bis 20:00 Uhr**
Kursbeitrag: € 25,00 / Semester

Mit einer guten Kombination von Stretching, Wirbelsäulengymnastik und Faszientraining können Sie Ihr Körperwohlfinden verbessern. Wir versuchen mit sanften Übungen, Verklebungen der Faszien zu lösen. Ein Ganzkörpertraining für Ihre Fitness!

Einstieg jederzeit möglich!

Mutter-Kind-Turnen

AB: 12.02.2025

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.

AKTIFIT

AB: 11.02.2025

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 wird.

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

Einstieg jederzeit möglich!

Leitung: Isabella Aschraf
Kursort: Wielings 1, 3862 Eisgarn
jeden **Dienstag, 18:00 bis 19:30 Uhr** und
jeden **Donnerstag, 18:30 bis 20:00 Uhr**
Kursbeitrag: € 15,00 je Einheiten

Bitte mitbringen: Yogamatte, Socken, Decke und eventuell Sitzkissen

Yogarichtung:
hatha yoga / ashtanga
yoga / vinyasa yoga

Anmeldung erbeten!

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!

Anmeldungen:

Stadtgemeinde Litschau, Tel. 02865/219-21
gemeinde@litschau.at
Barbara Stangl, Tel. 0664/140 21 80
stangl.babsi@gmx.at
Christa Göd, Tel. 0660/411 32 95
christa.goed812@gmail.com
Andrea Juhitzer, Tel. 0664/36 43 316
andreajuhitzer@gmx.at
Sabina Bernhard, Tel. 0664/511 58 50
sabina.bernhard@hotmail.com
Patricia Zelinka, Tel. 0660/26 09 920
patricia.vajk@gmx.at
Marketa Ficalova, Tel. 0664/2048221
marketa.ficalova@gmail.com
Martina Pfabigan, Tel. 0664/38 15 865
martina.pfabigan@a1.net
Anna Kössner, Tel. 0676/336 42 14
annakoessner@gmx.at
Isabella Aschraf, 0676/34 18 096
aschrafisabella@gmail.com
Elisabeth Walter-Kollar, Tel. 02865/500 50
sissy64@gmx.net
Alfred Wald, Tel. 0664/194 11 88
waldlitschau@gmail.com
Karl Kainz, Tel. 0664/144 39 50
litschau59@a1.net

KRAFT - AUSDAUER - ZIRKEL

Das können Sie in nur 40 Minuten, 2 mal pro Woche erreichen:



Einfach, Sicher und Effektiv

Nutzung - Kosten:

Nach der Anmeldung und durchgeführter Einschulungseinheit / Schnupperstunde (Dauer ca. 2 Stunden) durch einen Physiotherapeuten oder einen Fitlehrwart ist eine eigenständige Nutzung der Trainingsgeräte für den vereinbarten Zeitraum zu den Öffnungszeiten nach Voranmeldung möglich. Die Mitgliedschaft ist zeitlich beschränkt und kann für den Zeitraum von einem bis zwölf Monaten erklärt werden. Ein Widerruf ist zu jedem Monatsletzten ohne Angabe von Gründen möglich.

Einführungseinheit	€ 15,00
1 Monat	€ 35,00
3 Monate	€ 95,00
6 Monate	€ 180,00
12 Monate	€ 350,00

Unser Dank gilt der Stadtgemeinde Litschau für die Unterstützung bei der Umsetzung des Projekts.

Anmeldungen bzw. nähere Informationen unter

LEBEN IN DER REGION

LITSCHAU

STADTGEMEINDE LITSCHAU
3874 Litschau, Stadtplatz 25
Tel.: +43 (0)2865 / 219 - 21
Email: gemeinde@litschau.at

ZVR. 746604654
3874 Litschau, Stadtplatz 77
Tel.: +43 (0)2865 / 500 96
Email: office.leben.litschau@a1.net



KRAFT - AUSDAUER - ZIRKEL

Öffnungszeiten:

Montag:	08.00 - 10.00 Uhr
Dienstag:	08.00 - 10.00 Uhr 16.00 - 20.00 Uhr
Mittwoch:	08.00 - 10.00 Uhr
Donnerstag:	08.00 - 10.00 Uhr 16.00 - 20.00 Uhr
Freitag:	08.00 - 10.00 Uhr

EIGENVERANTWORTUNG!
So schützen wir uns und unsere Mitmenschen!



BEWEGUNGSPROGRAMM

der Gesunden Gemeinde Litschau

Winter / Frühling 2025

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

AB: 09.01.2025

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 Faszi-
enrolle, Pilatesball und Theraband

Physiotherapeutische Anleitungen zum ge-
sundheitsbewussten Verhalten und gezielte
Bewegungsübungen sollen helfen, Rücken-
problemen 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 Übun-
gen 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.

Progressive Muskelentspannung trifft Autogenes Training

AB: 12.02.2025

Leitung: Martina Pfabigan
Kursort: Mittelschule Litschau, Bibliothek
jeden **Mittwoch, 19:00 bis 20:00 Uhr**
Kursbeitrag: € 7,00 je Einheit

Bei der Progressiven Muskelentspannung wer-
den 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 Entspannungsverfah-
ren. Die Kombination dieser beiden Methoden
verbessert Schlafstörungen, reguliert den Blut-
druck, löst Spannungskopfschmerzen und viele
weitere Symptome unserer schnelllebigen Zeit.

Dieser Kurs ist für Menschen jeden Alters geeig-
net. Die Übungen werden in bequemer Alltags-
kleidung durchgeführt.

Smovey Workout

Für Damen und Herren

Ab: 10.02.2025

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!

PILATES

AB: 10.02.2025

Leitung: Anna Kössner BA, Pilates Instruktorin
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: 13.02.2025

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.

Freude an aktiver Bewegung mit Musik

AB: 12.02.2025

Leitung: Karl Kainz
Kursort: Mittelschule Litschau, Gymnastiksaal
jeden **Mittwoch 17.00 bis 18.30 Uhr**

Einfache Übungen, die sich positiv auf Herz, Kreislauf, Muskeln und Ihre Fitness im täglichen Leben auswirken!

Einstieg ist jederzeit möglich.

ZUMBA

für Damen und Herren

AB: 10.02.2025

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: 11.02.2025

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: 11.02.2025

Leitung: Christa Göd
Kursort: Volksschule Litschau, Turnsaal
jeden **Dienstag, 19:00 bis 20:00 Uhr**
Kursbeitrag: € 25,00 / Semester

Mit einer guten Kombination von Stretching, Wirbelsäulengymnastik und Faszientraining können Sie Ihr Körperwohlfinden verbessern. Wir versuchen mit sanften Übungen, Verklebungen der Faszien zu lösen. Ein Ganzkörpertraining für Ihre Fitness!

Einstieg jederzeit möglich!

Mutter-Kind-Turnen

AB: 12.02.2025

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.

AKTIFIT

AB: 11.02.2025

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 wird.

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

Einstieg jederzeit möglich!

Leitung: Isabella Aschraf
Kursort: Wielings 1, 3862 Eisgarn
jeden **Dienstag, 18:00 bis 19:30 Uhr** und
jeden **Donnerstag, 18:30 bis 20:00 Uhr**
Kursbeitrag: € 15,00 je Einheiten

Bitte mitbringen: Yogamatte, Socken, Decke und eventuell Sitzkissen

Yogarichtung:
hatha yoga / ashtanga
yoga / vinyasa yoga

Anmeldung erbeten!

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!

Anmeldungen:

Stadtgemeinde Litschau, Tel. 02865/219-21
gemeinde@litschau.at

Barbara Stangl, Tel. 0664/140 21 80
stangl.babsi@gmx.at

Christa Göd, Tel. 0660/411 32 95
christa.goed812@gmail.com

Andrea Juhitzer, Tel. 0664/36 43 316
andreajuhitzer@gmx.at

Sabina Bernhard, Tel. 0664/511 58 50
sabina.bernhard@hotmail.com

Patricia Zelinka, Tel. 0660/26 09 920
patricia.vajk@gmx.at

Marketa Ficalova, Tel. 0664/2048221
marketa.ficalova@gmail.com

Martina Pfabigan, Tel. 0664/38 15 865
martina.pfabigan@a1.net

Anna Kössner, Tel. 0676/336 42 14
annakoessner@gmx.at

Isabella Aschraf, 0676/34 18 096
aschrafisabella@gmail.com

Elisabeth Walter-Kollar, Tel. 02865/500 50
sissy64@gmx.net

Alfred Wald, Tel. 0664/194 11 88
waldlitschau@gmail.com

Karl Kainz, Tel. 0664/144 39 50
litschau59@a1.net

KRAFT - AUSDAUER - ZIRKEL

Das können Sie in nur 40 Minuten, 2 mal pro Woche erreichen:



Einfach, Sicher und Effektiv

Nutzung - Kosten:

Nach der Anmeldung und durchgeführter Einschulungseinheit / Schnupperstunde (Dauer ca. 2 Stunden) durch einen Physiotherapeuten oder einen Fitlehrwart ist eine eigenständige Nutzung der Trainingsgeräte für den vereinbarten Zeitraum zu den Öffnungszeiten nach Voranmeldung möglich. Die Mitgliedschaft ist zeitlich beschränkt und kann für den Zeitraum von einem bis zwölf Monaten erklärt werden. Ein Widerruf ist zu jedem Monatsletzten ohne Angabe von Gründen möglich.

Einführungseinheit	€ 15,00
1 Monat	€ 35,00
3 Monate	€ 95,00
6 Monate	€ 180,00
12 Monate	€ 350,00

Unser Dank gilt der Stadtgemeinde Litschau für die Unterstützung bei der Umsetzung des Projekts.

Anmeldungen bzw. nähere Informationen unter

LEBEN IN DER REGION

LITSCHAU

STADTGEMEINDE LITSCHAU
3874 Litschau, Stadtplatz 25
Tel.: +43 (0)2865 / 219 - 21
Email: gemeinde@litschau.at

ZVR. 746604654
3874 Litschau, Stadtplatz 77
Tel.: +43 (0)2865 / 500 96
Email: office.leben.litschau@a1.net



KRAFT - AUSDAUER - ZIRKEL

Öffnungszeiten:

Montag:	08.00 - 10.00 Uhr
Dienstag:	08.00 - 10.00 Uhr 16.00 - 20.00 Uhr
Mittwoch:	08.00 - 10.00 Uhr
Donnerstag:	08.00 - 10.00 Uhr 16.00 - 20.00 Uhr
Freitag:	08.00 - 10.00 Uhr

EIGENVERANTWORTUNG!
So schützen wir uns und unsere Mitmenschen!



BEWEGUNGSPROGRAMM

der Gesunden Gemeinde Litschau

Winter / Frühling 2025

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

AB: 09.01.2025

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 Faszi-
enrolle, Pilatesball und Theraband

Physiotherapeutische Anleitungen zum ge-
sundheitsbewussten Verhalten und gezielte
Bewegungsübungen sollen helfen, Rücken-
problemen 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 Übun-
gen 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.

Progressive Muskelentspannung trifft Autogenes Training

AB: 12.02.2025

Leitung: Martina Pfabigan
Kursort: Mittelschule Litschau, Bibliothek
jeden **Mittwoch, 19:00 bis 20:00 Uhr**
Kursbeitrag: € 7,00 je Einheit

Bei der Progressiven Muskelentspannung wer-
den 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 Entspannungsverfah-
ren. Die Kombination dieser beiden Methoden
verbessert Schlafstörungen, reguliert den Blut-
druck, löst Spannungskopfschmerzen und viele
weitere Symptome unserer schnelllebigen Zeit.

Dieser Kurs ist für Menschen jeden Alters geeig-
net. Die Übungen werden in bequemer Alltags-
kleidung durchgeführt.

Smovey Workout

Für Damen und Herren

Ab: 10.02.2025

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!

PILATES

AB: 10.02.2025

Leitung: Anna Kössner BA, Pilates Instruktorin
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: 13.02.2025

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.

Freude an aktiver Bewegung mit Musik

AB: 12.02.2025

Leitung: Karl Kainz
Kursort: Mittelschule Litschau, Gymnastiksaal
jeden **Mittwoch 17.00 bis 18.30 Uhr**

Einfache Übungen, die sich positiv auf Herz, Kreislauf, Muskeln und Ihre Fitness im täglichen Leben auswirken!

Einstieg ist jederzeit möglich.

ZUMBA

für Damen und Herren

AB: 10.02.2025

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: 11.02.2025

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: 11.02.2025

Leitung: Christa Göd
Kursort: Volksschule Litschau, Turnsaal
jeden **Dienstag, 19:00 bis 20:00 Uhr**
Kursbeitrag: € 25,00 / Semester

Mit einer guten Kombination von Stretching, Wirbelsäulengymnastik und Faszientraining können Sie Ihr Körperwohlfinden verbessern. Wir versuchen mit sanften Übungen, Verklebungen der Faszien zu lösen. Ein Ganzkörpertraining für Ihre Fitness!

Einstieg jederzeit möglich!

Mutter-Kind-Turnen

AB: 12.02.2025

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.

AKTIFIT

AB: 11.02.2025

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 wird.

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

Einstieg jederzeit möglich!

Leitung: Isabella Aschraf
Kursort: Wielings 1, 3862 Eisgarn
jeden **Dienstag, 18:00 bis 19:30 Uhr** und
jeden **Donnerstag, 18:30 bis 20:00 Uhr**
Kursbeitrag: € 15,00 je Einheiten

Bitte mitbringen: Yogamatte, Socken, Decke und eventuell Sitzkissen

Yogarichtung:
hatha yoga / ashtanga
yoga / vinyasa yoga

Anmeldung erbeten!

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!

Anmeldungen:

Stadtgemeinde Litschau, Tel. 02865/219-21
gemeinde@litschau.at

Barbara Stangl, Tel. 0664/140 21 80
stangl.babsi@gmx.at

Christa Göd, Tel. 0660/411 32 95
christa.goed812@gmail.com

Andrea Juhitzer, Tel. 0664/36 43 316
andreajuhitzer@gmx.at

Sabina Bernhard, Tel. 0664/511 58 50
sabina.bernhard@hotmail.com

Patricia Zelinka, Tel. 0660/26 09 920
patricia.vajk@gmx.at

Marketa Ficalova, Tel. 0664/2048221
marketa.ficalova@gmail.com

Martina Pfabigan, Tel. 0664/38 15 865
martina.pfabigan@a1.net

Anna Kössner, Tel. 0676/336 42 14
annakoessner@gmx.at

Isabella Aschraf, 0676/34 18 096
aschrafisabella@gmail.com

Elisabeth Walter-Kollar, Tel. 02865/500 50
sissy64@gmx.net

Alfred Wald, Tel. 0664/194 11 88
waldlitschau@gmail.com

Karl Kainz, Tel. 0664/144 39 50
litschau59@a1.net

KRAFT - AUSDAUER - ZIRKEL

Das können Sie in nur 40 Minuten, 2 mal pro Woche erreichen:



Einfach, Sicher und Effektiv

Nutzung - Kosten:

Nach der Anmeldung und durchgeführter Einschulungseinheit / Schnupperstunde (Dauer ca. 2 Stunden) durch einen Physiotherapeuten oder einen Fitlehrwart ist eine eigenständige Nutzung der Trainingsgeräte für den vereinbarten Zeitraum zu den Öffnungszeiten nach Voranmeldung möglich. Die Mitgliedschaft ist zeitlich beschränkt und kann für den Zeitraum von einem bis zwölf Monaten erklärt werden. Ein Widerruf ist zu jedem Monatsletzten ohne Angabe von Gründen möglich.

Einführungseinheit	€ 15,00
1 Monat	€ 35,00
3 Monate	€ 95,00
6 Monate	€ 180,00
12 Monate	€ 350,00

Unser Dank gilt der Stadtgemeinde Litschau für die Unterstützung bei der Umsetzung des Projekts.

Anmeldungen bzw. nähere Informationen unter

LEBEN IN DER REGION

LITSCHAU

STADTGEMEINDE LITSCHAU
3874 Litschau, Stadtplatz 25
Tel.: +43 (0)2865 / 219 - 21
Email: gemeinde@litschau.at

ZVR. 746604654
3874 Litschau, Stadtplatz 77
Tel.: +43 (0)2865 / 500 96
Email: office.leben.litschau@a1.net



KRAFT - AUSDAUER - ZIRKEL

Öffnungszeiten:

Montag:	08.00 - 10.00 Uhr
Dienstag:	08.00 - 10.00 Uhr 16.00 - 20.00 Uhr
Mittwoch:	08.00 - 10.00 Uhr
Donnerstag:	08.00 - 10.00 Uhr 16.00 - 20.00 Uhr
Freitag:	08.00 - 10.00 Uhr

EIGENVERANTWORTUNG!
So schützen wir uns und unsere Mitmenschen!



BEWEGUNGSPROGRAMM

der Gesunden Gemeinde Litschau

Winter / Frühling 2025

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

AB: 09.01.2025

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 Faszi-
enrolle, Pilatesball und Theraband

Physiotherapeutische Anleitungen zum ge-
sundheitsbewussten Verhalten und gezielte
Bewegungsübungen sollen helfen, Rücken-
problemen 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 Übun-
gen 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.

Progressive Muskelentspannung trifft Autogenes Training

AB: 12.02.2025

Leitung: Martina Pfabigan
Kursort: Mittelschule Litschau, Bibliothek
jeden **Mittwoch, 19:00 bis 20:00 Uhr**
Kursbeitrag: € 7,00 je Einheit

Bei der Progressiven Muskelentspannung wer-
den 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 Entspannungsverfah-
ren. Die Kombination dieser beiden Methoden
verbessert Schlafstörungen, reguliert den Blut-
druck, löst Spannungskopfschmerzen und viele
weitere Symptome unserer schnelllebigen Zeit.

Dieser Kurs ist für Menschen jeden Alters geeig-
net. Die Übungen werden in bequemer Alltags-
kleidung durchgeführt.

Smovey Workout

Für Damen und Herren

Ab: 10.02.2025

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!

PILATES

AB: 10.02.2025

Leitung: Anna Kössner BA, Pilates Instruktorin
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: 13.02.2025

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.

Freude an aktiver Bewegung mit Musik

AB: 12.02.2025

Leitung: Karl Kainz
Kursort: Mittelschule Litschau, Gymnastiksaal
jeden **Mittwoch 17.00 bis 18.30 Uhr**

Einfache Übungen, die sich positiv auf Herz, Kreislauf, Muskeln und Ihre Fitness im täglichen Leben auswirken!

Einstieg ist jederzeit möglich.

ZUMBA

für Damen und Herren

AB: 10.02.2025

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: 11.02.2025

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: 11.02.2025

Leitung: Christa Göd
Kursort: Volksschule Litschau, Turnsaal
jeden **Dienstag, 19:00 bis 20:00 Uhr**
Kursbeitrag: € 25,00 / Semester

Mit einer guten Kombination von Stretching, Wirbelsäulengymnastik und Faszientraining können Sie Ihr Körperwohlfinden verbessern. Wir versuchen mit sanften Übungen, Verklebungen der Faszien zu lösen. Ein Ganzkörpertraining für Ihre Fitness!

Einstieg jederzeit möglich!

Mutter-Kind-Turnen

AB: 12.02.2025

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.

AKTIFIT

AB: 11.02.2025

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 wird.

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

Einstieg jederzeit möglich!

Leitung: Isabella Aschraf
Kursort: Wielings 1, 3862 Eisgarn
jeden **Dienstag, 18:00 bis 19:30 Uhr** und
jeden **Donnerstag, 18:30 bis 20:00 Uhr**
Kursbeitrag: € 15,00 je Einheiten

Bitte mitbringen: Yogamatte, Socken, Decke und eventuell Sitzkissen

Yogarichtungung:
hatha yoga / ashtanga
yoga / vinyasa yoga

Anmeldung erbeten!

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!

Anmeldungen:

Stadtgemeinde Litschau, Tel. 02865/219-21
gemeinde@litschau.at
Barbara Stangl, Tel. 0664/140 21 80
stangl.babsi@gmx.at
Christa Göd, Tel. 0660/411 32 95
christa.goed812@gmail.com
Andrea Juhitzer, Tel. 0664/36 43 316
andreajuhitzer@gmx.at
Sabina Bernhard, Tel. 0664/511 58 50
sabina.bernhard@hotmail.com
Patricia Zelinka, Tel. 0660/26 09 920
patricia.vajk@gmx.at
Marketa Ficalova, Tel. 0664/2048221
marketa.ficalova@gmail.com
Martina Pfabigan, Tel. 0664/38 15 865
martina.pfabigan@a1.net
Anna Kössner, Tel. 0676/336 42 14
annakoessner@gmx.at
Isabella Aschraf, 0676/34 18 096
aschrafisabella@gmail.com
Elisabeth Walter-Kollar, Tel. 02865/500 50
sissy64@gmx.net
Alfred Wald, Tel. 0664/194 11 88
waldlitschau@gmail.com
Karl Kainz, Tel. 0664/144 39 50
litschau59@a1.net

KRAFT - AUSDAUER - ZIRKEL

Das können Sie in nur 40 Minuten, 2 mal pro Woche erreichen:



Einfach, Sicher und Effektiv

Nutzung - Kosten:

Nach der Anmeldung und durchgeführter Einschulungseinheit / Schnupperstunde (Dauer ca. 2 Stunden) durch einen Physiotherapeuten oder einen Fitlehrwart ist eine eigenständige Nutzung der Trainingsgeräte für den vereinbarten Zeitraum zu den Öffnungszeiten nach Voranmeldung möglich. Die Mitgliedschaft ist zeitlich beschränkt und kann für den Zeitraum von einem bis zwölf Monaten erklärt werden. Ein Widerruf ist zu jedem Monatsletzten ohne Angabe von Gründen möglich.

Einführungseinheit	€ 15,00
1 Monat	€ 35,00
3 Monate	€ 95,00
6 Monate	€ 180,00
12 Monate	€ 350,00

Unser Dank gilt der Stadtgemeinde Litschau für die Unterstützung bei der Umsetzung des Projekts.

Anmeldungen bzw. nähere Informationen unter

LEBEN IN DER REGION

LITSCHAU

STADTGEMEINDE LITSCHAU
3874 Litschau, Stadtplatz 25
Tel.: +43 (0)2865 / 219 - 21
Email: gemeinde@litschau.at

ZVR. 746604654
3874 Litschau, Stadtplatz 77
Tel.: +43 (0)2865 / 500 96
Email: office.leben.litschau@a1.net



KRAFT - AUSDAUER - ZIRKEL

Öffnungszeiten:

Montag:	08.00 - 10.00 Uhr
Dienstag:	08.00 - 10.00 Uhr 16.00 - 20.00 Uhr
Mittwoch:	08.00 - 10.00 Uhr
Donnerstag:	08.00 - 10.00 Uhr 16.00 - 20.00 Uhr
Freitag:	08.00 - 10.00 Uhr

EIGENVERANTWORTUNG!
So schützen wir uns und unsere Mitmenschen!



BEWEGUNGSPROGRAMM

der Gesunden Gemeinde Litschau

Winter / Frühling 2025

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

AB: 09.01.2025

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 Faszi-
enrolle, Pilatesball und Theraband

Physiotherapeutische Anleitungen zum ge-
sundheitsbewussten Verhalten und gezielte
Bewegungsübungen sollen helfen, Rücken-
problemen 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 Übun-
gen 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.

Progressive Muskelentspannung trifft Autogenes Training

AB: 12.02.2025

Leitung: Martina Pfabigan
Kursort: Mittelschule Litschau, Bibliothek
jeden **Mittwoch, 19:00 bis 20:00 Uhr**
Kursbeitrag: € 7,00 je Einheit

Bei der Progressiven Muskelentspannung wer-
den 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 Entspannungsverfah-
ren. Die Kombination dieser beiden Methoden
verbessert Schlafstörungen, reguliert den Blut-
druck, löst Spannungskopfschmerzen und viele
weitere Symptome unserer schnelllebigen Zeit.

Dieser Kurs ist für Menschen jeden Alters geeig-
net. Die Übungen werden in bequemer Alltags-
kleidung durchgeführt.

Smovey Workout

Für Damen und Herren

Ab: 10.02.2025

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!

PILATES

AB: 10.02.2025

Leitung: Anna Kössner BA, Pilates Instruktorin
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: 13.02.2025

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.

Freude an aktiver Bewegung mit Musik

AB: 12.02.2025

Leitung: Karl Kainz
Kursort: Mittelschule Litschau, Gymnastiksaal
jeden **Mittwoch 17.00 bis 18.30 Uhr**

Einfache Übungen, die sich positiv auf Herz, Kreislauf, Muskeln und Ihre Fitness im täglichen Leben auswirken!

Einstieg ist jederzeit möglich.

ZUMBA

für Damen und Herren

AB: 10.02.2025

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: 11.02.2025

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: 11.02.2025

Leitung: Christa Göd
Kursort: Volksschule Litschau, Turnsaal
jeden **Dienstag, 19:00 bis 20:00 Uhr**
Kursbeitrag: € 25,00 / Semester

Mit einer guten Kombination von Stretching, Wirbelsäulengymnastik und Faszientraining können Sie Ihr Körperwohlfinden verbessern. Wir versuchen mit sanften Übungen, Verklebungen der Faszien zu lösen. Ein Ganzkörpertraining für Ihre Fitness!

Einstieg jederzeit möglich!

Mutter-Kind-Turnen

AB: 12.02.2025

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.

AKTIFIT

AB: 11.02.2025

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 wird.

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

Einstieg jederzeit möglich!

Leitung: Isabella Aschraf
Kursort: Wielings 1, 3862 Eisgarn
jeden **Dienstag, 18:00 bis 19:30 Uhr** und
jeden **Donnerstag, 18:30 bis 20:00 Uhr**
Kursbeitrag: € 15,00 je Einheiten

Bitte mitbringen: Yogamatte, Socken, Decke und eventuell Sitzkissen

Yogarichtung:
hatha yoga / ashtanga
yoga / vinyasa yoga

Anmeldung erbeten!

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!

Anmeldungen:

Stadtgemeinde Litschau, Tel. 02865/219-21
gemeinde@litschau.at

Barbara Stangl, Tel. 0664/140 21 80
stangl.babsi@gmx.at

Christa Göd, Tel. 0660/411 32 95
christa.goed812@gmail.com

Andrea Juhitzer, Tel. 0664/36 43 316
andreajuhitzer@gmx.at

Sabina Bernhard, Tel. 0664/511 58 50
sabina.bernhard@hotmail.com

Patricia Zelinka, Tel. 0660/26 09 920
patricia.vajk@gmx.at

Marketa Ficalova, Tel. 0664/2048221
marketa.ficalova@gmail.com

Martina Pfabigan, Tel. 0664/38 15 865
martina.pfabigan@a1.net

Anna Kössner, Tel. 0676/336 42 14
annakoessner@gmx.at

Isabella Aschraf, 0676/34 18 096
aschrafisabella@gmail.com

Elisabeth Walter-Kollar, Tel. 02865/500 50
sissy64@gmx.net

Alfred Wald, Tel. 0664/194 11 88
waldlitschau@gmail.com

Karl Kainz, Tel. 0664/144 39 50
litschau59@a1.net

KRAFT - AUSDAUER - ZIRKEL

Das können Sie in nur 40 Minuten, 2 mal pro Woche erreichen:



Einfach, Sicher und Effektiv

Nutzung - Kosten:

Nach der Anmeldung und durchgeführter Einschulungseinheit / Schnupperstunde (Dauer ca. 2 Stunden) durch einen Physiotherapeuten oder einen Fitlehrwart ist eine eigenständige Nutzung der Trainingsgeräte für den vereinbarten Zeitraum zu den Öffnungszeiten nach Voranmeldung möglich. Die Mitgliedschaft ist zeitlich beschränkt und kann für den Zeitraum von einem bis zwölf Monaten erklärt werden. Ein Widerruf ist zu jedem Monatsletzten ohne Angabe von Gründen möglich.

Einführungseinheit	€ 15,00
1 Monat	€ 35,00
3 Monate	€ 95,00
6 Monate	€ 180,00
12 Monate	€ 350,00

Unser Dank gilt der Stadtgemeinde Litschau für die Unterstützung bei der Umsetzung des Projekts.

Anmeldungen bzw. nähere Informationen unter

LEBEN IN DER REGION

LITSCHAU

STADTGEMEINDE LITSCHAU
3874 Litschau, Stadtplatz 25
Tel.: +43 (0)2865 / 219 - 21
Email: gemeinde@litschau.at

ZVR. 746604654
3874 Litschau, Stadtplatz 77
Tel.: +43 (0)2865 / 500 96
Email: office.leben.litschau@a1.net



KRAFT - AUSDAUER - ZIRKEL

Öffnungszeiten:

Montag:	08.00 - 10.00 Uhr
Dienstag:	08.00 - 10.00 Uhr 16.00 - 20.00 Uhr
Mittwoch:	08.00 - 10.00 Uhr
Donnerstag:	08.00 - 10.00 Uhr 16.00 - 20.00 Uhr
Freitag:	08.00 - 10.00 Uhr

EIGENVERANTWORTUNG!
So schützen wir uns und unsere Mitmenschen!



BEWEGUNGSPROGRAMM

der Gesunden Gemeinde Litschau

Winter / Frühling 2025

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

AB: 09.01.2025

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 Faszi-
enrolle, Pilatesball und Theraband

Physiotherapeutische Anleitungen zum ge-
sundheitsbewussten Verhalten und gezielte
Bewegungsübungen sollen helfen, Rücken-
problemen 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 Übun-
gen 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.

Progressive Muskelentspannung trifft Autogenes Training

AB: 12.02.2025

Leitung: Martina Pfabigan
Kursort: Mittelschule Litschau, Bibliothek
jeden **Mittwoch, 19:00 bis 20:00 Uhr**
Kursbeitrag: € 7,00 je Einheit

Bei der Progressiven Muskelentspannung wer-
den 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 Entspannungsverfah-
ren. Die Kombination dieser beiden Methoden
verbessert Schlafstörungen, reguliert den Blut-
druck, löst Spannungskopfschmerzen und viele
weitere Symptome unserer schnelllebigen Zeit.

Dieser Kurs ist für Menschen jeden Alters geeig-
net. Die Übungen werden in bequemer Alltags-
kleidung durchgeführt.

Smovey Workout

Für Damen und Herren

Ab: 10.02.2025

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!

PILATES

AB: 10.02.2025

Leitung: Anna Kössner BA, Pilates Instruktorin
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: 13.02.2025

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.

Freude an aktiver Bewegung mit Musik

AB: 12.02.2025

Leitung: Karl Kainz
Kursort: Mittelschule Litschau, Gymnastiksaal
jeden **Mittwoch 17.00 bis 18.30 Uhr**

Einfache Übungen, die sich positiv auf Herz, Kreislauf, Muskeln und Ihre Fitness im täglichen Leben auswirken!

Einstieg ist jederzeit möglich.

ZUMBA

für Damen und Herren

AB: 10.02.2025

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: 11.02.2025

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: 11.02.2025

Leitung: Christa Göd
Kursort: Volksschule Litschau, Turnsaal
jeden **Dienstag, 19:00 bis 20:00 Uhr**
Kursbeitrag: € 25,00 / Semester

Mit einer guten Kombination von Stretching, Wirbelsäulengymnastik und Faszientraining können Sie Ihr Körperwohlfinden verbessern. Wir versuchen mit sanften Übungen, Verklebungen der Faszien zu lösen. Ein Ganzkörpertraining für Ihre Fitness!

Einstieg jederzeit möglich!

Mutter-Kind-Turnen

AB: 12.02.2025

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.

AKTIFIT

AB: 11.02.2025

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 wird.

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

Einstieg jederzeit möglich!

Leitung: Isabella Aschraf
Kursort: Wielings 1, 3862 Eisgarn
jeden **Dienstag, 18:00 bis 19:30 Uhr** und
jeden **Donnerstag, 18:30 bis 20:00 Uhr**
Kursbeitrag: € 15,00 je Einheiten
Bitte mitbringen: Yogamatte, Socken, Decke und eventuell Sitzkissen

Yogarichtung:
hatha yoga / ashtanga
yoga / vinyasa yoga

Anmeldung erbeten!

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!

Anmeldungen:

Stadtgemeinde Litschau, Tel. 02865/219-21
gemeinde@litschau.at

Barbara Stangl, Tel. 0664/140 21 80
stangl.babsi@gmx.at

Christa Göd, Tel. 0660/411 32 95
christa.goed812@gmail.com

Andrea Juhitzer, Tel. 0664/36 43 316
andreajuhitzer@gmx.at

Sabina Bernhard, Tel. 0664/511 58 50
sabina.bernhard@hotmail.com

Patricia Zelinka, Tel. 0660/26 09 920
patricia.vajk@gmx.at

Marketa Ficalova, Tel. 0664/2048221
marketa.ficalova@gmail.com

Martina Pfabigan, Tel. 0664/38 15 865
martina.pfabigan@a1.net

Anna Kössner, Tel. 0676/336 42 14
annakoessner@gmx.at

Isabella Aschraf, 0676/34 18 096
aschrafisabella@gmail.com

Elisabeth Walter-Kollar, Tel. 02865/500 50
sissy64@gmx.net

Alfred Wald, Tel. 0664/194 11 88
waldlitschau@gmail.com

Karl Kainz, Tel. 0664/144 39 50
litschau59@a1.net

KRAFT - AUSDAUER - ZIRKEL

Das können Sie in nur 40 Minuten, 2 mal pro Woche erreichen:



Einfach, Sicher und Effektiv

Nutzung - Kosten:

Nach der Anmeldung und durchgeführter Einschulungseinheit / Schnupperstunde (Dauer ca. 2 Stunden) durch einen Physiotherapeuten oder einen Fitlehrwart ist eine eigenständige Nutzung der Trainingsgeräte für den vereinbarten Zeitraum zu den Öffnungszeiten nach Voranmeldung möglich. Die Mitgliedschaft ist zeitlich beschränkt und kann für den Zeitraum von einem bis zwölf Monaten erklärt werden. Ein Widerruf ist zu jedem Monatsletzten ohne Angabe von Gründen möglich.

Einführungseinheit	€ 15,00
1 Monat	€ 35,00
3 Monate	€ 95,00
6 Monate	€ 180,00
12 Monate	€ 350,00

Unser Dank gilt der Stadtgemeinde Litschau für die Unterstützung bei der Umsetzung des Projekts.

Anmeldungen bzw. nähere Informationen unter

LEBEN IN DER REGION

LITSCHAU

STADTGEMEINDE LITSCHAU
3874 Litschau, Stadtplatz 25
Tel.: +43 (0)2865 / 219 - 21
Email: gemeinde@litschau.at

ZVR. 746604654
3874 Litschau, Stadtplatz 77
Tel.: +43 (0)2865 / 500 96
Email: office.leben.litschau@a1.net



KRAFT - AUSDAUER - ZIRKEL

Öffnungszeiten:

Montag:	08.00 - 10.00 Uhr
Dienstag:	08.00 - 10.00 Uhr 16.00 - 20.00 Uhr
Mittwoch:	08.00 - 10.00 Uhr
Donnerstag:	08.00 - 10.00 Uhr 16.00 - 20.00 Uhr
Freitag:	08.00 - 10.00 Uhr

EIGENVERANTWORTUNG!
So schützen wir uns und unsere Mitmenschen!



BEWEGUNGSPROGRAMM

der Gesunden Gemeinde Litschau

Winter / Frühling 2025

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

AB: 09.01.2025

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 Faszi-
enrolle, Pilatesball und Theraband

Physiotherapeutische Anleitungen zum ge-
sundheitsbewussten Verhalten und gezielte
Bewegungsübungen sollen helfen, Rücken-
problemen 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 Übun-
gen 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.

Progressive Muskelentspannung trifft Autogenes Training

AB: 12.02.2025

Leitung: Martina Pfabigan
Kursort: Mittelschule Litschau, Bibliothek
jeden **Mittwoch, 19:00 bis 20:00 Uhr**
Kursbeitrag: € 7,00 je Einheit

Bei der Progressiven Muskelentspannung wer-
den 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 Entspannungsverfah-
ren. Die Kombination dieser beiden Methoden
verbessert Schlafstörungen, reguliert den Blut-
druck, löst Spannungskopfschmerzen und viele
weitere Symptome unserer schnelllebigen Zeit.

Dieser Kurs ist für Menschen jeden Alters geeig-
net. Die Übungen werden in bequemer Alltags-
kleidung durchgeführt.

Smovey Workout

Für Damen und Herren

Ab: 10.02.2025

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!

PILATES

AB: 10.02.2025

Leitung: Anna Kössner BA, Pilates Instruktorin
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: 13.02.2025

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.

Freude an aktiver Bewegung mit Musik

AB: 12.02.2025

Leitung: Karl Kainz
Kursort: Mittelschule Litschau, Gymnastiksaal
jeden **Mittwoch 17.00 bis 18.30 Uhr**

Einfache Übungen, die sich positiv auf Herz, Kreislauf, Muskeln und Ihre Fitness im täglichen Leben auswirken!

Einstieg ist jederzeit möglich.

ZUMBA

für Damen und Herren

AB: 10.02.2025

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: 11.02.2025

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: 11.02.2025

Leitung: Christa Göd
Kursort: Volksschule Litschau, Turnsaal
jeden **Dienstag, 19:00 bis 20:00 Uhr**
Kursbeitrag: € 25,00 / Semester

Mit einer guten Kombination von Stretching, Wirbelsäulengymnastik und Faszientraining können Sie Ihr Körperwohlfinden verbessern. Wir versuchen mit sanften Übungen, Verklebungen der Faszien zu lösen. Ein Ganzkörpertraining für Ihre Fitness!

Einstieg jederzeit möglich!

Mutter-Kind-Turnen

AB: 12.02.2025

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.

AKTIFIT

AB: 11.02.2025

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 wird.

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

Einstieg jederzeit möglich!

Leitung: Isabella Aschraf
Kursort: Wielings 1, 3862 Eisgarn
jeden **Dienstag, 18:00 bis 19:30 Uhr** und
jeden **Donnerstag, 18:30 bis 20:00 Uhr**
Kursbeitrag: € 15,00 je Einheiten

Bitte mitbringen: Yogamatte, Socken, Decke und eventuell Sitzkissen

Yogarichtungung:
hatha yoga / ashtanga
yoga / vinyasa yoga

Anmeldung erbeten!

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!

Anmeldungen:

Stadtgemeinde Litschau, Tel. 02865/219-21
gemeinde@litschau.at

Barbara Stangl, Tel. 0664/140 21 80
stangl.babsi@gmx.at

Christa Göd, Tel. 0660/411 32 95
christa.goed812@gmail.com

Andrea Juhitzer, Tel. 0664/36 43 316
andreajuhitzer@gmx.at

Sabina Bernhard, Tel. 0664/511 58 50
sabina.bernhard@hotmail.com

Patricia Zelinka, Tel. 0660/26 09 920
patricia.vajk@gmx.at

Marketa Ficalova, Tel. 0664/2048221
marketa.ficalova@gmail.com

Martina Pfabigan, Tel. 0664/38 15 865
martina.pfabigan@a1.net

Anna Kössner, Tel. 0676/336 42 14
annakoessner@gmx.at

Isabella Aschraf, 0676/34 18 096
aschrafisabella@gmail.com

Elisabeth Walter-Kollar, Tel. 02865/500 50
sissy64@gmx.net

Alfred Wald, Tel. 0664/194 11 88
waldlitschau@gmail.com

Karl Kainz, Tel. 0664/144 39 50
litschau59@a1.net

KRAFT - AUSDAUER - ZIRKEL

Das können Sie in nur 40 Minuten, 2 mal pro Woche erreichen:



Einfach, Sicher und Effektiv

Nutzung - Kosten:

Nach der Anmeldung und durchgeführter Einschulungseinheit / Schnupperstunde (Dauer ca. 2 Stunden) durch einen Physiotherapeuten oder einen Fitlehrwart ist eine eigenständige Nutzung der Trainingsgeräte für den vereinbarten Zeitraum zu den Öffnungszeiten nach Voranmeldung möglich. Die Mitgliedschaft ist zeitlich beschränkt und kann für den Zeitraum von einem bis zwölf Monaten erklärt werden. Ein Widerruf ist zu jedem Monatsletzten ohne Angabe von Gründen möglich.

Einführungseinheit	€ 15,00
1 Monat	€ 35,00
3 Monate	€ 95,00
6 Monate	€ 180,00
12 Monate	€ 350,00

Unser Dank gilt der Stadtgemeinde Litschau für die Unterstützung bei der Umsetzung des Projekts.

Anmeldungen bzw. nähere Informationen unter

LEBEN IN DER REGION

LITSCHAU

STADTGEMEINDE LITSCHAU
3874 Litschau, Stadtplatz 25
Tel.: +43 (0)2865 / 219 - 21
Email: gemeinde@litschau.at

ZVR. 746604654
3874 Litschau, Stadtplatz 77
Tel.: +43 (0)2865 / 500 96
Email: office.leben.litschau@a1.net



KRAFT - AUSDAUER - ZIRKEL

Öffnungszeiten:

Montag:	08.00 - 10.00 Uhr
Dienstag:	08.00 - 10.00 Uhr 16.00 - 20.00 Uhr
Mittwoch:	08.00 - 10.00 Uhr
Donnerstag:	08.00 - 10.00 Uhr 16.00 - 20.00 Uhr
Freitag:	08.00 - 10.00 Uhr

EIGENVERANTWORTUNG!
So schützen wir uns und unsere Mitmenschen!



BEWEGUNGSPROGRAMM

der Gesunden Gemeinde Litschau

Winter / Frühling 2025

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

AB: 09.01.2025

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 Faszi-
enrolle, Pilatesball und Theraband

Physiotherapeutische Anleitungen zum ge-
sundheitsbewussten Verhalten und gezielte
Bewegungsübungen sollen helfen, Rücken-
problemen 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 Übun-
gen 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.

Progressive Muskelentspannung trifft Autogenes Training

AB: 12.02.2025

Leitung: Martina Pfabigan
Kursort: Mittelschule Litschau, Bibliothek
jeden **Mittwoch, 19:00 bis 20:00 Uhr**
Kursbeitrag: € 7,00 je Einheit

Bei der Progressiven Muskelentspannung wer-
den 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 Entspannungsverfah-
ren. Die Kombination dieser beiden Methoden
verbessert Schlafstörungen, reguliert den Blut-
druck, löst Spannungskopfschmerzen und viele
weitere Symptome unserer schnelllebigen Zeit.

Dieser Kurs ist für Menschen jeden Alters geeig-
net. Die Übungen werden in bequemer Alltags-
kleidung durchgeführt.

Smovey Workout

Für Damen und Herren

Ab: 10.02.2025

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!

PILATES

AB: 10.02.2025

Leitung: Anna Kössner BA, Pilates Instruktorin
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: 13.02.2025

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.

Freude an aktiver Bewegung mit Musik

AB: 12.02.2025

Leitung: Karl Kainz
Kursort: Mittelschule Litschau, Gymnastiksaal
jeden **Mittwoch 17.00 bis 18.30 Uhr**

Einfache Übungen, die sich positiv auf Herz, Kreislauf, Muskeln und Ihre Fitness im täglichen Leben auswirken!

Einstieg ist jederzeit möglich.

ZUMBA

für Damen und Herren

AB: 10.02.2025

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: 11.02.2025

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: 11.02.2025

Leitung: Christa Göd
Kursort: Volksschule Litschau, Turnsaal
jeden **Dienstag, 19:00 bis 20:00 Uhr**
Kursbeitrag: € 25,00 / Semester

Mit einer guten Kombination von Stretching, Wirbelsäulengymnastik und Faszientraining können Sie Ihr Körperwohlfinden verbessern. Wir versuchen mit sanften Übungen, Verklebungen der Faszien zu lösen. Ein Ganzkörpertraining für Ihre Fitness!

Einstieg jederzeit möglich!

Mutter-Kind-Turnen

AB: 12.02.2025

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.

AKTIFIT

AB: 11.02.2025

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 wird.

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

Einstieg jederzeit möglich!

Leitung: Isabella Aschraf
Kursort: Wielings 1, 3862 Eisgarn
jeden **Dienstag, 18:00 bis 19:30 Uhr** und
jeden **Donnerstag, 18:30 bis 20:00 Uhr**
Kursbeitrag: € 15,00 je Einheiten

Bitte mitbringen: Yogamatte, Socken, Decke und eventuell Sitzkissen

Yogarichtung:
hatha yoga / ashtanga
yoga / vinyasa yoga

Anmeldung erbeten!

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!

Anmeldungen:

Stadtgemeinde Litschau, Tel. 02865/219-21
gemeinde@litschau.at

Barbara Stangl, Tel. 0664/140 21 80
stangl.babsi@gmx.at

Christa Göd, Tel. 0660/411 32 95
christa.goed812@gmail.com

Andrea Juhitzer, Tel. 0664/36 43 316
andreajuhitzer@gmx.at

Sabina Bernhard, Tel. 0664/511 58 50
sabina.bernhard@hotmail.com

Patricia Zelinka, Tel. 0660/26 09 920
patricia.vajk@gmx.at

Marketa Ficalova, Tel. 0664/2048221
marketa.ficalova@gmail.com

Martina Pfabigan, Tel. 0664/38 15 865
martina.pfabigan@a1.net

Anna Kössner, Tel. 0676/336 42 14
annakoessner@gmx.at

Isabella Aschraf, 0676/34 18 096
aschrafisabella@gmail.com

Elisabeth Walter-Kollar, Tel. 02865/500 50
sissy64@gmx.net

Alfred Wald, Tel. 0664/194 11 88
waldlitschau@gmail.com

Karl Kainz, Tel. 0664/144 39 50
litschau59@a1.net

KRAFT - AUSDAUER - ZIRKEL

Das können Sie in nur 40 Minuten, 2 mal pro Woche erreichen:



Einfach, Sicher und Effektiv

Nutzung - Kosten:

Nach der Anmeldung und durchgeführter Einschulungseinheit / Schnupperstunde (Dauer ca. 2 Stunden) durch einen Physiotherapeuten oder einen Fitlehrwart ist eine eigenständige Nutzung der Trainingsgeräte für den vereinbarten Zeitraum zu den Öffnungszeiten nach Voranmeldung möglich. Die Mitgliedschaft ist zeitlich beschränkt und kann für den Zeitraum von einem bis zwölf Monaten erklärt werden. Ein Widerruf ist zu jedem Monatsletzten ohne Angabe von Gründen möglich.

Einführungseinheit	€ 15,00
1 Monat	€ 35,00
3 Monate	€ 95,00
6 Monate	€ 180,00
12 Monate	€ 350,00

Unser Dank gilt der Stadtgemeinde Litschau für die Unterstützung bei der Umsetzung des Projekts.

Anmeldungen bzw. nähere Informationen unter

LEBEN IN DER REGION

LITSCHAU

STADTGEMEINDE LITSCHAU
3874 Litschau, Stadtplatz 25
Tel.: +43 (0)2865 / 219 - 21
Email: gemeinde@litschau.at

ZVR. 746604654
3874 Litschau, Stadtplatz 77
Tel.: +43 (0)2865 / 500 96
Email: office.leben.litschau@a1.net



KRAFT - AUSDAUER - ZIRKEL

Öffnungszeiten:

Montag:	08.00 - 10.00 Uhr
Dienstag:	08.00 - 10.00 Uhr 16.00 - 20.00 Uhr
Mittwoch:	08.00 - 10.00 Uhr
Donnerstag:	08.00 - 10.00 Uhr 16.00 - 20.00 Uhr
Freitag:	08.00 - 10.00 Uhr

EIGENVERANTWORTUNG!
So schützen wir uns und unsere Mitmenschen!



BEWEGUNGSPROGRAMM

der Gesunden Gemeinde Litschau

Winter / Frühling 2025

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

AB: 09.01.2025

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 Faszi-
enrolle, Pilatesball und Theraband

Physiotherapeutische Anleitungen zum ge-
sundheitsbewussten Verhalten und gezielte
Bewegungsübungen sollen helfen, Rücken-
problemen 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 Übun-
gen 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.

Progressive Muskelentspannung trifft Autogenes Training

AB: 12.02.2025

Leitung: Martina Pfabigan
Kursort: Mittelschule Litschau, Bibliothek
jeden **Mittwoch, 19:00 bis 20:00 Uhr**
Kursbeitrag: € 7,00 je Einheit

Bei der Progressiven Muskelentspannung wer-
den 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 Entspannungsverfah-
ren. Die Kombination dieser beiden Methoden
verbessert Schlafstörungen, reguliert den Blut-
druck, löst Spannungskopfschmerzen und viele
weitere Symptome unserer schnelllebigen Zeit.

Dieser Kurs ist für Menschen jeden Alters geeig-
net. Die Übungen werden in bequemer Alltags-
kleidung durchgeführt.

Smovey Workout

Für Damen und Herren

Ab: 10.02.2025

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!

PILATES

AB: 10.02.2025

Leitung: Anna Kössner BA, Pilates Instruktorin
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: 13.02.2025

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.

Freude an aktiver Bewegung mit Musik

AB: 12.02.2025

Leitung: Karl Kainz
Kursort: Mittelschule Litschau, Gymnastiksaal
jeden **Mittwoch 17.00 bis 18.30 Uhr**

Einfache Übungen, die sich positiv auf Herz, Kreislauf, Muskeln und Ihre Fitness im täglichen Leben auswirken!

Einstieg ist jederzeit möglich.

ZUMBA

für Damen und Herren

AB: 10.02.2025

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: 11.02.2025

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: 11.02.2025

Leitung: Christa Göd
Kursort: Volksschule Litschau, Turnsaal
jeden **Dienstag, 19:00 bis 20:00 Uhr**
Kursbeitrag: € 25,00 / Semester

Mit einer guten Kombination von Stretching, Wirbelsäulengymnastik und Faszientraining können Sie Ihr Körperwohlfinden verbessern. Wir versuchen mit sanften Übungen, Verklebungen der Faszien zu lösen. Ein Ganzkörpertraining für Ihre Fitness!

Einstieg jederzeit möglich!

Mutter-Kind-Turnen

AB: 12.02.2025

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.

AKTIFIT

AB: 11.02.2025

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 wird.

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

Einstieg jederzeit möglich!

Leitung: Isabella Aschraf
Kursort: Wielings 1, 3862 Eisgarn
jeden **Dienstag, 18:00 bis 19:30 Uhr** und
jeden **Donnerstag, 18:30 bis 20:00 Uhr**
Kursbeitrag: € 15,00 je Einheiten

Bitte mitbringen: Yogamatte, Socken, Decke und eventuell Sitzkissen

Yogarichtung:
hatha yoga / ashtanga
yoga / vinyasa yoga

Anmeldung erbeten!

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!

Anmeldungen:

Stadtgemeinde Litschau, Tel. 02865/219-21
gemeinde@litschau.at

Barbara Stangl, Tel. 0664/140 21 80
stangl.babsi@gmx.at

Christa Göd, Tel. 0660/411 32 95
christa.goed812@gmail.com

Andrea Juhitzer, Tel. 0664/36 43 316
andreajuhitzer@gmx.at

Sabina Bernhard, Tel. 0664/511 58 50
sabina.bernhard@hotmail.com

Patricia Zelinka, Tel. 0660/26 09 920
patricia.vajk@gmx.at

Marketa Ficalova, Tel. 0664/2048221
marketa.ficalova@gmail.com

Martina Pfabigan, Tel. 0664/38 15 865
martina.pfabigan@a1.net

Anna Kössner, Tel. 0676/336 42 14
annakoessner@gmx.at

Isabella Aschraf, 0676/34 18 096
aschrafisabella@gmail.com

Elisabeth Walter-Kollar, Tel. 02865/500 50
sissy64@gmx.net

Alfred Wald, Tel. 0664/194 11 88
waldlitschau@gmail.com

Karl Kainz, Tel. 0664/144 39 50
litschau59@a1.net

KRAFT - AUSDAUER - ZIRKEL

Das können Sie in nur 40 Minuten, 2 mal pro Woche erreichen:



Einfach, Sicher und Effektiv

Nutzung - Kosten:

Nach der Anmeldung und durchgeführter Einschulungseinheit / Schnupperstunde (Dauer ca. 2 Stunden) durch einen Physiotherapeuten oder einen Fitlehrwart ist eine eigenständige Nutzung der Trainingsgeräte für den vereinbarten Zeitraum zu den Öffnungszeiten nach Voranmeldung möglich. Die Mitgliedschaft ist zeitlich beschränkt und kann für den Zeitraum von einem bis zwölf Monaten erklärt werden. Ein Widerruf ist zu jedem Monatsletzten ohne Angabe von Gründen möglich.

Einführungseinheit	€ 15,00
1 Monat	€ 35,00
3 Monate	€ 95,00
6 Monate	€ 180,00
12 Monate	€ 350,00

Unser Dank gilt der Stadtgemeinde Litschau für die Unterstützung bei der Umsetzung des Projekts.

Anmeldungen bzw. nähere Informationen unter

LEBEN IN DER REGION

LITSCHAU

STADTGEMEINDE LITSCHAU
3874 Litschau, Stadtplatz 25
Tel.: +43 (0)2865 / 219 - 21
Email: gemeinde@litschau.at

ZVR. 746604654
3874 Litschau, Stadtplatz 77
Tel.: +43 (0)2865 / 500 96
Email: office.leben.litschau@a1.net



KRAFT - AUSDAUER - ZIRKEL

Öffnungszeiten:

Montag:	08.00 - 10.00 Uhr
Dienstag:	08.00 - 10.00 Uhr 16.00 - 20.00 Uhr
Mittwoch:	08.00 - 10.00 Uhr
Donnerstag:	08.00 - 10.00 Uhr 16.00 - 20.00 Uhr
Freitag:	08.00 - 10.00 Uhr

EIGENVERANTWORTUNG!
So schützen wir uns und unsere Mitmenschen!



BEWEGUNGSPROGRAMM

der Gesunden Gemeinde Litschau

Winter / Frühling 2025

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

AB: 09.01.2025

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 Faszi-
enrolle, Pilatesball und Theraband

Physiotherapeutische Anleitungen zum ge-
sundheitsbewussten Verhalten und gezielte
Bewegungsübungen sollen helfen, Rücken-
problemen 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 Übun-
gen 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.

Progressive Muskelentspannung trifft Autogenes Training

AB: 12.02.2025

Leitung: Martina Pfabigan
Kursort: Mittelschule Litschau, Bibliothek
jeden **Mittwoch, 19:00 bis 20:00 Uhr**
Kursbeitrag: € 7,00 je Einheit

Bei der Progressiven Muskelentspannung wer-
den 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 Entspannungsverfah-
ren. Die Kombination dieser beiden Methoden
verbessert Schlafstörungen, reguliert den Blut-
druck, löst Spannungskopfschmerzen und viele
weitere Symptome unserer schnelllebigen Zeit.

Dieser Kurs ist für Menschen jeden Alters geeig-
net. Die Übungen werden in bequemer Alltags-
kleidung durchgeführt.

Smovey Workout

Für Damen und Herren

Ab: 10.02.2025

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 straft den ganzen Körper.

Anmeldung erbeten!

PILATES

AB: 10.02.2025

Leitung: Anna Kössner BA, Pilates Instruktorin
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: 13.02.2025

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.

Freude an aktiver Bewegung mit Musik

AB: 12.02.2025

Leitung: Karl Kainz
Kursort: Mittelschule Litschau, Gymnastiksaal
jeden **Mittwoch 17.00 bis 18.30 Uhr**

Einfache Übungen, die sich positiv auf Herz, Kreislauf, Muskeln und Ihre Fitness im täglichen Leben auswirken!

Einstieg ist jederzeit möglich.

ZUMBA

für Damen und Herren

AB: 10.02.2025

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: 11.02.2025

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: 11.02.2025

Leitung: Christa Göd
Kursort: Volksschule Litschau, Turnsaal
jeden **Dienstag, 19:00 bis 20:00 Uhr**
Kursbeitrag: € 25,00 / Semester

Mit einer guten Kombination von Stretching, Wirbelsäulengymnastik und Faszientraining können Sie Ihr Körperwohlfinden verbessern. Wir versuchen mit sanften Übungen, Verklebungen der Faszien zu lösen. Ein Ganzkörpertraining für Ihre Fitness!

Einstieg jederzeit möglich!

Mutter-Kind-Turnen

AB: 12.02.2025

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.

AKTIFIT

AB: 11.02.2025

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 wird.

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

Einstieg jederzeit möglich!

Leitung: Isabella Aschraf
Kursort: Wielings 1, 3862 Eisgarn
jeden **Dienstag, 18:00 bis 19:30 Uhr** und
jeden **Donnerstag, 18:30 bis 20:00 Uhr**
Kursbeitrag: € 15,00 je Einheiten

Bitte mitbringen: Yogamatte, Socken, Decke und eventuell Sitzkissen

Yogarichtungung:
hatha yoga / ashtanga
yoga / vinyasa yoga

Anmeldung erbeten!

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!

Anmeldungen:

Stadtgemeinde Litschau, Tel. 02865/219-21
gemeinde@litschau.at

Barbara Stangl, Tel. 0664/140 21 80
stangl.babsi@gmx.at

Christa Göd, Tel. 0660/411 32 95
christa.goed812@gmail.com

Andrea Juhitzer, Tel. 0664/36 43 316
andreajuhitzer@gmx.at

Sabina Bernhard, Tel. 0664/511 58 50
sabina.bernhard@hotmail.com

Patricia Zelinka, Tel. 0660/26 09 920
patricia.vajk@gmx.at

Marketa Ficalova, Tel. 0664/2048221
marketa.ficalova@gmail.com

Martina Pfabigan, Tel. 0664/38 15 865
martina.pfabigan@a1.net

Anna Kössner, Tel. 0676/336 42 14
annakoessner@gmx.at

Isabella Aschraf, 0676/34 18 096
aschrafisabella@gmail.com

Elisabeth Walter-Kollar, Tel. 02865/500 50
sissy64@gmx.net

Alfred Wald, Tel. 0664/194 11 88
waldlitschau@gmail.com

Karl Kainz, Tel. 0664/144 39 50
litschau59@a1.net

KRAFT - AUSDAUER - ZIRKEL

Das können Sie in nur 40 Minuten, 2 mal pro Woche erreichen:



Einfach, Sicher und Effektiv

Nutzung - Kosten:

Nach der Anmeldung und durchgeführter Einschulungseinheit / Schnupperstunde (Dauer ca. 2 Stunden) durch einen Physiotherapeuten oder einen Fitlehrwart ist eine eigenständige Nutzung der Trainingsgeräte für den vereinbarten Zeitraum zu den Öffnungszeiten nach Voranmeldung möglich. Die Mitgliedschaft ist zeitlich beschränkt und kann für den Zeitraum von einem bis zwölf Monaten erklärt werden. Ein Widerruf ist zu jedem Monatsletzten ohne Angabe von Gründen möglich.

Einführungseinheit	€ 15,00
1 Monat	€ 35,00
3 Monate	€ 95,00
6 Monate	€ 180,00
12 Monate	€ 350,00

Unser Dank gilt der Stadtgemeinde Litschau für die Unterstützung bei der Umsetzung des Projekts.

Anmeldungen bzw. nähere Informationen unter

LEBEN IN DER REGION

LITSCHAU

STADTGEMEINDE LITSCHAU
3874 Litschau, Stadtplatz 25
Tel.: +43 (0)2865 / 219 - 21
Email: gemeinde@litschau.at

ZVR. 746604654
3874 Litschau, Stadtplatz 77
Tel.: +43 (0)2865 / 500 96
Email: office.leben.litschau@a1.net



KRAFT - AUSDAUER - ZIRKEL

Öffnungszeiten:

Montag:	08.00 - 10.00 Uhr
Dienstag:	08.00 - 10.00 Uhr 16.00 - 20.00 Uhr
Mittwoch:	08.00 - 10.00 Uhr
Donnerstag:	08.00 - 10.00 Uhr 16.00 - 20.00 Uhr
Freitag:	08.00 - 10.00 Uhr

EIGENVERANTWORTUNG!
So schützen wir uns und unsere Mitmenschen!



BEWEGUNGSPROGRAMM

der Gesunden Gemeinde Litschau

Winter / Frühling 2025

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

AB: 09.01.2025

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 Faszi-
enrolle, Pilatesball und Theraband

Physiotherapeutische Anleitungen zum ge-
sundheitsbewussten Verhalten und gezielte
Bewegungsübungen sollen helfen, Rücken-
problemen 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 Übun-
gen 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.

Progressive Muskelentspannung trifft Autogenes Training

AB: 12.02.2025

Leitung: Martina Pfabigan
Kursort: Mittelschule Litschau, Bibliothek
jeden **Mittwoch, 19:00 bis 20:00 Uhr**
Kursbeitrag: € 7,00 je Einheit

Bei der Progressiven Muskelentspannung wer-
den 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 Entspannungsverfah-
ren. Die Kombination dieser beiden Methoden
verbessert Schlafstörungen, reguliert den Blut-
druck, löst Spannungskopfschmerzen und viele
weitere Symptome unserer schnelllebigen Zeit.

Dieser Kurs ist für Menschen jeden Alters geeig-
net. Die Übungen werden in bequemer Alltags-
kleidung durchgeführt.

Smovey Workout

Für Damen und Herren

Ab: 10.02.2025

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!

PILATES

AB: 10.02.2025

Leitung: Anna Kössner BA, Pilates Instruktorin
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: 13.02.2025

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.

Freude an aktiver Bewegung mit Musik

AB: 12.02.2025

Leitung: Karl Kainz
Kursort: Mittelschule Litschau, Gymnastiksaal
jeden **Mittwoch 17.00 bis 18.30 Uhr**

Einfache Übungen, die sich positiv auf Herz, Kreislauf, Muskeln und Ihre Fitness im täglichen Leben auswirken!

Einstieg ist jederzeit möglich.

ZUMBA

für Damen und Herren

AB: 10.02.2025

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: 11.02.2025

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: 11.02.2025

Leitung: Christa Göd
Kursort: Volksschule Litschau, Turnsaal
jeden **Dienstag, 19:00 bis 20:00 Uhr**
Kursbeitrag: € 25,00 / Semester

Mit einer guten Kombination von Stretching, Wirbelsäulengymnastik und Faszientraining können Sie Ihr Körperwohlfinden verbessern. Wir versuchen mit sanften Übungen, Verklebungen der Faszien zu lösen. Ein Ganzkörpertraining für Ihre Fitness!

Einstieg jederzeit möglich!

Mutter-Kind-Turnen

AB: 12.02.2025

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.

AKTIFIT

AB: 11.02.2025

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 wird.

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

Einstieg jederzeit möglich!

Leitung: Isabella Aschraf
Kursort: Wielings 1, 3862 Eisgarn
jeden **Dienstag, 18:00 bis 19:30 Uhr** und
jeden **Donnerstag, 18:30 bis 20:00 Uhr**
Kursbeitrag: € 15,00 je Einheiten

Bitte mitbringen: Yogamatte, Socken, Decke und eventuell Sitzkissen

Yogarichtung:
hatha yoga / ashtanga
yoga / vinyasa yoga

Anmeldung erbeten!

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!

Anmeldungen:

Stadtgemeinde Litschau, Tel. 02865/219-21
gemeinde@litschau.at

Barbara Stangl, Tel. 0664/140 21 80
stangl.babsi@gmx.at

Christa Göd, Tel. 0660/411 32 95
christa.goed812@gmail.com

Andrea Juhitzer, Tel. 0664/36 43 316
andreajuhitzer@gmx.at

Sabina Bernhard, Tel. 0664/511 58 50
sabina.bernhard@hotmail.com

Patricia Zelinka, Tel. 0660/26 09 920
patricia.vajk@gmx.at

Marketa Ficalova, Tel. 0664/2048221
marketa.ficalova@gmail.com

Martina Pfabigan, Tel. 0664/38 15 865
martina.pfabigan@a1.net

Anna Kössner, Tel. 0676/336 42 14
annakoessner@gmx.at

Isabella Aschraf, 0676/34 18 096
aschrafisabella@gmail.com

Elisabeth Walter-Kollar, Tel. 02865/500 50
sissy64@gmx.net

Alfred Wald, Tel. 0664/194 11 88
waldlitschau@gmail.com

Karl Kainz, Tel. 0664/144 39 50
litschau59@a1.net

KRAFT - AUSDAUER - ZIRKEL

Das können Sie in nur 40 Minuten, 2 mal pro Woche erreichen:



Einfach, Sicher und Effektiv

Nutzung - Kosten:

Nach der Anmeldung und durchgeführter Einschulungseinheit / Schnupperstunde (Dauer ca. 2 Stunden) durch einen Physiotherapeuten oder einen Fitlehrwart ist eine eigenständige Nutzung der Trainingsgeräte für den vereinbarten Zeitraum zu den Öffnungszeiten nach Voranmeldung möglich. Die Mitgliedschaft ist zeitlich beschränkt und kann für den Zeitraum von einem bis zwölf Monaten erklärt werden. Ein Widerruf ist zu jedem Monatsletzten ohne Angabe von Gründen möglich.

Einführungseinheit	€ 15,00
1 Monat	€ 35,00
3 Monate	€ 95,00
6 Monate	€ 180,00
12 Monate	€ 350,00

Unser Dank gilt der Stadtgemeinde Litschau für die Unterstützung bei der Umsetzung des Projekts.

Anmeldungen bzw. nähere Informationen unter

LEBEN IN DER REGION

LITSCHAU

STADTGEMEINDE LITSCHAU
3874 Litschau, Stadtplatz 25
Tel.: +43 (0)2865 / 219 - 21
Email: gemeinde@litschau.at

ZVR. 746604654
3874 Litschau, Stadtplatz 77
Tel.: +43 (0)2865 / 500 96
Email: office.leben.litschau@a1.net



KRAFT - AUSDAUER - ZIRKEL

Öffnungszeiten:

Montag:	08.00 - 10.00 Uhr
Dienstag:	08.00 - 10.00 Uhr 16.00 - 20.00 Uhr
Mittwoch:	08.00 - 10.00 Uhr
Donnerstag:	08.00 - 10.00 Uhr 16.00 - 20.00 Uhr
Freitag:	08.00 - 10.00 Uhr

EIGENVERANTWORTUNG!
So schützen wir uns und unsere Mitmenschen!



BEWEGUNGSPROGRAMM

der Gesunden Gemeinde Litschau

Winter / Frühling 2025

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

AB: 09.01.2025

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 Faszi-
enrolle, Pilatesball und Theraband

Physiotherapeutische Anleitungen zum ge-
sundheitsbewussten Verhalten und gezielte
Bewegungsübungen sollen helfen, Rücken-
problemen 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 Übun-
gen 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.

Progressive Muskelentspannung trifft Autogenes Training

AB: 12.02.2025

Leitung: Martina Pfabigan
Kursort: Mittelschule Litschau, Bibliothek
jeden **Mittwoch, 19:00 bis 20:00 Uhr**
Kursbeitrag: € 7,00 je Einheit

Bei der Progressiven Muskelentspannung wer-
den 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 Entspannungsverfah-
ren. Die Kombination dieser beiden Methoden
verbessert Schlafstörungen, reguliert den Blut-
druck, löst Spannungskopfschmerzen und viele
weitere Symptome unserer schnelllebigen Zeit.

Dieser Kurs ist für Menschen jeden Alters geeig-
net. Die Übungen werden in bequemer Alltags-
kleidung durchgeführt.

Smovey Workout

Für Damen und Herren

Ab: 10.02.2025

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!

PILATES

AB: 10.02.2025

Leitung: Anna Kössner BA, Pilates Instruktorin
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: 13.02.2025

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.

Freude an aktiver Bewegung mit Musik

AB: 12.02.2025

Leitung: Karl Kainz
Kursort: Mittelschule Litschau, Gymnastiksaal
jeden **Mittwoch 17.00 bis 18.30 Uhr**

Einfache Übungen, die sich positiv auf Herz, Kreislauf, Muskeln und Ihre Fitness im täglichen Leben auswirken!

Einstieg ist jederzeit möglich.

ZUMBA

für Damen und Herren

AB: 10.02.2025

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: 11.02.2025

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: 11.02.2025

Leitung: Christa Göd
Kursort: Volksschule Litschau, Turnsaal
jeden **Dienstag, 19:00 bis 20:00 Uhr**
Kursbeitrag: € 25,00 / Semester

Mit einer guten Kombination von Stretching, Wirbelsäulengymnastik und Faszientraining können Sie Ihr Körperwohlfinden verbessern. Wir versuchen mit sanften Übungen, Verklebungen der Faszien zu lösen. Ein Ganzkörpertraining für Ihre Fitness!

Einstieg jederzeit möglich!

Mutter-Kind-Turnen

AB: 12.02.2025

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.

AKTIFIT

AB: 11.02.2025

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 wird.

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

Einstieg jederzeit möglich!

Leitung: Isabella Aschraf
Kursort: Wielings 1, 3862 Eisgarn
jeden **Dienstag, 18:00 bis 19:30 Uhr** und
jeden **Donnerstag, 18:30 bis 20:00 Uhr**
Kursbeitrag: € 15,00 je Einheiten

Bitte mitbringen: Yogamatte, Socken, Decke und eventuell Sitzkissen

Yogarichtungung:
hatha yoga / ashtanga
yoga / vinyasa yoga

Anmeldung erbeten!

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!

Anmeldungen:

Stadtgemeinde Litschau, Tel. 02865/219-21
gemeinde@litschau.at
Barbara Stangl, Tel. 0664/140 21 80
stangl.babsi@gmx.at
Christa Göd, Tel. 0660/411 32 95
christa.goed812@gmail.com
Andrea Juhitzer, Tel. 0664/36 43 316
andreajuhitzer@gmx.at
Sabina Bernhard, Tel. 0664/511 58 50
sabina.bernhard@hotmail.com
Patricia Zelinka, Tel. 0660/26 09 920
patricia.vajk@gmx.at
Marketa Ficalova, Tel. 0664/2048221
marketa.ficalova@gmail.com
Martina Pfabigan, Tel. 0664/38 15 865
martina.pfabigan@a1.net
Anna Kössner, Tel. 0676/336 42 14
annakoessner@gmx.at
Isabella Aschraf, 0676/34 18 096
aschrafisabella@gmail.com
Elisabeth Walter-Kollar, Tel. 02865/500 50
sissy64@gmx.net
Alfred Wald, Tel. 0664/194 11 88
waldlitschau@gmail.com
Karl Kainz, Tel. 0664/144 39 50
litschau59@a1.net

KRAFT - AUSDAUER - ZIRKEL

Das können Sie in nur 40 Minuten, 2 mal pro Woche erreichen:



Einfach, Sicher und Effektiv

Nutzung - Kosten:

Nach der Anmeldung und durchgeführter Einschulungseinheit / Schnupperstunde (Dauer ca. 2 Stunden) durch einen Physiotherapeuten oder einen Fitlehrwart ist eine eigenständige Nutzung der Trainingsgeräte für den vereinbarten Zeitraum zu den Öffnungszeiten nach Voranmeldung möglich. Die Mitgliedschaft ist zeitlich beschränkt und kann für den Zeitraum von einem bis zwölf Monaten erklärt werden. Ein Widerruf ist zu jedem Monatsletzten ohne Angabe von Gründen möglich.

Einführungseinheit	€ 15,00
1 Monat	€ 35,00
3 Monate	€ 95,00
6 Monate	€ 180,00
12 Monate	€ 350,00

Unser Dank gilt der Stadtgemeinde Litschau für die Unterstützung bei der Umsetzung des Projekts.

Anmeldungen bzw. nähere Informationen unter

LEBEN IN DER REGION

LITSCHAU

STADTGEMEINDE LITSCHAU
3874 Litschau, Stadtplatz 25
Tel.: +43 (0)2865 / 219 - 21
Email: gemeinde@litschau.at

ZVR. 746604654
3874 Litschau, Stadtplatz 77
Tel.: +43 (0)2865 / 500 96
Email: office.leben.litschau@a1.net



KRAFT - AUSDAUER - ZIRKEL

Öffnungszeiten:

Montag:	08.00 - 10.00 Uhr
Dienstag:	08.00 - 10.00 Uhr 16.00 - 20.00 Uhr
Mittwoch:	08.00 - 10.00 Uhr
Donnerstag:	08.00 - 10.00 Uhr 16.00 - 20.00 Uhr
Freitag:	08.00 - 10.00 Uhr

EIGENVERANTWORTUNG!
So schützen wir uns und unsere Mitmenschen!



BEWEGUNGSPROGRAMM

der Gesunden Gemeinde Litschau

Winter / Frühling 2025

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

AB: 09.01.2025

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 Faszi-
enrolle, Pilatesball und Theraband

Physiotherapeutische Anleitungen zum ge-
sundheitsbewussten Verhalten und gezielte
Bewegungsübungen sollen helfen, Rücken-
problemen 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 Übun-
gen 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.

Progressive Muskelentspannung trifft Autogenes Training

AB: 12.02.2025

Leitung: Martina Pfabigan
Kursort: Mittelschule Litschau, Bibliothek
jeden **Mittwoch, 19:00 bis 20:00 Uhr**
Kursbeitrag: € 7,00 je Einheit

Bei der Progressiven Muskelentspannung wer-
den 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 Entspannungsverfah-
ren. Die Kombination dieser beiden Methoden
verbessert Schlafstörungen, reguliert den Blut-
druck, löst Spannungskopfschmerzen und viele
weitere Symptome unserer schnelllebigen Zeit.

Dieser Kurs ist für Menschen jeden Alters geeig-
net. Die Übungen werden in bequemer Alltags-
kleidung durchgeführt.

Smovey Workout

Für Damen und Herren

Ab: 10.02.2025

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!

PILATES

AB: 10.02.2025

Leitung: Anna Kössner BA, Pilates Instruktorin
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: 13.02.2025

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.

Freude an aktiver Bewegung mit Musik

AB: 12.02.2025

Leitung: Karl Kainz
Kursort: Mittelschule Litschau, Gymnastiksaal
jeden **Mittwoch 17.00 bis 18.30 Uhr**

Einfache Übungen, die sich positiv auf Herz, Kreislauf, Muskeln und Ihre Fitness im täglichen Leben auswirken!

Einstieg ist jederzeit möglich.

ZUMBA

für Damen und Herren

AB: 10.02.2025

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: 11.02.2025

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: 11.02.2025

Leitung: Christa Göd
Kursort: Volksschule Litschau, Turnsaal
jeden **Dienstag, 19:00 bis 20:00 Uhr**
Kursbeitrag: € 25,00 / Semester

Mit einer guten Kombination von Stretching, Wirbelsäulengymnastik und Faszientraining können Sie Ihr Körperwohlfinden verbessern. Wir versuchen mit sanften Übungen, Verklebungen der Faszien zu lösen. Ein Ganzkörpertraining für Ihre Fitness!

Einstieg jederzeit möglich!

Mutter-Kind-Turnen

AB: 12.02.2025

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.

AKTIFIT

AB: 11.02.2025

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 wird.

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

Einstieg jederzeit möglich!

Leitung: Isabella Aschraf
Kursort: Wielings 1, 3862 Eisgarn
jeden **Dienstag, 18:00 bis 19:30 Uhr** und
jeden **Donnerstag, 18:30 bis 20:00 Uhr**
Kursbeitrag: € 15,00 je Einheiten

Bitte mitbringen: Yogamatte, Socken, Decke und eventuell Sitzkissen

Yogarichtung:
hatha yoga / ashtanga
yoga / vinyasa yoga

Anmeldung erbeten!

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!

Anmeldungen:

Stadtgemeinde Litschau, Tel. 02865/219-21
gemeinde@litschau.at

Barbara Stangl, Tel. 0664/140 21 80
stangl.babsi@gmx.at

Christa Göd, Tel. 0660/411 32 95
christa.goed812@gmail.com

Andrea Juhitzer, Tel. 0664/36 43 316
andreajuhitzer@gmx.at

Sabina Bernhard, Tel. 0664/511 58 50
sabina.bernhard@hotmail.com

Patricia Zelinka, Tel. 0660/26 09 920
patricia.vajk@gmx.at

Marketa Ficalova, Tel. 0664/2048221
marketa.ficalova@gmail.com

Martina Pfabigan, Tel. 0664/38 15 865
martina.pfabigan@a1.net

Anna Kössner, Tel. 0676/336 42 14
annakoessner@gmx.at

Isabella Aschraf, 0676/34 18 096
aschrafisabella@gmail.com

Elisabeth Walter-Kollar, Tel. 02865/500 50
sissy64@gmx.net

Alfred Wald, Tel. 0664/194 11 88
waldlitschau@gmail.com

Karl Kainz, Tel. 0664/144 39 50
litschau59@a1.net

KRAFT - AUSDAUER - ZIRKEL

Das können Sie in nur 40 Minuten, 2 mal pro Woche erreichen:



Einfach, Sicher und Effektiv

Nutzung - Kosten:

Nach der Anmeldung und durchgeführter Einschulungseinheit / Schnupperstunde (Dauer ca. 2 Stunden) durch einen Physiotherapeuten oder einen Fitlehrwart ist eine eigenständige Nutzung der Trainingsgeräte für den vereinbarten Zeitraum zu den Öffnungszeiten nach Voranmeldung möglich. Die Mitgliedschaft ist zeitlich beschränkt und kann für den Zeitraum von einem bis zwölf Monaten erklärt werden. Ein Widerruf ist zu jedem Monatsletzten ohne Angabe von Gründen möglich.

Einführungseinheit	€ 15,00
1 Monat	€ 35,00
3 Monate	€ 95,00
6 Monate	€ 180,00
12 Monate	€ 350,00

Unser Dank gilt der Stadtgemeinde Litschau für die Unterstützung bei der Umsetzung des Projekts.

Anmeldungen bzw. nähere Informationen unter

LEBEN IN DER REGION

LITSCHAU

STADTGEMEINDE LITSCHAU
3874 Litschau, Stadtplatz 25
Tel.: +43 (0)2865 / 219 - 21
Email: gemeinde@litschau.at

ZVR. 746604654
3874 Litschau, Stadtplatz 77
Tel.: +43 (0)2865 / 500 96
Email: office.leben.litschau@a1.net



KRAFT - AUSDAUER - ZIRKEL

Öffnungszeiten:

Montag:	08.00 - 10.00 Uhr
Dienstag:	08.00 - 10.00 Uhr 16.00 - 20.00 Uhr
Mittwoch:	08.00 - 10.00 Uhr
Donnerstag:	08.00 - 10.00 Uhr 16.00 - 20.00 Uhr
Freitag:	08.00 - 10.00 Uhr

EIGENVERANTWORTUNG!
So schützen wir uns und unsere Mitmenschen!



BEWEGUNGSPROGRAMM

der Gesunden Gemeinde Litschau

Winter / Frühling 2025

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

AB: 09.01.2025

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 Fas-
zienrolle, Pilatesball und Theraband

Physiotherapeutische Anleitungen zum ge-
sundheitsbewussten Verhalten und gezielte
Bewegungsübungen sollen helfen, Rücken-
problemen 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 Übun-
gen 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.

Progressive Muskelentspannung trifft Autogenes Training

AB: 12.02.2025

Leitung: Martina Pfabigan
Kursort: Mittelschule Litschau, Bibliothek
jeden **Mittwoch, 19:00 bis 20:00 Uhr**
Kursbeitrag: € 7,00 je Einheit

Bei der Progressiven Muskelentspannung wer-
den 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 Entspannungsverfah-
ren. Die Kombination dieser beiden Methoden
verbessert Schlafstörungen, reguliert den Blut-
druck, löst Spannungskopfschmerzen und viele
weitere Symptome unserer schnelllebigen Zeit.

Dieser Kurs ist für Menschen jeden Alters geeig-
net. Die Übungen werden in bequemer Alltags-
kleidung durchgeführt.

Smovey Workout

Für Damen und Herren

Ab: 10.02.2025

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!

PILATES

AB: 10.02.2025

Leitung: Anna Kössner BA, Pilates Instruktorin
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: 13.02.2025

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.

Freude an aktiver Bewegung mit Musik

AB: 12.02.2025

Leitung: Karl Kainz
Kursort: Mittelschule Litschau, Gymnastiksaal
jeden **Mittwoch 17.00 bis 18.30 Uhr**

Einfache Übungen, die sich positiv auf Herz, Kreislauf, Muskeln und Ihre Fitness im täglichen Leben auswirken!

Einstieg ist jederzeit möglich.

ZUMBA

für Damen und Herren

AB: 10.02.2025

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: 11.02.2025

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: 11.02.2025

Leitung: Christa Göd
Kursort: Volksschule Litschau, Turnsaal
jeden **Dienstag, 19:00 bis 20:00 Uhr**
Kursbeitrag: € 25,00 / Semester

Mit einer guten Kombination von Stretching, Wirbelsäulengymnastik und Faszientraining können Sie Ihr Körperwohlfinden verbessern. Wir versuchen mit sanften Übungen, Verklebungen der Faszien zu lösen. Ein Ganzkörpertraining für Ihre Fitness!

Einstieg jederzeit möglich!

Mutter-Kind-Turnen

AB: 12.02.2025

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.

AKTIFIT

AB: 11.02.2025

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 wird.

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

Einstieg jederzeit möglich!

Leitung: Isabella Aschraf
Kursort: Wielings 1, 3862 Eisgarn
jeden **Dienstag, 18:00 bis 19:30 Uhr** und
jeden **Donnerstag, 18:30 bis 20:00 Uhr**
Kursbeitrag: € 15,00 je Einheiten

Bitte mitbringen: Yogamatte, Socken, Decke und eventuell Sitzkissen

Yogarichtungung:
hatha yoga / ashtanga
yoga / vinyasa yoga

Anmeldung erbeten!

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!

Anmeldungen:

Stadtgemeinde Litschau, Tel. 02865/219-21
gemeinde@litschau.at
Barbara Stangl, Tel. 0664/140 21 80
stangl.babsi@gmx.at
Christa Göd, Tel. 0660/411 32 95
christa.goed812@gmail.com
Andrea Juhitzer, Tel. 0664/36 43 316
andreajuhitzer@gmx.at
Sabina Bernhard, Tel. 0664/511 58 50
sabina.bernhard@hotmail.com
Patricia Zelinka, Tel. 0660/26 09 920
patricia.vajk@gmx.at
Marketa Ficalova, Tel. 0664/2048221
marketa.ficalova@gmail.com
Martina Pfabigan, Tel. 0664/38 15 865
martina.pfabigan@a1.net
Anna Kössner, Tel. 0676/336 42 14
annakoessner@gmx.at
Isabella Aschraf, 0676/34 18 096
aschrafisabella@gmail.com
Elisabeth Walter-Kollar, Tel. 02865/500 50
sissy64@gmx.net
Alfred Wald, Tel. 0664/194 11 88
waldlitschau@gmail.com
Karl Kainz, Tel. 0664/144 39 50
litschau59@a1.net

KRAFT - AUSDAUER - ZIRKEL

Das können Sie in nur 40 Minuten, 2 mal pro Woche erreichen:



Einfach, Sicher und Effektiv

Nutzung - Kosten:

Nach der Anmeldung und durchgeführter Einschulungseinheit / Schnupperstunde (Dauer ca. 2 Stunden) durch einen Physiotherapeuten oder einen Fitlehrwart ist eine eigenständige Nutzung der Trainingsgeräte für den vereinbarten Zeitraum zu den Öffnungszeiten nach Voranmeldung möglich. Die Mitgliedschaft ist zeitlich beschränkt und kann für den Zeitraum von einem bis zwölf Monaten erklärt werden. Ein Widerruf ist zu jedem Monatsletzten ohne Angabe von Gründen möglich.

Einführungseinheit	€ 15,00
1 Monat	€ 35,00
3 Monate	€ 95,00
6 Monate	€ 180,00
12 Monate	€ 350,00

Unser Dank gilt der Stadtgemeinde Litschau für die Unterstützung bei der Umsetzung des Projekts.

Anmeldungen bzw. nähere Informationen unter

LEBEN IN DER REGION

LITSCHAU

STADTGEMEINDE LITSCHAU
3874 Litschau, Stadtplatz 25
Tel.: +43 (0)2865 / 219 - 21
Email: gemeinde@litschau.at

ZVR. 746604654
3874 Litschau, Stadtplatz 77
Tel.: +43 (0)2865 / 500 96
Email: office.leben.litschau@a1.net



KRAFT - AUSDAUER - ZIRKEL

Öffnungszeiten:

Montag:	08.00 - 10.00 Uhr
Dienstag:	08.00 - 10.00 Uhr 16.00 - 20.00 Uhr
Mittwoch:	08.00 - 10.00 Uhr
Donnerstag:	08.00 - 10.00 Uhr 16.00 - 20.00 Uhr
Freitag:	08.00 - 10.00 Uhr

EIGENVERANTWORTUNG!
So schützen wir uns und unsere Mitmenschen!



BEWEGUNGSPROGRAMM

der Gesunden Gemeinde Litschau

Winter / Frühling 2025

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

AB: 09.01.2025

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 Faszi-
enrolle, Pilatesball und Theraband

Physiotherapeutische Anleitungen zum ge-
sundheitsbewussten Verhalten und gezielte
Bewegungsübungen sollen helfen, Rücken-
problemen 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 Übun-
gen 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.

Progressive Muskelentspannung trifft Autogenes Training

AB: 12.02.2025

Leitung: Martina Pfabigan
Kursort: Mittelschule Litschau, Bibliothek
jeden **Mittwoch, 19:00 bis 20:00 Uhr**
Kursbeitrag: € 7,00 je Einheit

Bei der Progressiven Muskelentspannung wer-
den 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 Entspannungsverfah-
ren. Die Kombination dieser beiden Methoden
verbessert Schlafstörungen, reguliert den Blut-
druck, löst Spannungskopfschmerzen und viele
weitere Symptome unserer schnelllebigen Zeit.

Dieser Kurs ist für Menschen jeden Alters geeig-
net. Die Übungen werden in bequemer Alltags-
kleidung durchgeführt.

Smovey Workout

Für Damen und Herren

Ab: 10.02.2025

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!

PILATES

AB: 10.02.2025

Leitung: Anna Kössner BA, Pilates Instruktorin
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: 13.02.2025

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.

Freude an aktiver Bewegung mit Musik

AB: 12.02.2025

Leitung: Karl Kainz
Kursort: Mittelschule Litschau, Gymnastiksaal
jeden **Mittwoch 17.00 bis 18.30 Uhr**

Einfache Übungen, die sich positiv auf Herz, Kreislauf, Muskeln und Ihre Fitness im täglichen Leben auswirken!

Einstieg ist jederzeit möglich.

ZUMBA

für Damen und Herren

AB: 10.02.2025

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: 11.02.2025

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: 11.02.2025

Leitung: Christa Göd
Kursort: Volksschule Litschau, Turnsaal
jeden **Dienstag, 19:00 bis 20:00 Uhr**
Kursbeitrag: € 25,00 / Semester

Mit einer guten Kombination von Stretching, Wirbelsäulengymnastik und Faszientraining können Sie Ihr Körperwohlfinden verbessern. Wir versuchen mit sanften Übungen, Verklebungen der Faszien zu lösen. Ein Ganzkörpertraining für Ihre Fitness!

Einstieg jederzeit möglich!

Mutter-Kind-Turnen

AB: 12.02.2025

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.

AKTIFIT

AB: 11.02.2025

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 wird.

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

Einstieg jederzeit möglich!

Leitung: Isabella Aschraf
Kursort: Wielings 1, 3862 Eisgarn
jeden **Dienstag, 18:00 bis 19:30 Uhr** und
jeden **Donnerstag, 18:30 bis 20:00 Uhr**
Kursbeitrag: € 15,00 je Einheiten

Bitte mitbringen: Yogamatte, Socken, Decke und eventuell Sitzkissen

Yogarichtung:
hatha yoga / ashtanga
yoga / vinyasa yoga

Anmeldung erbeten!

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!

Anmeldungen:

Stadtgemeinde Litschau, Tel. 02865/219-21
gemeinde@litschau.at
Barbara Stangl, Tel. 0664/140 21 80
stangl.babsi@gmx.at
Christa Göd, Tel. 0660/411 32 95
christa.goed812@gmail.com
Andrea Juhitzer, Tel. 0664/36 43 316
andreajuhitzer@gmx.at
Sabina Bernhard, Tel. 0664/511 58 50
sabina.bernhard@hotmail.com
Patricia Zelinka, Tel. 0660/26 09 920
patricia.vajk@gmx.at
Marketa Ficalova, Tel. 0664/2048221
marketa.ficalova@gmail.com
Martina Pfabigan, Tel. 0664/38 15 865
martina.pfabigan@a1.net
Anna Kössner, Tel. 0676/336 42 14
annakoessner@gmx.at
Isabella Aschraf, 0676/34 18 096
aschrafisabella@gmail.com
Elisabeth Walter-Kollar, Tel. 02865/500 50
sissy64@gmx.net
Alfred Wald, Tel. 0664/194 11 88
waldlitschau@gmail.com
Karl Kainz, Tel. 0664/144 39 50
litschau59@a1.net

KRAFT - AUSDAUER - ZIRKEL

Das können Sie in nur 40 Minuten, 2 mal pro Woche erreichen:



Einfach, Sicher und Effektiv

Nutzung - Kosten:

Nach der Anmeldung und durchgeführter Einschulungseinheit / Schnupperstunde (Dauer ca. 2 Stunden) durch einen Physiotherapeuten oder einen Fitlehrwart ist eine eigenständige Nutzung der Trainingsgeräte für den vereinbarten Zeitraum zu den Öffnungszeiten nach Voranmeldung möglich. Die Mitgliedschaft ist zeitlich beschränkt und kann für den Zeitraum von einem bis zwölf Monaten erklärt werden. Ein Widerruf ist zu jedem Monatsletzten ohne Angabe von Gründen möglich.

Einführungseinheit	€ 15,00
1 Monat	€ 35,00
3 Monate	€ 95,00
6 Monate	€ 180,00
12 Monate	€ 350,00

Unser Dank gilt der Stadtgemeinde Litschau für die Unterstützung bei der Umsetzung des Projekts.

Anmeldungen bzw. nähere Informationen unter

LEBEN IN DER REGION

LITSCHAU

STADTGEMEINDE LITSCHAU
3874 Litschau, Stadtplatz 25
Tel.: +43 (0)2865 / 219 - 21
Email: gemeinde@litschau.at

ZVR. 746604654
3874 Litschau, Stadtplatz 77
Tel.: +43 (0)2865 / 500 96
Email: office.leben.litschau@a1.net



KRAFT - AUSDAUER - ZIRKEL

Öffnungszeiten:

Montag:	08.00 - 10.00 Uhr
Dienstag:	08.00 - 10.00 Uhr 16.00 - 20.00 Uhr
Mittwoch:	08.00 - 10.00 Uhr
Donnerstag:	08.00 - 10.00 Uhr 16.00 - 20.00 Uhr
Freitag:	08.00 - 10.00 Uhr

EIGENVERANTWORTUNG!
So schützen wir uns und unsere Mitmenschen!



BEWEGUNGSPROGRAMM

der Gesunden Gemeinde Litschau

Winter / Frühling 2025

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

AB: 09.01.2025

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 Fas-
zienrolle, Pilatesball und Theraband

Physiotherapeutische Anleitungen zum ge-
sundheitsbewussten Verhalten und gezielte
Bewegungsübungen sollen helfen, Rücken-
problemen 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 Übun-
gen 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.

Progressive Muskelentspannung trifft Autogenes Training

AB: 12.02.2025

Leitung: Martina Pfabigan
Kursort: Mittelschule Litschau, Bibliothek
jeden **Mittwoch, 19:00 bis 20:00 Uhr**
Kursbeitrag: € 7,00 je Einheit

Bei der Progressiven Muskelentspannung wer-
den 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 Entspannungsverfah-
ren. Die Kombination dieser beiden Methoden
verbessert Schlafstörungen, reguliert den Blut-
druck, löst Spannungskopfschmerzen und viele
weitere Symptome unserer schnelllebigen Zeit.

Dieser Kurs ist für Menschen jeden Alters geeig-
net. Die Übungen werden in bequemer Alltags-
kleidung durchgeführt.

Smovey Workout

Für Damen und Herren

Ab: 10.02.2025

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!

PILATES

AB: 10.02.2025

Leitung: Anna Kössner BA, Pilates Instruktorin
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: 13.02.2025

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.

Freude an aktiver Bewegung mit Musik

AB: 12.02.2025

Leitung: Karl Kainz
Kursort: Mittelschule Litschau, Gymnastiksaal
jeden **Mittwoch 17.00 bis 18.30 Uhr**

Einfache Übungen, die sich positiv auf Herz, Kreislauf, Muskeln und Ihre Fitness im täglichen Leben auswirken!

Einstieg ist jederzeit möglich.

ZUMBA

für Damen und Herren

AB: 10.02.2025

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: 11.02.2025

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: 11.02.2025

Leitung: Christa Göd
Kursort: Volksschule Litschau, Turnsaal
jeden **Dienstag, 19:00 bis 20:00 Uhr**
Kursbeitrag: € 25,00 / Semester

Mit einer guten Kombination von Stretching, Wirbelsäulengymnastik und Faszientraining können Sie Ihr Körperwohlfinden verbessern. Wir versuchen mit sanften Übungen, Verklebungen der Faszien zu lösen. Ein Ganzkörpertraining für Ihre Fitness!

Einstieg jederzeit möglich!

Mutter-Kind-Turnen

AB: 12.02.2025

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.

AKTIFIT

AB: 11.02.2025

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 wird.

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

Einstieg jederzeit möglich!

Leitung: Isabella Aschraf
Kursort: Wielings 1, 3862 Eisgarn
jeden **Dienstag, 18:00 bis 19:30 Uhr** und
jeden **Donnerstag, 18:30 bis 20:00 Uhr**
Kursbeitrag: € 15,00 je Einheiten

Bitte mitbringen: Yogamatte, Socken, Decke und eventuell Sitzkissen

Yogarichtungung:
hatha yoga / ashtanga
yoga / vinyasa yoga

Anmeldung erbeten!

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!

Anmeldungen:

Stadtgemeinde Litschau, Tel. 02865/219-21
gemeinde@litschau.at
Barbara Stangl, Tel. 0664/140 21 80
stangl.babsi@gmx.at
Christa Göd, Tel. 0660/411 32 95
christa.goed812@gmail.com
Andrea Juhitzer, Tel. 0664/36 43 316
andreajuhitzer@gmx.at
Sabina Bernhard, Tel. 0664/511 58 50
sabina.bernhard@hotmail.com
Patricia Zelinka, Tel. 0660/26 09 920
patricia.vajk@gmx.at
Marketa Ficalova, Tel. 0664/2048221
marketa.ficalova@gmail.com
Martina Pfabigan, Tel. 0664/38 15 865
martina.pfabigan@a1.net
Anna Kössner, Tel. 0676/336 42 14
annakoessner@gmx.at
Isabella Aschraf, 0676/34 18 096
aschrafisabella@gmail.com
Elisabeth Walter-Kollar, Tel. 02865/500 50
sissy64@gmx.net
Alfred Wald, Tel. 0664/194 11 88
waldlitschau@gmail.com
Karl Kainz, Tel. 0664/144 39 50
litschau59@a1.net

KRAFT - AUSDAUER - ZIRKEL

Das können Sie in nur 40 Minuten, 2 mal pro Woche erreichen:



Einfach, Sicher und Effektiv

Nutzung - Kosten:

Nach der Anmeldung und durchgeführter Einschulungseinheit / Schnupperstunde (Dauer ca. 2 Stunden) durch einen Physiotherapeuten oder einen Fitlehrwart ist eine eigenständige Nutzung der Trainingsgeräte für den vereinbarten Zeitraum zu den Öffnungszeiten nach Voranmeldung möglich. Die Mitgliedschaft ist zeitlich beschränkt und kann für den Zeitraum von einem bis zwölf Monaten erklärt werden. Ein Widerruf ist zu jedem Monatsletzten ohne Angabe von Gründen möglich.

Einführungseinheit	€ 15,00
1 Monat	€ 35,00
3 Monate	€ 95,00
6 Monate	€ 180,00
12 Monate	€ 350,00

Unser Dank gilt der Stadtgemeinde Litschau für die Unterstützung bei der Umsetzung des Projekts.

Anmeldungen bzw. nähere Informationen unter

LEBEN IN DER REGION

LITSCHAU

STADTGEMEINDE LITSCHAU
3874 Litschau, Stadtplatz 25
Tel.: +43 (0)2865 / 219 - 21
Email: gemeinde@litschau.at

ZVR. 746604654
3874 Litschau, Stadtplatz 77
Tel.: +43 (0)2865 / 500 96
Email: office.leben.litschau@a1.net



KRAFT - AUSDAUER - ZIRKEL

Öffnungszeiten:

Montag:	08.00 - 10.00 Uhr
Dienstag:	08.00 - 10.00 Uhr 16.00 - 20.00 Uhr
Mittwoch:	08.00 - 10.00 Uhr
Donnerstag:	08.00 - 10.00 Uhr 16.00 - 20.00 Uhr
Freitag:	08.00 - 10.00 Uhr

EIGENVERANTWORTUNG!
So schützen wir uns und unsere Mitmenschen!



BEWEGUNGSPROGRAMM

der Gesunden Gemeinde Litschau

Winter / Frühling 2025

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

AB: 09.01.2025

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 Faszi-
enrolle, Pilatesball und Theraband

Physiotherapeutische Anleitungen zum ge-
sundheitsbewussten Verhalten und gezielte
Bewegungsübungen sollen helfen, Rücken-
problemen 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 Übun-
gen 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.

Progressive Muskelentspannung trifft Autogenes Training

AB: 12.02.2025

Leitung: Martina Pfabigan
Kursort: Mittelschule Litschau, Bibliothek
jeden **Mittwoch, 19:00 bis 20:00 Uhr**
Kursbeitrag: € 7,00 je Einheit

Bei der Progressiven Muskelentspannung wer-
den 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 Entspannungsverfah-
ren. Die Kombination dieser beiden Methoden
verbessert Schlafstörungen, reguliert den Blut-
druck, löst Spannungskopfschmerzen und viele
weitere Symptome unserer schnelllebigen Zeit.

Dieser Kurs ist für Menschen jeden Alters geeig-
net. Die Übungen werden in bequemer Alltags-
kleidung durchgeführt.

Smovey Workout

Für Damen und Herren

Ab: 10.02.2025

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 straft den ganzen Körper.

Anmeldung erbeten!

PILATES

AB: 10.02.2025

Leitung: Anna Kössner BA, Pilates Instruktorin
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: 13.02.2025

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.

Freude an aktiver Bewegung mit Musik

AB: 12.02.2025

Leitung: Karl Kainz
Kursort: Mittelschule Litschau, Gymnastiksaal
jeden **Mittwoch 17.00 bis 18.30 Uhr**

Einfache Übungen, die sich positiv auf Herz, Kreislauf, Muskeln und Ihre Fitness im täglichen Leben auswirken!

Einstieg ist jederzeit möglich.

ZUMBA

für Damen und Herren

AB: 10.02.2025

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: 11.02.2025

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: 11.02.2025

Leitung: Christa Göd
Kursort: Volksschule Litschau, Turnsaal
jeden **Dienstag, 19:00 bis 20:00 Uhr**
Kursbeitrag: € 25,00 / Semester

Mit einer guten Kombination von Stretching, Wirbelsäulengymnastik und Faszientraining können Sie Ihr Körperwohlfinden verbessern. Wir versuchen mit sanften Übungen, Verklebungen der Faszien zu lösen. Ein Ganzkörpertraining für Ihre Fitness!

Einstieg jederzeit möglich!

Mutter-Kind-Turnen

AB: 12.02.2025

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.

AKTIFIT

AB: 11.02.2025

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 wird.

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

Einstieg jederzeit möglich!

Leitung: Isabella Aschraf
Kursort: Wielings 1, 3862 Eisgarn
jeden **Dienstag, 18:00 bis 19:30 Uhr** und
jeden **Donnerstag, 18:30 bis 20:00 Uhr**
Kursbeitrag: € 15,00 je Einheiten

Bitte mitbringen: Yogamatte, Socken, Decke und eventuell Sitzkissen

Yogarichtungung:
hatha yoga / ashtanga
yoga / vinyasa yoga

Anmeldung erbeten!

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!

Anmeldungen:

Stadtgemeinde Litschau, Tel. 02865/219-21
gemeinde@litschau.at

Barbara Stangl, Tel. 0664/140 21 80
stangl.babsi@gmx.at

Christa Göd, Tel. 0660/411 32 95
christa.goed812@gmail.com

Andrea Juhitzer, Tel. 0664/36 43 316
andreajuhitzer@gmx.at

Sabina Bernhard, Tel. 0664/511 58 50
sabina.bernhard@hotmail.com

Patricia Zelinka, Tel. 0660/26 09 920
patricia.vajk@gmx.at

Marketa Ficalova, Tel. 0664/2048221
marketa.ficalova@gmail.com

Martina Pfabigan, Tel. 0664/38 15 865
martina.pfabigan@a1.net

Anna Kössner, Tel. 0676/336 42 14
annakoessner@gmx.at

Isabella Aschraf, 0676/34 18 096
aschrafisabella@gmail.com

Elisabeth Walter-Kollar, Tel. 02865/500 50
sissy64@gmx.net

Alfred Wald, Tel. 0664/194 11 88
waldlitschau@gmail.com

Karl Kainz, Tel. 0664/144 39 50
litschau59@a1.net

KRAFT - AUSDAUER - ZIRKEL

Das können Sie in nur 40 Minuten, 2 mal pro Woche erreichen:



Einfach, Sicher und Effektiv

Nutzung - Kosten:

Nach der Anmeldung und durchgeführter Einschulungseinheit / Schnupperstunde (Dauer ca. 2 Stunden) durch einen Physiotherapeuten oder einen Fitlehrwart ist eine eigenständige Nutzung der Trainingsgeräte für den vereinbarten Zeitraum zu den Öffnungszeiten nach Voranmeldung möglich. Die Mitgliedschaft ist zeitlich beschränkt und kann für den Zeitraum von einem bis zwölf Monaten erklärt werden. Ein Widerruf ist zu jedem Monatsletzten ohne Angabe von Gründen möglich.

Einführungseinheit	€ 15,00
1 Monat	€ 35,00
3 Monate	€ 95,00
6 Monate	€ 180,00
12 Monate	€ 350,00

Unser Dank gilt der Stadtgemeinde Litschau für die Unterstützung bei der Umsetzung des Projekts.

Anmeldungen bzw. nähere Informationen unter

LEBEN IN DER REGION

LITSCHAU

STADTGEMEINDE LITSCHAU
3874 Litschau, Stadtplatz 25
Tel.: +43 (0)2865 / 219 - 21
Email: gemeinde@litschau.at

ZVR. 746604654
3874 Litschau, Stadtplatz 77
Tel.: +43 (0)2865 / 500 96
Email: office.leben.litschau@a1.net



KRAFT - AUSDAUER - ZIRKEL

Öffnungszeiten:

Montag:	08.00 - 10.00 Uhr
Dienstag:	08.00 - 10.00 Uhr 16.00 - 20.00 Uhr
Mittwoch:	08.00 - 10.00 Uhr
Donnerstag:	08.00 - 10.00 Uhr 16.00 - 20.00 Uhr
Freitag:	08.00 - 10.00 Uhr

EIGENVERANTWORTUNG!
So schützen wir uns und unsere Mitmenschen!



BEWEGUNGSPROGRAMM

der Gesunden Gemeinde Litschau

Winter / Frühling 2025

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

AB: 09.01.2025

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 Faszi-
enrolle, Pilatesball und Theraband

Physiotherapeutische Anleitungen zum ge-
sundheitsbewussten Verhalten und gezielte
Bewegungsübungen sollen helfen, Rücken-
problemen 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 Übun-
gen 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.

Progressive Muskelentspannung trifft Autogenes Training

AB: 12.02.2025

Leitung: Martina Pfabigan
Kursort: Mittelschule Litschau, Bibliothek
jeden **Mittwoch, 19:00 bis 20:00 Uhr**
Kursbeitrag: € 7,00 je Einheit

Bei der Progressiven Muskelentspannung wer-
den 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 Entspannungsverfah-
ren. Die Kombination dieser beiden Methoden
verbessert Schlafstörungen, reguliert den Blut-
druck, löst Spannungskopfschmerzen und viele
weitere Symptome unserer schnelllebigen Zeit.

Dieser Kurs ist für Menschen jeden Alters geeig-
net. Die Übungen werden in bequemer Alltags-
kleidung durchgeführt.

Smovey Workout

Für Damen und Herren

Ab: 10.02.2025

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!

PILATES

AB: 10.02.2025

Leitung: Anna Kössner BA, Pilates Instruktorin
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: 13.02.2025

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.

Freude an aktiver Bewegung mit Musik

AB: 12.02.2025

Leitung: Karl Kainz
Kursort: Mittelschule Litschau, Gymnastiksaal
jeden **Mittwoch 17.00 bis 18.30 Uhr**

Einfache Übungen, die sich positiv auf Herz, Kreislauf, Muskeln und Ihre Fitness im täglichen Leben auswirken!

Einstieg ist jederzeit möglich.

ZUMBA

für Damen und Herren

AB: 10.02.2025

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: 11.02.2025

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: 11.02.2025

Leitung: Christa Göd
Kursort: Volksschule Litschau, Turnsaal
jeden **Dienstag, 19:00 bis 20:00 Uhr**
Kursbeitrag: € 25,00 / Semester

Mit einer guten Kombination von Stretching, Wirbelsäulengymnastik und Faszientraining können Sie Ihr Körperwohlfinden verbessern. Wir versuchen mit sanften Übungen, Verklebungen der Faszien zu lösen. Ein Ganzkörpertraining für Ihre Fitness!

Einstieg jederzeit möglich!

Mutter-Kind-Turnen

AB: 12.02.2025

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.

AKTIFIT

AB: 11.02.2025

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 wird.

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

Einstieg jederzeit möglich!

Leitung: Isabella Aschraf
Kursort: Wielings 1, 3862 Eisgarn
jeden **Dienstag, 18:00 bis 19:30 Uhr** und
jeden **Donnerstag, 18:30 bis 20:00 Uhr**
Kursbeitrag: € 15,00 je Einheiten

Bitte mitbringen: Yogamatte, Socken, Decke und eventuell Sitzkissen

Yogarichtungung:
hatha yoga / ashtanga
yoga / vinyasa yoga

Anmeldung erbeten!

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!

Anmeldungen:

Stadtgemeinde Litschau, Tel. 02865/219-21
gemeinde@litschau.at

Barbara Stangl, Tel. 0664/140 21 80
stangl.babsi@gmx.at

Christa Göd, Tel. 0660/411 32 95
christa.goed812@gmail.com

Andrea Juhitzer, Tel. 0664/36 43 316
andreajuhitzer@gmx.at

Sabina Bernhard, Tel. 0664/511 58 50
sabina.bernhard@hotmail.com

Patricia Zelinka, Tel. 0660/26 09 920
patricia.vajk@gmx.at

Marketa Ficalova, Tel. 0664/2048221
marketa.ficalova@gmail.com

Martina Pfabigan, Tel. 0664/38 15 865
martina.pfabigan@a1.net

Anna Kössner, Tel. 0676/336 42 14
annakoessner@gmx.at

Isabella Aschraf, 0676/34 18 096
aschrafisabella@gmail.com

Elisabeth Walter-Kollar, Tel. 02865/500 50
sissy64@gmx.net

Alfred Wald, Tel. 0664/194 11 88
waldlitschau@gmail.com

Karl Kainz, Tel. 0664/144 39 50
litschau59@a1.net

KRAFT - AUSDAUER - ZIRKEL

Das können Sie in nur 40 Minuten, 2 mal pro Woche erreichen:



Einfach, Sicher und Effektiv

Nutzung - Kosten:

Nach der Anmeldung und durchgeführter Einschulungseinheit / Schnupperstunde (Dauer ca. 2 Stunden) durch einen Physiotherapeuten oder einen Fitlehrwart ist eine eigenständige Nutzung der Trainingsgeräte für den vereinbarten Zeitraum zu den Öffnungszeiten nach Voranmeldung möglich. Die Mitgliedschaft ist zeitlich beschränkt und kann für den Zeitraum von einem bis zwölf Monaten erklärt werden. Ein Widerruf ist zu jedem Monatsletzten ohne Angabe von Gründen möglich.

Einführungseinheit	€ 15,00
1 Monat	€ 35,00
3 Monate	€ 95,00
6 Monate	€ 180,00
12 Monate	€ 350,00

Unser Dank gilt der Stadtgemeinde Litschau für die Unterstützung bei der Umsetzung des Projekts.

Anmeldungen bzw. nähere Informationen unter

LEBEN IN DER REGION

LITSCHAU

STADTGEMEINDE LITSCHAU
3874 Litschau, Stadtplatz 25
Tel.: +43 (0)2865 / 219 - 21
Email: gemeinde@litschau.at

ZVR. 746604654
3874 Litschau, Stadtplatz 77
Tel.: +43 (0)2865 / 500 96
Email: office.leben.litschau@a1.net



KRAFT - AUSDAUER - ZIRKEL

Öffnungszeiten:

Montag:	08.00 - 10.00 Uhr
Dienstag:	08.00 - 10.00 Uhr 16.00 - 20.00 Uhr
Mittwoch:	08.00 - 10.00 Uhr
Donnerstag:	08.00 - 10.00 Uhr 16.00 - 20.00 Uhr
Freitag:	08.00 - 10.00 Uhr

EIGENVERANTWORTUNG!
So schützen wir uns und unsere Mitmenschen!



BEWEGUNGSPROGRAMM

der Gesunden Gemeinde Litschau

Winter / Frühling 2025

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

AB: 09.01.2025

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 Faszi-
enrolle, Pilatesball und Theraband

Physiotherapeutische Anleitungen zum ge-
sundheitsbewussten Verhalten und gezielte
Bewegungsübungen sollen helfen, Rücken-
problemen 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 Übun-
gen 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.

Progressive Muskelentspannung trifft Autogenes Training

AB: 12.02.2025

Leitung: Martina Pfabigan
Kursort: Mittelschule Litschau, Bibliothek
jeden **Mittwoch, 19:00 bis 20:00 Uhr**
Kursbeitrag: € 7,00 je Einheit

Bei der Progressiven Muskelentspannung wer-
den 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 Entspannungsverfah-
ren. Die Kombination dieser beiden Methoden
verbessert Schlafstörungen, reguliert den Blut-
druck, löst Spannungskopfschmerzen und viele
weitere Symptome unserer schnelllebigen Zeit.

Dieser Kurs ist für Menschen jeden Alters geeig-
net. Die Übungen werden in bequemer Alltags-
kleidung durchgeführt.

Smovey Workout

Für Damen und Herren

Ab: 10.02.2025

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!

PILATES

AB: 10.02.2025

Leitung: Anna Kössner BA, Pilates Instruktorin
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: 13.02.2025

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.

Freude an aktiver Bewegung mit Musik

AB: 12.02.2025

Leitung: Karl Kainz
Kursort: Mittelschule Litschau, Gymnastiksaal
jeden **Mittwoch 17.00 bis 18.30 Uhr**

Einfache Übungen, die sich positiv auf Herz, Kreislauf, Muskeln und Ihre Fitness im täglichen Leben auswirken!

Einstieg ist jederzeit möglich.

ZUMBA

für Damen und Herren

AB: 10.02.2025

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: 11.02.2025

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: 11.02.2025

Leitung: Christa Göd
Kursort: Volksschule Litschau, Turnsaal
jeden **Dienstag, 19:00 bis 20:00 Uhr**
Kursbeitrag: € 25,00 / Semester

Mit einer guten Kombination von Stretching, Wirbelsäulengymnastik und Faszientraining können Sie Ihr Körperwohlfinden verbessern. Wir versuchen mit sanften Übungen, Verklebungen der Faszien zu lösen. Ein Ganzkörpertraining für Ihre Fitness!

Einstieg jederzeit möglich!

Mutter-Kind-Turnen

AB: 12.02.2025

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.

AKTIFIT

AB: 11.02.2025

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 wird.

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

Einstieg jederzeit möglich!

Leitung: Isabella Aschraf
Kursort: Wielings 1, 3862 Eisgarn
jeden **Dienstag, 18:00 bis 19:30 Uhr** und
jeden **Donnerstag, 18:30 bis 20:00 Uhr**
Kursbeitrag: € 15,00 je Einheiten
Bitte mitbringen: Yogamatte, Socken, Decke und eventuell Sitzkissen

Yogarichtung:
hatha yoga / ashtanga
yoga / vinyasa yoga

Anmeldung erbeten!

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!

Anmeldungen:

Stadtgemeinde Litschau, Tel. 02865/219-21
gemeinde@litschau.at
Barbara Stangl, Tel. 0664/140 21 80
stangl.babsi@gmx.at
Christa Göd, Tel. 0660/411 32 95
christa.goed812@gmail.com
Andrea Juhitzer, Tel. 0664/36 43 316
andreajuhitzer@gmx.at
Sabina Bernhard, Tel. 0664/511 58 50
sabina.bernhard@hotmail.com
Patricia Zelinka, Tel. 0660/26 09 920
patricia.vajk@gmx.at
Marketa Ficalova, Tel. 0664/2048221
marketa.ficalova@gmail.com
Martina Pfabigan, Tel. 0664/38 15 865
martina.pfabigan@a1.net
Anna Kössner, Tel. 0676/336 42 14
annakoessner@gmx.at
Isabella Aschraf, 0676/34 18 096
aschrafisabella@gmail.com
Elisabeth Walter-Kollar, Tel. 02865/500 50
sissy64@gmx.net
Alfred Wald, Tel. 0664/194 11 88
waldlitschau@gmail.com
Karl Kainz, Tel. 0664/144 39 50
litschau59@a1.net

KRAFT - AUSDAUER - ZIRKEL

Das können Sie in nur 40 Minuten, 2 mal pro Woche erreichen:



Einfach, Sicher und Effektiv

Nutzung - Kosten:

Nach der Anmeldung und durchgeführter Einschulungseinheit / Schnupperstunde (Dauer ca. 2 Stunden) durch einen Physiotherapeuten oder einen Fitlehrwart ist eine eigenständige Nutzung der Trainingsgeräte für den vereinbarten Zeitraum zu den Öffnungszeiten nach Voranmeldung möglich. Die Mitgliedschaft ist zeitlich beschränkt und kann für den Zeitraum von einem bis zwölf Monaten erklärt werden. Ein Widerruf ist zu jedem Monatsletzten ohne Angabe von Gründen möglich.

Einführungseinheit	€ 15,00
1 Monat	€ 35,00
3 Monate	€ 95,00
6 Monate	€ 180,00
12 Monate	€ 350,00

Unser Dank gilt der Stadtgemeinde Litschau für die Unterstützung bei der Umsetzung des Projekts.

Anmeldungen bzw. nähere Informationen unter

LEBEN IN DER REGION

LITSCHAU

STADTGEMEINDE LITSCHAU
3874 Litschau, Stadtplatz 25
Tel.: +43 (0)2865 / 219 - 21
Email: gemeinde@litschau.at

ZVR. 746604654
3874 Litschau, Stadtplatz 77
Tel.: +43 (0)2865 / 500 96
Email: office.leben.litschau@a1.net



KRAFT - AUSDAUER - ZIRKEL

Öffnungszeiten:

Montag:	08.00 - 10.00 Uhr
Dienstag:	08.00 - 10.00 Uhr 16.00 - 20.00 Uhr
Mittwoch:	08.00 - 10.00 Uhr
Donnerstag:	08.00 - 10.00 Uhr 16.00 - 20.00 Uhr
Freitag:	08.00 - 10.00 Uhr

EIGENVERANTWORTUNG!
So schützen wir uns und unsere Mitmenschen!



BEWEGUNGSPROGRAMM

der Gesunden Gemeinde Litschau

Winter / Frühling 2025

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

AB: 09.01.2025

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 Faszi-
enrolle, Pilatesball und Theraband

Physiotherapeutische Anleitungen zum ge-
sundheitsbewussten Verhalten und gezielte
Bewegungsübungen sollen helfen, Rücken-
problemen 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 Übun-
gen 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.

Progressive Muskelentspannung trifft Autogenes Training

AB: 12.02.2025

Leitung: Martina Pfabigan
Kursort: Mittelschule Litschau, Bibliothek
jeden **Mittwoch, 19:00 bis 20:00 Uhr**
Kursbeitrag: € 7,00 je Einheit

Bei der Progressiven Muskelentspannung wer-
den 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 Entspannungsverfah-
ren. Die Kombination dieser beiden Methoden
verbessert Schlafstörungen, reguliert den Blut-
druck, löst Spannungskopfschmerzen und viele
weitere Symptome unserer schnelllebigen Zeit.

Dieser Kurs ist für Menschen jeden Alters geeig-
net. Die Übungen werden in bequemer Alltags-
kleidung durchgeführt.

Smovey Workout

Für Damen und Herren

Ab: 10.02.2025

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!

PILATES

AB: 10.02.2025

Leitung: Anna Kössner BA, Pilates Instruktorin
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: 13.02.2025

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.

Freude an aktiver Bewegung mit Musik

AB: 12.02.2025

Leitung: Karl Kainz
Kursort: Mittelschule Litschau, Gymnastiksaal
jeden **Mittwoch 17.00 bis 18.30 Uhr**

Einfache Übungen, die sich positiv auf Herz, Kreislauf, Muskeln und Ihre Fitness im täglichen Leben auswirken!

Einstieg ist jederzeit möglich.

ZUMBA

für Damen und Herren

AB: 10.02.2025

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: 11.02.2025

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: 11.02.2025

Leitung: Christa Göd
Kursort: Volksschule Litschau, Turnsaal
jeden **Dienstag, 19:00 bis 20:00 Uhr**
Kursbeitrag: € 25,00 / Semester

Mit einer guten Kombination von Stretching, Wirbelsäulengymnastik und Faszientraining können Sie Ihr Körperwohlfinden verbessern. Wir versuchen mit sanften Übungen, Verklebungen der Faszien zu lösen. Ein Ganzkörpertraining für Ihre Fitness!

Einstieg jederzeit möglich!

Mutter-Kind-Turnen

AB: 12.02.2025

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.

AKTIFIT

AB: 11.02.2025

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 wird.

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

Einstieg jederzeit möglich!

Leitung: Isabella Aschraf
Kursort: Wielings 1, 3862 Eisgarn
jeden **Dienstag, 18:00 bis 19:30 Uhr** und
jeden **Donnerstag, 18:30 bis 20:00 Uhr**
Kursbeitrag: € 15,00 je Einheiten

Bitte mitbringen: Yogamatte, Socken, Decke und eventuell Sitzkissen

Yogarichtungung:
hatha yoga / ashtanga
yoga / vinyasa yoga

Anmeldung erbeten!

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!

Anmeldungen:

Stadtgemeinde Litschau, Tel. 02865/219-21
gemeinde@litschau.at
Barbara Stangl, Tel. 0664/140 21 80
stangl.babsi@gmx.at
Christa Göd, Tel. 0660/411 32 95
christa.goed812@gmail.com
Andrea Juhitzer, Tel. 0664/36 43 316
andreajuhitzer@gmx.at
Sabina Bernhard, Tel. 0664/511 58 50
sabina.bernhard@hotmail.com
Patricia Zelinka, Tel. 0660/26 09 920
patricia.vajk@gmx.at
Marketa Ficalova, Tel. 0664/2048221
marketa.ficalova@gmail.com
Martina Pfabigan, Tel. 0664/38 15 865
martina.pfabigan@a1.net
Anna Kössner, Tel. 0676/336 42 14
annakoessner@gmx.at
Isabella Aschraf, 0676/34 18 096
aschrafisabella@gmail.com
Elisabeth Walter-Kollar, Tel. 02865/500 50
sissy64@gmx.net
Alfred Wald, Tel. 0664/194 11 88
waldlitschau@gmail.com
Karl Kainz, Tel. 0664/144 39 50
litschau59@a1.net

KRAFT - AUSDAUER - ZIRKEL

Das können Sie in nur 40 Minuten, 2 mal pro Woche erreichen:



Einfach, Sicher und Effektiv

Nutzung - Kosten:

Nach der Anmeldung und durchgeführter Einschulungseinheit / Schnupperstunde (Dauer ca. 2 Stunden) durch einen Physiotherapeuten oder einen Fitlehrwart ist eine eigenständige Nutzung der Trainingsgeräte für den vereinbarten Zeitraum zu den Öffnungszeiten nach Voranmeldung möglich. Die Mitgliedschaft ist zeitlich beschränkt und kann für den Zeitraum von einem bis zwölf Monaten erklärt werden. Ein Widerruf ist zu jedem Monatsletzten ohne Angabe von Gründen möglich.

Einführungseinheit	€ 15,00
1 Monat	€ 35,00
3 Monate	€ 95,00
6 Monate	€ 180,00
12 Monate	€ 350,00

Unser Dank gilt der Stadtgemeinde Litschau für die Unterstützung bei der Umsetzung des Projekts.

Anmeldungen bzw. nähere Informationen unter

LEBEN IN DER REGION

LITSCHAU

STADTGEMEINDE LITSCHAU
3874 Litschau, Stadtplatz 25
Tel.: +43 (0)2865 / 219 - 21
Email: gemeinde@litschau.at

ZVR. 746604654
3874 Litschau, Stadtplatz 77
Tel.: +43 (0)2865 / 500 96
Email: office.leben.litschau@a1.net



KRAFT - AUSDAUER - ZIRKEL

Öffnungszeiten:

Montag:	08.00 - 10.00 Uhr
Dienstag:	08.00 - 10.00 Uhr 16.00 - 20.00 Uhr
Mittwoch:	08.00 - 10.00 Uhr
Donnerstag:	08.00 - 10.00 Uhr 16.00 - 20.00 Uhr
Freitag:	08.00 - 10.00 Uhr

EIGENVERANTWORTUNG!
So schützen wir uns und unsere Mitmenschen!



BEWEGUNGSPROGRAMM

der Gesunden Gemeinde Litschau

Winter / Frühling 2025

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

AB: 09.01.2025

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 Faszi-
enrolle, Pilatesball und Theraband

Physiotherapeutische Anleitungen zum ge-
sundheitsbewussten Verhalten und gezielte
Bewegungsübungen sollen helfen, Rücken-
problemen 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 Übun-
gen 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.

Progressive Muskelentspannung trifft Autogenes Training

AB: 12.02.2025

Leitung: Martina Pfabigan
Kursort: Mittelschule Litschau, Bibliothek
jeden **Mittwoch, 19:00 bis 20:00 Uhr**
Kursbeitrag: € 7,00 je Einheit

Bei der Progressiven Muskelentspannung wer-
den 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 Entspannungsverfah-
ren. Die Kombination dieser beiden Methoden
verbessert Schlafstörungen, reguliert den Blut-
druck, löst Spannungskopfschmerzen und viele
weitere Symptome unserer schnelllebigen Zeit.

Dieser Kurs ist für Menschen jeden Alters geeig-
net. Die Übungen werden in bequemer Alltags-
kleidung durchgeführt.

Smovey Workout

Für Damen und Herren

Ab: 10.02.2025

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!

PILATES

AB: 10.02.2025

Leitung: Anna Kössner BA, Pilates Instruktorin
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: 13.02.2025

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.

Freude an aktiver Bewegung mit Musik

AB: 12.02.2025

Leitung: Karl Kainz
Kursort: Mittelschule Litschau, Gymnastiksaal
jeden **Mittwoch 17.00 bis 18.30 Uhr**

Einfache Übungen, die sich positiv auf Herz, Kreislauf, Muskeln und Ihre Fitness im täglichen Leben auswirken!

Einstieg ist jederzeit möglich.

ZUMBA

für Damen und Herren

AB: 10.02.2025

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: 11.02.2025

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: 11.02.2025

Leitung: Christa Göd
Kursort: Volksschule Litschau, Turnsaal
jeden **Dienstag, 19:00 bis 20:00 Uhr**
Kursbeitrag: € 25,00 / Semester

Mit einer guten Kombination von Stretching, Wirbelsäulengymnastik und Faszientraining können Sie Ihr Körperwohlfinden verbessern. Wir versuchen mit sanften Übungen, Verklebungen der Faszien zu lösen. Ein Ganzkörpertraining für Ihre Fitness!

Einstieg jederzeit möglich!

Mutter-Kind-Turnen

AB: 12.02.2025

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.

AKTIFIT

AB: 11.02.2025

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 wird.

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

Einstieg jederzeit möglich!

Leitung: Isabella Aschraf
Kursort: Wielings 1, 3862 Eisgarn
jeden **Dienstag, 18:00 bis 19:30 Uhr** und
jeden **Donnerstag, 18:30 bis 20:00 Uhr**
Kursbeitrag: € 15,00 je Einheiten
Bitte mitbringen: Yogamatte, Socken, Decke und eventuell Sitzkissen

Yogarichtung:
hatha yoga / ashtanga
yoga / vinyasa yoga

Anmeldung erbeten!

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!

Anmeldungen:

Stadtgemeinde Litschau, Tel. 02865/219-21
gemeinde@litschau.at
Barbara Stangl, Tel. 0664/140 21 80
stangl.babsi@gmx.at
Christa Göd, Tel. 0660/411 32 95
christa.goed812@gmail.com
Andrea Juhitzer, Tel. 0664/36 43 316
andreajuhitzer@gmx.at
Sabina Bernhard, Tel. 0664/511 58 50
sabina.bernhard@hotmail.com
Patricia Zelinka, Tel. 0660/26 09 920
patricia.vajk@gmx.at
Marketa Ficalova, Tel. 0664/2048221
marketa.ficalova@gmail.com
Martina Pfabigan, Tel. 0664/38 15 865
martina.pfabigan@a1.net
Anna Kössner, Tel. 0676/336 42 14
annakoessner@gmx.at
Isabella Aschraf, 0676/34 18 096
aschrafisabella@gmail.com
Elisabeth Walter-Kollar, Tel. 02865/500 50
sissy64@gmx.net
Alfred Wald, Tel. 0664/194 11 88
waldlitschau@gmail.com
Karl Kainz, Tel. 0664/144 39 50
litschau59@a1.net

KRAFT - AUSDAUER - ZIRKEL

Das können Sie in nur 40 Minuten, 2 mal pro Woche erreichen:



Einfach, Sicher und Effektiv

Nutzung - Kosten:

Nach der Anmeldung und durchgeführter Einschulungseinheit / Schnupperstunde (Dauer ca. 2 Stunden) durch einen Physiotherapeuten oder einen Fitlehrwart ist eine eigenständige Nutzung der Trainingsgeräte für den vereinbarten Zeitraum zu den Öffnungszeiten nach Voranmeldung möglich. Die Mitgliedschaft ist zeitlich beschränkt und kann für den Zeitraum von einem bis zwölf Monaten erklärt werden. Ein Widerruf ist zu jedem Monatsletzten ohne Angabe von Gründen möglich.

Einführungseinheit	€ 15,00
1 Monat	€ 35,00
3 Monate	€ 95,00
6 Monate	€ 180,00
12 Monate	€ 350,00

Unser Dank gilt der Stadtgemeinde Litschau für die Unterstützung bei der Umsetzung des Projekts.

Anmeldungen bzw. nähere Informationen unter

LEBEN IN DER REGION

LITSCHAU

STADTGEMEINDE LITSCHAU
3874 Litschau, Stadtplatz 25
Tel.: +43 (0)2865 / 219 - 21
Email: gemeinde@litschau.at

ZVR. 746604654
3874 Litschau, Stadtplatz 77
Tel.: +43 (0)2865 / 500 96
Email: office.leben.litschau@a1.net



KRAFT - AUSDAUER - ZIRKEL

Öffnungszeiten:

Montag:	08.00 - 10.00 Uhr
Dienstag:	08.00 - 10.00 Uhr 16.00 - 20.00 Uhr
Mittwoch:	08.00 - 10.00 Uhr
Donnerstag:	08.00 - 10.00 Uhr 16.00 - 20.00 Uhr
Freitag:	08.00 - 10.00 Uhr

EIGENVERANTWORTUNG!
So schützen wir uns und unsere Mitmenschen!



BEWEGUNGSPROGRAMM

der Gesunden Gemeinde Litschau

Winter / Frühling 2025

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

AB: 09.01.2025

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 Faszi-
enrolle, Pilatesball und Theraband

Physiotherapeutische Anleitungen zum ge-
sundheitsbewussten Verhalten und gezielte
Bewegungsübungen sollen helfen, Rücken-
problemen 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 Übun-
gen 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.

Progressive Muskelentspannung trifft Autogenes Training

AB: 12.02.2025

Leitung: Martina Pfabigan
Kursort: Mittelschule Litschau, Bibliothek
jeden **Mittwoch, 19:00 bis 20:00 Uhr**
Kursbeitrag: € 7,00 je Einheit

Bei der Progressiven Muskelentspannung wer-
den 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 Entspannungsverfah-
ren. Die Kombination dieser beiden Methoden
verbessert Schlafstörungen, reguliert den Blut-
druck, löst Spannungskopfschmerzen und viele
weitere Symptome unserer schnelllebigen Zeit.

Dieser Kurs ist für Menschen jeden Alters geeig-
net. Die Übungen werden in bequemer Alltags-
kleidung durchgeführt.

Smovey Workout

Für Damen und Herren

Ab: 10.02.2025

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!

PILATES

AB: 10.02.2025

Leitung: Anna Kössner BA, Pilates Instruktorin
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: 13.02.2025

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.

Freude an aktiver Bewegung mit Musik

AB: 12.02.2025

Leitung: Karl Kainz
Kursort: Mittelschule Litschau, Gymnastiksaal
jeden **Mittwoch 17.00 bis 18.30 Uhr**

Einfache Übungen, die sich positiv auf Herz, Kreislauf, Muskeln und Ihre Fitness im täglichen Leben auswirken!

Einstieg ist jederzeit möglich.

ZUMBA

für Damen und Herren

AB: 10.02.2025

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: 11.02.2025

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: 11.02.2025

Leitung: Christa Göd
Kursort: Volksschule Litschau, Turnsaal
jeden **Dienstag, 19:00 bis 20:00 Uhr**
Kursbeitrag: € 25,00 / Semester

Mit einer guten Kombination von Stretching, Wirbelsäulengymnastik und Faszientraining können Sie Ihr Körperwohlfinden verbessern. Wir versuchen mit sanften Übungen, Verklebungen der Faszien zu lösen. Ein Ganzkörpertraining für Ihre Fitness!

Einstieg jederzeit möglich!

Mutter-Kind-Turnen

AB: 12.02.2025

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.

AKTIFIT

AB: 11.02.2025

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 wird.

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

Einstieg jederzeit möglich!

Leitung: Isabella Aschraf
Kursort: Wielings 1, 3862 Eisgarn
jeden **Dienstag, 18:00 bis 19:30 Uhr** und
jeden **Donnerstag, 18:30 bis 20:00 Uhr**
Kursbeitrag: € 15,00 je Einheiten
Bitte mitbringen: Yogamatte, Socken, Decke und eventuell Sitzkissen

Yogarichtung:
hatha yoga / ashtanga
yoga / vinyasa yoga

Anmeldung erbeten!

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!

Anmeldungen:

Stadtgemeinde Litschau, Tel. 02865/219-21
gemeinde@litschau.at

Barbara Stangl, Tel. 0664/140 21 80
stangl.babsi@gmx.at

Christa Göd, Tel. 0660/411 32 95
christa.goed812@gmail.com

Andrea Juhitzer, Tel. 0664/36 43 316
andreajuhitzer@gmx.at

Sabina Bernhard, Tel. 0664/511 58 50
sabina.bernhard@hotmail.com

Patricia Zelinka, Tel. 0660/26 09 920
patricia.vajk@gmx.at

Marketa Ficalova, Tel. 0664/2048221
marketa.ficalova@gmail.com

Martina Pfabigan, Tel. 0664/38 15 865
martina.pfabigan@a1.net

Anna Kössner, Tel. 0676/336 42 14
annakoessner@gmx.at

Isabella Aschraf, 0676/34 18 096
aschrafisabella@gmail.com

Elisabeth Walter-Kollar, Tel. 02865/500 50
sissy64@gmx.net

Alfred Wald, Tel. 0664/194 11 88
waldlitschau@gmail.com

Karl Kainz, Tel. 0664/144 39 50
litschau59@a1.net

KRAFT - AUSDAUER - ZIRKEL

Das können Sie in nur 40 Minuten, 2 mal pro Woche erreichen:



Einfach, Sicher und Effektiv

Nutzung - Kosten:

Nach der Anmeldung und durchgeführter Einschulungseinheit / Schnupperstunde (Dauer ca. 2 Stunden) durch einen Physiotherapeuten oder einen Fitlehrwart ist eine eigenständige Nutzung der Trainingsgeräte für den vereinbarten Zeitraum zu den Öffnungszeiten nach Voranmeldung möglich. Die Mitgliedschaft ist zeitlich beschränkt und kann für den Zeitraum von einem bis zwölf Monaten erklärt werden. Ein Widerruf ist zu jedem Monatsletzten ohne Angabe von Gründen möglich.

Einführungseinheit	€ 15,00
1 Monat	€ 35,00
3 Monate	€ 95,00
6 Monate	€ 180,00
12 Monate	€ 350,00

Unser Dank gilt der Stadtgemeinde Litschau für die Unterstützung bei der Umsetzung des Projekts.

Anmeldungen bzw. nähere Informationen unter

LEBEN IN DER REGION

LITSCHAU

STADTGEMEINDE LITSCHAU
3874 Litschau, Stadtplatz 25
Tel.: +43 (0)2865 / 219 - 21
Email: gemeinde@litschau.at

ZVR. 746604654
3874 Litschau, Stadtplatz 77
Tel.: +43 (0)2865 / 500 96
Email: office.leben.litschau@a1.net



KRAFT - AUSDAUER - ZIRKEL

Öffnungszeiten:

Montag:	08.00 - 10.00 Uhr
Dienstag:	08.00 - 10.00 Uhr 16.00 - 20.00 Uhr
Mittwoch:	08.00 - 10.00 Uhr
Donnerstag:	08.00 - 10.00 Uhr 16.00 - 20.00 Uhr
Freitag:	08.00 - 10.00 Uhr

EIGENVERANTWORTUNG!
So schützen wir uns und unsere Mitmenschen!



BEWEGUNGSPROGRAMM

der Gesunden Gemeinde Litschau

Winter / Frühling 2025

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

AB: 09.01.2025

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 Faszi-
enrolle, Pilatesball und Theraband

Physiotherapeutische Anleitungen zum ge-
sundheitsbewussten Verhalten und gezielte
Bewegungsübungen sollen helfen, Rücken-
problemen 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 Übun-
gen 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.

Progressive Muskelentspannung trifft Autogenes Training

AB: 12.02.2025

Leitung: Martina Pfabigan
Kursort: Mittelschule Litschau, Bibliothek
jeden **Mittwoch, 19:00 bis 20:00 Uhr**
Kursbeitrag: € 7,00 je Einheit

Bei der Progressiven Muskelentspannung wer-
den 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 Entspannungsverfah-
ren. Die Kombination dieser beiden Methoden
verbessert Schlafstörungen, reguliert den Blut-
druck, löst Spannungskopfschmerzen und viele
weitere Symptome unserer schnelllebigen Zeit.

Dieser Kurs ist für Menschen jeden Alters geeig-
net. Die Übungen werden in bequemer Alltags-
kleidung durchgeführt.

Smovey Workout

Für Damen und Herren

Ab: 10.02.2025

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!

PILATES

AB: 10.02.2025

Leitung: Anna Kössner BA, Pilates Instruktorin
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: 13.02.2025

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.

Freude an aktiver Bewegung mit Musik

AB: 12.02.2025

Leitung: Karl Kainz
Kursort: Mittelschule Litschau, Gymnastiksaal
jeden **Mittwoch 17.00 bis 18.30 Uhr**

Einfache Übungen, die sich positiv auf Herz, Kreislauf, Muskeln und Ihre Fitness im täglichen Leben auswirken!

Einstieg ist jederzeit möglich.

ZUMBA

für Damen und Herren

AB: 10.02.2025

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: 11.02.2025

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: 11.02.2025

Leitung: Christa Göd
Kursort: Volksschule Litschau, Turnsaal
jeden **Dienstag, 19:00 bis 20:00 Uhr**
Kursbeitrag: € 25,00 / Semester

Mit einer guten Kombination von Stretching, Wirbelsäulengymnastik und Faszientraining können Sie Ihr Körperwohlfinden verbessern. Wir versuchen mit sanften Übungen, Verklebungen der Faszien zu lösen. Ein Ganzkörpertraining für Ihre Fitness!

Einstieg jederzeit möglich!

Mutter-Kind-Turnen

AB: 12.02.2025

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.

AKTIFIT

AB: 11.02.2025

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 wird.

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

Einstieg jederzeit möglich!

Leitung: Isabella Aschraf
Kursort: Wielings 1, 3862 Eisgarn
jeden **Dienstag, 18:00 bis 19:30 Uhr** und
jeden **Donnerstag, 18:30 bis 20:00 Uhr**
Kursbeitrag: € 15,00 je Einheiten

Bitte mitbringen: Yogamatte, Socken, Decke und eventuell Sitzkissen

Yogarichtungung:
hatha yoga / ashtanga
yoga / vinyasa yoga

Anmeldung erbeten!

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!

Anmeldungen:

Stadtgemeinde Litschau, Tel. 02865/219-21
gemeinde@litschau.at

Barbara Stangl, Tel. 0664/140 21 80
stangl.babsi@gmx.at

Christa Göd, Tel. 0660/411 32 95
christa.goed812@gmail.com

Andrea Juhitzer, Tel. 0664/36 43 316
andreajuhitzer@gmx.at

Sabina Bernhard, Tel. 0664/511 58 50
sabina.bernhard@hotmail.com

Patricia Zelinka, Tel. 0660/26 09 920
patricia.vajk@gmx.at

Marketa Ficalova, Tel. 0664/2048221
marketa.ficalova@gmail.com

Martina Pfabigan, Tel. 0664/38 15 865
martina.pfabigan@a1.net

Anna Kössner, Tel. 0676/336 42 14
annakoessner@gmx.at

Isabella Aschraf, 0676/34 18 096
aschrafisabella@gmail.com

Elisabeth Walter-Kollar, Tel. 02865/500 50
sissy64@gmx.net

Alfred Wald, Tel. 0664/194 11 88
waldlitschau@gmail.com

Karl Kainz, Tel. 0664/144 39 50
litschau59@a1.net

KRAFT - AUSDAUER - ZIRKEL

Das können Sie in nur 40 Minuten, 2 mal pro Woche erreichen:



Einfach, Sicher und Effektiv

Nutzung - Kosten:

Nach der Anmeldung und durchgeführter Einschulungseinheit / Schnupperstunde (Dauer ca. 2 Stunden) durch einen Physiotherapeuten oder einen Fitlehrwart ist eine eigenständige Nutzung der Trainingsgeräte für den vereinbarten Zeitraum zu den Öffnungszeiten nach Voranmeldung möglich. Die Mitgliedschaft ist zeitlich beschränkt und kann für den Zeitraum von einem bis zwölf Monaten erklärt werden. Ein Widerruf ist zu jedem Monatsletzten ohne Angabe von Gründen möglich.

Einführungseinheit	€ 15,00
1 Monat	€ 35,00
3 Monate	€ 95,00
6 Monate	€ 180,00
12 Monate	€ 350,00

Unser Dank gilt der Stadtgemeinde Litschau für die Unterstützung bei der Umsetzung des Projekts.

Anmeldungen bzw. nähere Informationen unter

LEBEN IN DER REGION

LITSCHAU

STADTGEMEINDE LITSCHAU
3874 Litschau, Stadtplatz 25
Tel.: +43 (0)2865 / 219 - 21
Email: gemeinde@litschau.at

ZVR. 746604654
3874 Litschau, Stadtplatz 77
Tel.: +43 (0)2865 / 500 96
Email: office.leben.litschau@a1.net



KRAFT - AUSDAUER - ZIRKEL

Öffnungszeiten:

Montag:	08.00 - 10.00 Uhr
Dienstag:	08.00 - 10.00 Uhr 16.00 - 20.00 Uhr
Mittwoch:	08.00 - 10.00 Uhr
Donnerstag:	08.00 - 10.00 Uhr 16.00 - 20.00 Uhr
Freitag:	08.00 - 10.00 Uhr

EIGENVERANTWORTUNG!
So schützen wir uns und unsere Mitmenschen!



BEWEGUNGSPROGRAMM

der Gesunden Gemeinde Litschau

Winter / Frühling 2025

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

AB: 09.01.2025

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 Faszi-
enrolle, Pilatesball und Theraband

Physiotherapeutische Anleitungen zum ge-
sundheitsbewussten Verhalten und gezielte
Bewegungsübungen sollen helfen, Rücken-
problemen 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 Übun-
gen 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.

Progressive Muskelentspannung trifft Autogenes Training

AB: 12.02.2025

Leitung: Martina Pfabigan
Kursort: Mittelschule Litschau, Bibliothek
jeden **Mittwoch, 19:00 bis 20:00 Uhr**
Kursbeitrag: € 7,00 je Einheit

Bei der Progressiven Muskelentspannung wer-
den 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 Entspannungsverfah-
ren. Die Kombination dieser beiden Methoden
verbessert Schlafstörungen, reguliert den Blut-
druck, löst Spannungskopfschmerzen und viele
weitere Symptome unserer schnelllebigen Zeit.

Dieser Kurs ist für Menschen jeden Alters geeig-
net. Die Übungen werden in bequemer Alltags-
kleidung durchgeführt.

Smovey Workout

Für Damen und Herren

Ab: 10.02.2025

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!

PILATES

AB: 10.02.2025

Leitung: Anna Kössner BA, Pilates Instruktorin
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: 13.02.2025

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.

Freude an aktiver Bewegung mit Musik

AB: 12.02.2025

Leitung: Karl Kainz
Kursort: Mittelschule Litschau, Gymnastiksaal
jeden **Mittwoch 17.00 bis 18.30 Uhr**

Einfache Übungen, die sich positiv auf Herz, Kreislauf, Muskeln und Ihre Fitness im täglichen Leben auswirken!

Einstieg ist jederzeit möglich.

ZUMBA

für Damen und Herren

AB: 10.02.2025

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: 11.02.2025

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: 11.02.2025

Leitung: Christa Göd
Kursort: Volksschule Litschau, Turnsaal
jeden **Dienstag, 19:00 bis 20:00 Uhr**
Kursbeitrag: € 25,00 / Semester

Mit einer guten Kombination von Stretching, Wirbelsäulengymnastik und Faszientraining können Sie Ihr Körperwohlfinden verbessern. Wir versuchen mit sanften Übungen, Verklebungen der Faszien zu lösen. Ein Ganzkörpertraining für Ihre Fitness!

Einstieg jederzeit möglich!

Mutter-Kind-Turnen

AB: 12.02.2025

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.

AKTIFIT

AB: 11.02.2025

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 wird.

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

Einstieg jederzeit möglich!

Leitung: Isabella Aschraf
Kursort: Wielings 1, 3862 Eisgarn
jeden **Dienstag, 18:00 bis 19:30 Uhr** und
jeden **Donnerstag, 18:30 bis 20:00 Uhr**
Kursbeitrag: € 15,00 je Einheiten
Bitte mitbringen: Yogamatte, Socken, Decke und eventuell Sitzkissen

Yogarichtung:
hatha yoga / ashtanga
yoga / vinyasa yoga

Anmeldung erbeten!

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!

Anmeldungen:

Stadtgemeinde Litschau, Tel. 02865/219-21
gemeinde@litschau.at

Barbara Stangl, Tel. 0664/140 21 80
stangl.babsi@gmx.at

Christa Göd, Tel. 0660/411 32 95
christa.goed812@gmail.com

Andrea Juhitzer, Tel. 0664/36 43 316
andreajuhitzer@gmx.at

Sabina Bernhard, Tel. 0664/511 58 50
sabina.bernhard@hotmail.com

Patricia Zelinka, Tel. 0660/26 09 920
patricia.vajk@gmx.at

Marketa Ficalova, Tel. 0664/2048221
marketa.ficalova@gmail.com

Martina Pfabigan, Tel. 0664/38 15 865
martina.pfabigan@a1.net

Anna Kössner, Tel. 0676/336 42 14
annakoessner@gmx.at

Isabella Aschraf, 0676/34 18 096
aschrafisabella@gmail.com

Elisabeth Walter-Kollar, Tel. 02865/500 50
sissy64@gmx.net

Alfred Wald, Tel. 0664/194 11 88
waldlitschau@gmail.com

Karl Kainz, Tel. 0664/144 39 50
litschau59@a1.net

KRAFT - AUSDAUER - ZIRKEL

Das können Sie in nur 40 Minuten, 2 mal pro Woche erreichen:



Einfach, Sicher und Effektiv

Nutzung - Kosten:

Nach der Anmeldung und durchgeführter Einschulungseinheit / Schnupperstunde (Dauer ca. 2 Stunden) durch einen Physiotherapeuten oder einen Fitlehrwart ist eine eigenständige Nutzung der Trainingsgeräte für den vereinbarten Zeitraum zu den Öffnungszeiten nach Voranmeldung möglich. Die Mitgliedschaft ist zeitlich beschränkt und kann für den Zeitraum von einem bis zwölf Monaten erklärt werden. Ein Widerruf ist zu jedem Monatsletzten ohne Angabe von Gründen möglich.

Einführungseinheit	€ 15,00
1 Monat	€ 35,00
3 Monate	€ 95,00
6 Monate	€ 180,00
12 Monate	€ 350,00

Unser Dank gilt der Stadtgemeinde Litschau für die Unterstützung bei der Umsetzung des Projekts.

Anmeldungen bzw. nähere Informationen unter

LEBEN IN DER REGION

LITSCHAU

STADTGEMEINDE LITSCHAU
3874 Litschau, Stadtplatz 25
Tel.: +43 (0)2865 / 219 - 21
Email: gemeinde@litschau.at

ZVR. 746604654
3874 Litschau, Stadtplatz 77
Tel.: +43 (0)2865 / 500 96
Email: office.leben.litschau@a1.net



KRAFT - AUSDAUER - ZIRKEL

Öffnungszeiten:

Montag:	08.00 - 10.00 Uhr
Dienstag:	08.00 - 10.00 Uhr 16.00 - 20.00 Uhr
Mittwoch:	08.00 - 10.00 Uhr
Donnerstag:	08.00 - 10.00 Uhr 16.00 - 20.00 Uhr
Freitag:	08.00 - 10.00 Uhr

EIGENVERANTWORTUNG!
So schützen wir uns und unsere Mitmenschen!



BEWEGUNGSPROGRAMM

der Gesunden Gemeinde Litschau

Winter / Frühling 2025

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

AB: 09.01.2025

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 Faszi-
enrolle, Pilatesball und Theraband

Physiotherapeutische Anleitungen zum ge-
sundheitsbewussten Verhalten und gezielte
Bewegungsübungen sollen helfen, Rücken-
problemen 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 Übun-
gen 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.

Progressive Muskelentspannung trifft Autogenes Training

AB: 12.02.2025

Leitung: Martina Pfabigan
Kursort: Mittelschule Litschau, Bibliothek
jeden **Mittwoch, 19:00 bis 20:00 Uhr**
Kursbeitrag: € 7,00 je Einheit

Bei der Progressiven Muskelentspannung wer-
den 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 Entspannungsverfah-
ren. Die Kombination dieser beiden Methoden
verbessert Schlafstörungen, reguliert den Blut-
druck, löst Spannungskopfschmerzen und viele
weitere Symptome unserer schnelllebigen Zeit.

Dieser Kurs ist für Menschen jeden Alters geeig-
net. Die Übungen werden in bequemer Alltags-
kleidung durchgeführt.

Smovey Workout

Für Damen und Herren

Ab: 10.02.2025

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!

PILATES

AB: 10.02.2025

Leitung: Anna Kössner BA, Pilates Instruktorin
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: 13.02.2025

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.

Freude an aktiver Bewegung mit Musik

AB: 12.02.2025

Leitung: Karl Kainz
Kursort: Mittelschule Litschau, Gymnastiksaal
jeden **Mittwoch 17.00 bis 18.30 Uhr**

Einfache Übungen, die sich positiv auf Herz, Kreislauf, Muskeln und Ihre Fitness im täglichen Leben auswirken!

Einstieg ist jederzeit möglich.

ZUMBA

für Damen und Herren

AB: 10.02.2025

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: 11.02.2025

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: 11.02.2025

Leitung: Christa Göd
Kursort: Volksschule Litschau, Turnsaal
jeden **Dienstag, 19:00 bis 20:00 Uhr**
Kursbeitrag: € 25,00 / Semester

Mit einer guten Kombination von Stretching, Wirbelsäulengymnastik und Faszientraining können Sie Ihr Körperwohlfinden verbessern. Wir versuchen mit sanften Übungen, Verklebungen der Faszien zu lösen. Ein Ganzkörpertraining für Ihre Fitness!

Einstieg jederzeit möglich!

Mutter-Kind-Turnen

AB: 12.02.2025

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.

AKTIFIT

AB: 11.02.2025

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 wird.

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

Einstieg jederzeit möglich!

Leitung: Isabella Aschraf
Kursort: Wielings 1, 3862 Eisgarn
jeden **Dienstag, 18:00 bis 19:30 Uhr** und
jeden **Donnerstag, 18:30 bis 20:00 Uhr**
Kursbeitrag: € 15,00 je Einheiten

Bitte mitbringen: Yogamatte, Socken, Decke und eventuell Sitzkissen

Yogarichtungung:
hatha yoga / ashtanga
yoga / vinyasa yoga

Anmeldung erbeten!

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!

Anmeldungen:

Stadtgemeinde Litschau, Tel. 02865/219-21
gemeinde@litschau.at

Barbara Stangl, Tel. 0664/140 21 80
stangl.babsi@gmx.at

Christa Göd, Tel. 0660/411 32 95
christa.goed812@gmail.com

Andrea Juhitzer, Tel. 0664/36 43 316
andreajuhitzer@gmx.at

Sabina Bernhard, Tel. 0664/511 58 50
sabina.bernhard@hotmail.com

Patricia Zelinka, Tel. 0660/26 09 920
patricia.vajk@gmx.at

Marketa Ficalova, Tel. 0664/2048221
marketa.ficalova@gmail.com

Martina Pfabigan, Tel. 0664/38 15 865
martina.pfabigan@a1.net

Anna Kössner, Tel. 0676/336 42 14
annakoessner@gmx.at

Isabella Aschraf, 0676/34 18 096
aschrafisabella@gmail.com

Elisabeth Walter-Kollar, Tel. 02865/500 50
sissy64@gmx.net

Alfred Wald, Tel. 0664/194 11 88
waldlitschau@gmail.com

Karl Kainz, Tel. 0664/144 39 50
litschau59@a1.net

KRAFT - AUSDAUER - ZIRKEL

Das können Sie in nur 40 Minuten, 2 mal pro Woche erreichen:



Einfach, Sicher und Effektiv

Nutzung - Kosten:

Nach der Anmeldung und durchgeführter Einschulungseinheit / Schnupperstunde (Dauer ca. 2 Stunden) durch einen Physiotherapeuten oder einen Fitlehrwart ist eine eigenständige Nutzung der Trainingsgeräte für den vereinbarten Zeitraum zu den Öffnungszeiten nach Voranmeldung möglich. Die Mitgliedschaft ist zeitlich beschränkt und kann für den Zeitraum von einem bis zwölf Monaten erklärt werden. Ein Widerruf ist zu jedem Monatsletzten ohne Angabe von Gründen möglich.

Einführungseinheit	€ 15,00
1 Monat	€ 35,00
3 Monate	€ 95,00
6 Monate	€ 180,00
12 Monate	€ 350,00

Unser Dank gilt der Stadtgemeinde Litschau für die Unterstützung bei der Umsetzung des Projekts.

Anmeldungen bzw. nähere Informationen unter

LEBEN IN DER REGION

LITSCHAU

STADTGEMEINDE LITSCHAU
3874 Litschau, Stadtplatz 25
Tel.: +43 (0)2865 / 219 - 21
Email: gemeinde@litschau.at

ZVR. 746604654
3874 Litschau, Stadtplatz 77
Tel.: +43 (0)2865 / 500 96
Email: office.leben.litschau@a1.net



KRAFT - AUSDAUER - ZIRKEL

Öffnungszeiten:

Montag:	08.00 - 10.00 Uhr
Dienstag:	08.00 - 10.00 Uhr 16.00 - 20.00 Uhr
Mittwoch:	08.00 - 10.00 Uhr
Donnerstag:	08.00 - 10.00 Uhr 16.00 - 20.00 Uhr
Freitag:	08.00 - 10.00 Uhr

EIGENVERANTWORTUNG!
So schützen wir uns und unsere Mitmenschen!



BEWEGUNGSPROGRAMM

der Gesunden Gemeinde Litschau

Winter / Frühling 2025

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

AB: 09.01.2025

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 Fas-
zienrolle, Pilatesball und Theraband

Physiotherapeutische Anleitungen zum ge-
sundheitsbewussten Verhalten und gezielte
Bewegungsübungen sollen helfen, Rücken-
problemen 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 Übun-
gen 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.

Progressive Muskelentspannung trifft Autogenes Training

AB: 12.02.2025

Leitung: Martina Pfabigan
Kursort: Mittelschule Litschau, Bibliothek
jeden **Mittwoch, 19:00 bis 20:00 Uhr**
Kursbeitrag: € 7,00 je Einheit

Bei der Progressiven Muskelentspannung wer-
den 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 Entspannungsverfah-
ren. Die Kombination dieser beiden Methoden
verbessert Schlafstörungen, reguliert den Blut-
druck, löst Spannungskopfschmerzen und viele
weitere Symptome unserer schnelllebigen Zeit.

Dieser Kurs ist für Menschen jeden Alters geeig-
net. Die Übungen werden in bequemer Alltags-
kleidung durchgeführt.

Smovey Workout

Für Damen und Herren

Ab: 10.02.2025

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!

PILATES

AB: 10.02.2025

Leitung: Anna Kössner BA, Pilates Instruktorin
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: 13.02.2025

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.

Freude an aktiver Bewegung mit Musik

AB: 12.02.2025

Leitung: Karl Kainz
Kursort: Mittelschule Litschau, Gymnastiksaal
jeden **Mittwoch 17.00 bis 18.30 Uhr**

Einfache Übungen, die sich positiv auf Herz, Kreislauf, Muskeln und Ihre Fitness im täglichen Leben auswirken!

Einstieg ist jederzeit möglich.

ZUMBA

für Damen und Herren

AB: 10.02.2025

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: 11.02.2025

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: 11.02.2025

Leitung: Christa Göd
Kursort: Volksschule Litschau, Turnsaal
jeden **Dienstag, 19:00 bis 20:00 Uhr**
Kursbeitrag: € 25,00 / Semester

Mit einer guten Kombination von Stretching, Wirbelsäulengymnastik und Faszientraining können Sie Ihr Körperwohlfinden verbessern. Wir versuchen mit sanften Übungen, Verklebungen der Faszien zu lösen. Ein Ganzkörpertraining für Ihre Fitness!

Einstieg jederzeit möglich!

Mutter-Kind-Turnen

AB: 12.02.2025

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.

AKTIFIT

AB: 11.02.2025

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 wird.

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

Einstieg jederzeit möglich!

Leitung: Isabella Aschraf
Kursort: Wielings 1, 3862 Eisgarn
jeden **Dienstag, 18:00 bis 19:30 Uhr** und
jeden **Donnerstag, 18:30 bis 20:00 Uhr**
Kursbeitrag: € 15,00 je Einheiten

Bitte mitbringen: Yogamatte, Socken, Decke und eventuell Sitzkissen

Yogarichtung:
hatha yoga / ashtanga
yoga / vinyasa yoga

Anmeldung erbeten!

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!

Anmeldungen:

Stadtgemeinde Litschau, Tel. 02865/219-21
gemeinde@litschau.at

Barbara Stangl, Tel. 0664/140 21 80
stangl.babsi@gmx.at

Christa Göd, Tel. 0660/411 32 95
christa.goed812@gmail.com

Andrea Juhitzer, Tel. 0664/36 43 316
andreajuhitzer@gmx.at

Sabina Bernhard, Tel. 0664/511 58 50
sabina.bernhard@hotmail.com

Patricia Zelinka, Tel. 0660/26 09 920
patricia.vajk@gmx.at

Marketa Ficalova, Tel. 0664/2048221
marketa.ficalova@gmail.com

Martina Pfabigan, Tel. 0664/38 15 865
martina.pfabigan@a1.net

Anna Kössner, Tel. 0676/336 42 14
annakoessner@gmx.at

Isabella Aschraf, 0676/34 18 096
aschrafisabella@gmail.com

Elisabeth Walter-Kollar, Tel. 02865/500 50
sissy64@gmx.net

Alfred Wald, Tel. 0664/194 11 88
waldlitschau@gmail.com

Karl Kainz, Tel. 0664/144 39 50
litschau59@a1.net

KRAFT - AUSDAUER - ZIRKEL

Das können Sie in nur 40 Minuten, 2 mal pro Woche erreichen:



Einfach, Sicher und Effektiv

Nutzung - Kosten:

Nach der Anmeldung und durchgeführter Einschulungseinheit / Schnupperstunde (Dauer ca. 2 Stunden) durch einen Physiotherapeuten oder einen Fitlehrwart ist eine eigenständige Nutzung der Trainingsgeräte für den vereinbarten Zeitraum zu den Öffnungszeiten nach Voranmeldung möglich. Die Mitgliedschaft ist zeitlich beschränkt und kann für den Zeitraum von einem bis zwölf Monaten erklärt werden. Ein Widerruf ist zu jedem Monatsletzten ohne Angabe von Gründen möglich.

Einführungseinheit	€ 15,00
1 Monat	€ 35,00
3 Monate	€ 95,00
6 Monate	€ 180,00
12 Monate	€ 350,00

Unser Dank gilt der Stadtgemeinde Litschau für die Unterstützung bei der Umsetzung des Projekts.

Anmeldungen bzw. nähere Informationen unter

LEBEN IN DER REGION

LITSCHAU

STADTGEMEINDE LITSCHAU
3874 Litschau, Stadtplatz 25
Tel.: +43 (0)2865 / 219 - 21
Email: gemeinde@litschau.at

ZVR. 746604654
3874 Litschau, Stadtplatz 77
Tel.: +43 (0)2865 / 500 96
Email: office.leben.litschau@a1.net



KRAFT - AUSDAUER - ZIRKEL

Öffnungszeiten:

Montag:	08.00 - 10.00 Uhr
Dienstag:	08.00 - 10.00 Uhr 16.00 - 20.00 Uhr
Mittwoch:	08.00 - 10.00 Uhr
Donnerstag:	08.00 - 10.00 Uhr 16.00 - 20.00 Uhr
Freitag:	08.00 - 10.00 Uhr

EIGENVERANTWORTUNG!
So schützen wir uns und unsere Mitmenschen!



BEWEGUNGSPROGRAMM

der Gesunden Gemeinde Litschau

Winter / Frühling 2025

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

AB: 09.01.2025

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 Faszi-
enrolle, Pilatesball und Theraband

Physiotherapeutische Anleitungen zum ge-
sundheitsbewussten Verhalten und gezielte
Bewegungsübungen sollen helfen, Rücken-
problemen 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 Übun-
gen 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.

Progressive Muskelentspannung trifft Autogenes Training

AB: 12.02.2025

Leitung: Martina Pfabigan
Kursort: Mittelschule Litschau, Bibliothek
jeden **Mittwoch, 19:00 bis 20:00 Uhr**
Kursbeitrag: € 7,00 je Einheit

Bei der Progressiven Muskelentspannung wer-
den 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 Entspannungsverfah-
ren. Die Kombination dieser beiden Methoden
verbessert Schlafstörungen, reguliert den Blut-
druck, löst Spannungskopfschmerzen und viele
weitere Symptome unserer schnelllebigen Zeit.

Dieser Kurs ist für Menschen jeden Alters geeig-
net. Die Übungen werden in bequemer Alltags-
kleidung durchgeführt.

Smovey Workout

Für Damen und Herren

Ab: 10.02.2025

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!

PILATES

AB: 10.02.2025

Leitung: Anna Kössner BA, Pilates Instruktorin
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: 13.02.2025

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.

Freude an aktiver Bewegung mit Musik

AB: 12.02.2025

Leitung: Karl Kainz
Kursort: Mittelschule Litschau, Gymnastiksaal
jeden **Mittwoch 17.00 bis 18.30 Uhr**

Einfache Übungen, die sich positiv auf Herz, Kreislauf, Muskeln und Ihre Fitness im täglichen Leben auswirken!

Einstieg ist jederzeit möglich.

ZUMBA

für Damen und Herren

AB: 10.02.2025

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: 11.02.2025

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: 11.02.2025

Leitung: Christa Göd
Kursort: Volksschule Litschau, Turnsaal
jeden **Dienstag, 19:00 bis 20:00 Uhr**
Kursbeitrag: € 25,00 / Semester

Mit einer guten Kombination von Stretching, Wirbelsäulengymnastik und Faszientraining können Sie Ihr Körperwohlfinden verbessern. Wir versuchen mit sanften Übungen, Verklebungen der Faszien zu lösen. Ein Ganzkörpertraining für Ihre Fitness!

Einstieg jederzeit möglich!

Mutter-Kind-Turnen

AB: 12.02.2025

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.

AKTIFIT

AB: 11.02.2025

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 wird.

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

Einstieg jederzeit möglich!

Leitung: Isabella Aschraf
Kursort: Wielings 1, 3862 Eisgarn
jeden **Dienstag, 18:00 bis 19:30 Uhr** und
jeden **Donnerstag, 18:30 bis 20:00 Uhr**
Kursbeitrag: € 15,00 je Einheiten

Bitte mitbringen: Yogamatte, Socken, Decke und eventuell Sitzkissen

Yogarichtung:
hatha yoga / ashtanga
yoga / vinyasa yoga

Anmeldung erbeten!

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!

Anmeldungen:

Stadtgemeinde Litschau, Tel. 02865/219-21
gemeinde@litschau.at

Barbara Stangl, Tel. 0664/140 21 80
stangl.babsi@gmx.at

Christa Göd, Tel. 0660/411 32 95
christa.goed812@gmail.com

Andrea Juhitzer, Tel. 0664/36 43 316
andreajuhitzer@gmx.at

Sabina Bernhard, Tel. 0664/511 58 50
sabina.bernhard@hotmail.com

Patricia Zelinka, Tel. 0660/26 09 920
patricia.vajk@gmx.at

Marketa Ficalova, Tel. 0664/2048221
marketa.ficalova@gmail.com

Martina Pfabigan, Tel. 0664/38 15 865
martina.pfabigan@a1.net

Anna Kössner, Tel. 0676/336 42 14
annakoessner@gmx.at

Isabella Aschraf, 0676/34 18 096
aschrafisabella@gmail.com

Elisabeth Walter-Kollar, Tel. 02865/500 50
sissy64@gmx.net

Alfred Wald, Tel. 0664/194 11 88
waldlitschau@gmail.com

Karl Kainz, Tel. 0664/144 39 50
litschau59@a1.net

KRAFT - AUSDAUER - ZIRKEL

Das können Sie in nur 40 Minuten, 2 mal pro Woche erreichen:



Einfach, Sicher und Effektiv

Nutzung - Kosten:

Nach der Anmeldung und durchgeführter Einschulungseinheit / Schnupperstunde (Dauer ca. 2 Stunden) durch einen Physiotherapeuten oder einen Fitlehrwart ist eine eigenständige Nutzung der Trainingsgeräte für den vereinbarten Zeitraum zu den Öffnungszeiten nach Voranmeldung möglich. Die Mitgliedschaft ist zeitlich beschränkt und kann für den Zeitraum von einem bis zwölf Monaten erklärt werden. Ein Widerruf ist zu jedem Monatsletzten ohne Angabe von Gründen möglich.

Einführungseinheit	€ 15,00
1 Monat	€ 35,00
3 Monate	€ 95,00
6 Monate	€ 180,00
12 Monate	€ 350,00

Unser Dank gilt der Stadtgemeinde Litschau für die Unterstützung bei der Umsetzung des Projekts.

Anmeldungen bzw. nähere Informationen unter

LEBEN IN DER REGION

LITSCHAU

STADTGEMEINDE LITSCHAU
3874 Litschau, Stadtplatz 25
Tel.: +43 (0)2865 / 219 - 21
Email: gemeinde@litschau.at

ZVR. 746604654
3874 Litschau, Stadtplatz 77
Tel.: +43 (0)2865 / 500 96
Email: office.leben.litschau@a1.net



KRAFT - AUSDAUER - ZIRKEL

Öffnungszeiten:

Montag:	08.00 - 10.00 Uhr
Dienstag:	08.00 - 10.00 Uhr 16.00 - 20.00 Uhr
Mittwoch:	08.00 - 10.00 Uhr
Donnerstag:	08.00 - 10.00 Uhr 16.00 - 20.00 Uhr
Freitag:	08.00 - 10.00 Uhr

EIGENVERANTWORTUNG!
So schützen wir uns und unsere Mitmenschen!



BEWEGUNGSPROGRAMM

der Gesunden Gemeinde Litschau

Winter / Frühling 2025

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

AB: 09.01.2025

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 Faszi-
enrolle, Pilatesball und Theraband

Physiotherapeutische Anleitungen zum ge-
sundheitsbewussten Verhalten und gezielte
Bewegungsübungen sollen helfen, Rücken-
problemen 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 Übun-
gen 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.

Progressive Muskelentspannung trifft Autogenes Training

AB: 12.02.2025

Leitung: Martina Pfabigan
Kursort: Mittelschule Litschau, Bibliothek
jeden **Mittwoch, 19:00 bis 20:00 Uhr**
Kursbeitrag: € 7,00 je Einheit

Bei der Progressiven Muskelentspannung wer-
den 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 Entspannungsverfah-
ren. Die Kombination dieser beiden Methoden
verbessert Schlafstörungen, reguliert den Blut-
druck, löst Spannungskopfschmerzen und viele
weitere Symptome unserer schnelllebigen Zeit.

Dieser Kurs ist für Menschen jeden Alters geeig-
net. Die Übungen werden in bequemer Alltags-
kleidung durchgeführt.

Smovey Workout

Für Damen und Herren

Ab: 10.02.2025

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 straft den ganzen Körper.

Anmeldung erbeten!

PILATES

AB: 10.02.2025

Leitung: Anna Kössner BA, Pilates Instruktorin
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: 13.02.2025

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.

Freude an aktiver Bewegung mit Musik

AB: 12.02.2025

Leitung: Karl Kainz
Kursort: Mittelschule Litschau, Gymnastiksaal
jeden **Mittwoch 17.00 bis 18.30 Uhr**

Einfache Übungen, die sich positiv auf Herz, Kreislauf, Muskeln und Ihre Fitness im täglichen Leben auswirken!

Einstieg ist jederzeit möglich.

ZUMBA

für Damen und Herren

AB: 10.02.2025

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: 11.02.2025

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: 11.02.2025

Leitung: Christa Göd
Kursort: Volksschule Litschau, Turnsaal
jeden **Dienstag, 19:00 bis 20:00 Uhr**
Kursbeitrag: € 25,00 / Semester

Mit einer guten Kombination von Stretching, Wirbelsäulengymnastik und Faszientraining können Sie Ihr Körperwohlfinden verbessern. Wir versuchen mit sanften Übungen, Verklebungen der Faszien zu lösen. Ein Ganzkörpertraining für Ihre Fitness!

Einstieg jederzeit möglich!

Mutter-Kind-Turnen

AB: 12.02.2025

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.

AKTIFIT

AB: 11.02.2025

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 wird.

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

Einstieg jederzeit möglich!

Leitung: Isabella Aschraf
Kursort: Wielings 1, 3862 Eisgarn
jeden **Dienstag, 18:00 bis 19:30 Uhr** und
jeden **Donnerstag, 18:30 bis 20:00 Uhr**
Kursbeitrag: € 15,00 je Einheiten

Bitte mitbringen: Yogamatte, Socken, Decke und eventuell Sitzkissen

Yogarichtung:
hatha yoga / ashtanga
yoga / vinyasa yoga

Anmeldung erbeten!

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!

Anmeldungen:

Stadtgemeinde Litschau, Tel. 02865/219-21
gemeinde@litschau.at

Barbara Stangl, Tel. 0664/140 21 80
stangl.babsi@gmx.at

Christa Göd, Tel. 0660/411 32 95
christa.goed812@gmail.com

Andrea Juhitzer, Tel. 0664/36 43 316
andreajuhitzer@gmx.at

Sabina Bernhard, Tel. 0664/511 58 50
sabina.bernhard@hotmail.com

Patricia Zelinka, Tel. 0660/26 09 920
patricia.vajk@gmx.at

Marketa Ficalova, Tel. 0664/2048221
marketa.ficalova@gmail.com

Martina Pfabigan, Tel. 0664/38 15 865
martina.pfabigan@a1.net

Anna Kössner, Tel. 0676/336 42 14
annakoessner@gmx.at

Isabella Aschraf, 0676/34 18 096
aschrafisabella@gmail.com

Elisabeth Walter-Kollar, Tel. 02865/500 50
sissy64@gmx.net

Alfred Wald, Tel. 0664/194 11 88
waldlitschau@gmail.com

Karl Kainz, Tel. 0664/144 39 50
litschau59@a1.net

KRAFT - AUSDAUER - ZIRKEL

Das können Sie in nur 40 Minuten, 2 mal pro Woche erreichen:



Einfach, Sicher und Effektiv

Nutzung - Kosten:

Nach der Anmeldung und durchgeführter Einschulungseinheit / Schnupperstunde (Dauer ca. 2 Stunden) durch einen Physiotherapeuten oder einen Fitlehrwart ist eine eigenständige Nutzung der Trainingsgeräte für den vereinbarten Zeitraum zu den Öffnungszeiten nach Voranmeldung möglich. Die Mitgliedschaft ist zeitlich beschränkt und kann für den Zeitraum von einem bis zwölf Monaten erklärt werden. Ein Widerruf ist zu jedem Monatsletzten ohne Angabe von Gründen möglich.

Einführungseinheit	€ 15,00
1 Monat	€ 35,00
3 Monate	€ 95,00
6 Monate	€ 180,00
12 Monate	€ 350,00

Unser Dank gilt der Stadtgemeinde Litschau für die Unterstützung bei der Umsetzung des Projekts.

Anmeldungen bzw. nähere Informationen unter

LEBEN IN DER REGION

LITSCHAU

STADTGEMEINDE LITSCHAU
3874 Litschau, Stadtplatz 25
Tel.: +43 (0)2865 / 219 - 21
Email: gemeinde@litschau.at

ZVR. 746604654
3874 Litschau, Stadtplatz 77
Tel.: +43 (0)2865 / 500 96
Email: office.leben.litschau@a1.net



KRAFT - AUSDAUER - ZIRKEL

Öffnungszeiten:

Montag:	08.00 - 10.00 Uhr
Dienstag:	08.00 - 10.00 Uhr 16.00 - 20.00 Uhr
Mittwoch:	08.00 - 10.00 Uhr
Donnerstag:	08.00 - 10.00 Uhr 16.00 - 20.00 Uhr
Freitag:	08.00 - 10.00 Uhr

EIGENVERANTWORTUNG!
So schützen wir uns und unsere Mitmenschen!



BEWEGUNGSPROGRAMM

der Gesunden Gemeinde Litschau

Winter / Frühling 2025

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

AB: 09.01.2025

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 Faszi-
enrolle, Pilatesball und Theraband

Physiotherapeutische Anleitungen zum ge-
sundheitsbewussten Verhalten und gezielte
Bewegungsübungen sollen helfen, Rücken-
problemen 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 Übun-
gen 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.

Progressive Muskelentspannung trifft Autogenes Training

AB: 12.02.2025

Leitung: Martina Pfabigan
Kursort: Mittelschule Litschau, Bibliothek
jeden **Mittwoch, 19:00 bis 20:00 Uhr**
Kursbeitrag: € 7,00 je Einheit

Bei der Progressiven Muskelentspannung wer-
den 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 Entspannungsverfah-
ren. Die Kombination dieser beiden Methoden
verbessert Schlafstörungen, reguliert den Blut-
druck, löst Spannungskopfschmerzen und viele
weitere Symptome unserer schnelllebigen Zeit.

Dieser Kurs ist für Menschen jeden Alters geeig-
net. Die Übungen werden in bequemer Alltags-
kleidung durchgeführt.

Smovey Workout

Für Damen und Herren

Ab: 10.02.2025

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!

PILATES

AB: 10.02.2025

Leitung: Anna Kössner BA, Pilates Instruktorin
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: 13.02.2025

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.

Freude an aktiver Bewegung mit Musik

AB: 12.02.2025

Leitung: Karl Kainz
Kursort: Mittelschule Litschau, Gymnastiksaal
jeden **Mittwoch 17.00 bis 18.30 Uhr**

Einfache Übungen, die sich positiv auf Herz, Kreislauf, Muskeln und Ihre Fitness im täglichen Leben auswirken!

Einstieg ist jederzeit möglich.

ZUMBA

für Damen und Herren

AB: 10.02.2025

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: 11.02.2025

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: 11.02.2025

Leitung: Christa Göd
Kursort: Volksschule Litschau, Turnsaal
jeden **Dienstag, 19:00 bis 20:00 Uhr**
Kursbeitrag: € 25,00 / Semester

Mit einer guten Kombination von Stretching, Wirbelsäulengymnastik und Faszientraining können Sie Ihr Körperwohlfinden verbessern. Wir versuchen mit sanften Übungen, Verklebungen der Faszien zu lösen. Ein Ganzkörpertraining für Ihre Fitness!

Einstieg jederzeit möglich!

Mutter-Kind-Turnen

AB: 12.02.2025

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.

AKTIFIT

AB: 11.02.2025

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 wird.

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

Einstieg jederzeit möglich!

Leitung: Isabella Aschraf
Kursort: Wielings 1, 3862 Eisgarn
jeden **Dienstag, 18:00 bis 19:30 Uhr** und
jeden **Donnerstag, 18:30 bis 20:00 Uhr**
Kursbeitrag: € 15,00 je Einheiten
Bitte mitbringen: Yogamatte, Socken, Decke und eventuell Sitzkissen

Yogarichtung:
hatha yoga / ashtanga
yoga / vinyasa yoga

Anmeldung erbeten!

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!

Anmeldungen:

Stadtgemeinde Litschau, Tel. 02865/219-21
gemeinde@litschau.at

Barbara Stangl, Tel. 0664/140 21 80
stangl.babsi@gmx.at

Christa Göd, Tel. 0660/411 32 95
christa.goed812@gmail.com

Andrea Juhitzer, Tel. 0664/36 43 316
andreajuhitzer@gmx.at

Sabina Bernhard, Tel. 0664/511 58 50
sabina.bernhard@hotmail.com

Patricia Zelinka, Tel. 0660/26 09 920
patricia.vajk@gmx.at

Marketa Ficalova, Tel. 0664/2048221
marketa.ficalova@gmail.com

Martina Pfabigan, Tel. 0664/38 15 865
martina.pfabigan@a1.net

Anna Kössner, Tel. 0676/336 42 14
annakoessner@gmx.at

Isabella Aschraf, 0676/34 18 096
aschrafisabella@gmail.com

Elisabeth Walter-Kollar, Tel. 02865/500 50
sissy64@gmx.net

Alfred Wald, Tel. 0664/194 11 88
waldlitschau@gmail.com

Karl Kainz, Tel. 0664/144 39 50
litschau59@a1.net

KRAFT - AUSDAUER - ZIRKEL

Das können Sie in nur 40 Minuten, 2 mal pro Woche erreichen:



Einfach, Sicher und Effektiv

Nutzung - Kosten:

Nach der Anmeldung und durchgeführter Einschulungseinheit / Schnupperstunde (Dauer ca. 2 Stunden) durch einen Physiotherapeuten oder einen Fitlehrwart ist eine eigenständige Nutzung der Trainingsgeräte für den vereinbarten Zeitraum zu den Öffnungszeiten nach Voranmeldung möglich. Die Mitgliedschaft ist zeitlich beschränkt und kann für den Zeitraum von einem bis zwölf Monaten erklärt werden. Ein Widerruf ist zu jedem Monatsletzten ohne Angabe von Gründen möglich.

Einführungseinheit	€ 15,00
1 Monat	€ 35,00
3 Monate	€ 95,00
6 Monate	€ 180,00
12 Monate	€ 350,00

Unser Dank gilt der Stadtgemeinde Litschau für die Unterstützung bei der Umsetzung des Projekts.

Anmeldungen bzw. nähere Informationen unter

LEBEN IN DER REGION

LITSCHAU

STADTGEMEINDE LITSCHAU
3874 Litschau, Stadtplatz 25
Tel.: +43 (0)2865 / 219 - 21
Email: gemeinde@litschau.at

ZVR. 746604654
3874 Litschau, Stadtplatz 77
Tel.: +43 (0)2865 / 500 96
Email: office.leben.litschau@a1.net



KRAFT - AUSDAUER - ZIRKEL

Öffnungszeiten:

Montag:	08.00 - 10.00 Uhr
Dienstag:	08.00 - 10.00 Uhr 16.00 - 20.00 Uhr
Mittwoch:	08.00 - 10.00 Uhr
Donnerstag:	08.00 - 10.00 Uhr 16.00 - 20.00 Uhr
Freitag:	08.00 - 10.00 Uhr

EIGENVERANTWORTUNG!
So schützen wir uns und unsere Mitmenschen!



BEWEGUNGSPROGRAMM

der Gesunden Gemeinde Litschau

Winter / Frühling 2025

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

AB: 09.01.2025

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 Faszi-
enrolle, Pilatesball und Theraband

Physiotherapeutische Anleitungen zum ge-
sundheitsbewussten Verhalten und gezielte
Bewegungsübungen sollen helfen, Rücken-
problemen 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 Übun-
gen 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.

Progressive Muskelentspannung trifft Autogenes Training

AB: 12.02.2025

Leitung: Martina Pfabigan
Kursort: Mittelschule Litschau, Bibliothek
jeden **Mittwoch, 19:00 bis 20:00 Uhr**
Kursbeitrag: € 7,00 je Einheit

Bei der Progressiven Muskelentspannung wer-
den 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 Entspannungsverfah-
ren. Die Kombination dieser beiden Methoden
verbessert Schlafstörungen, reguliert den Blut-
druck, löst Spannungskopfschmerzen und viele
weitere Symptome unserer schnelllebigen Zeit.

Dieser Kurs ist für Menschen jeden Alters geeig-
net. Die Übungen werden in bequemer Alltags-
kleidung durchgeführt.

Smovey Workout

Für Damen und Herren

Ab: 10.02.2025

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!

PILATES

AB: 10.02.2025

Leitung: Anna Kössner BA, Pilates Instruktorin
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: 13.02.2025

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.

Freude an aktiver Bewegung mit Musik

AB: 12.02.2025

Leitung: Karl Kainz
Kursort: Mittelschule Litschau, Gymnastiksaal
jeden **Mittwoch 17.00 bis 18.30 Uhr**

Einfache Übungen, die sich positiv auf Herz, Kreislauf, Muskeln und Ihre Fitness im täglichen Leben auswirken!

Einstieg ist jederzeit möglich.

ZUMBA

für Damen und Herren

AB: 10.02.2025

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: 11.02.2025

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: 11.02.2025

Leitung: Christa Göd
Kursort: Volksschule Litschau, Turnsaal
jeden **Dienstag, 19:00 bis 20:00 Uhr**
Kursbeitrag: € 25,00 / Semester

Mit einer guten Kombination von Stretching, Wirbelsäulengymnastik und Faszientraining können Sie Ihr Körperwohlfinden verbessern. Wir versuchen mit sanften Übungen, Verklebungen der Faszien zu lösen. Ein Ganzkörpertraining für Ihre Fitness!

Einstieg jederzeit möglich!

Mutter-Kind-Turnen

AB: 12.02.2025

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.

AKTIFIT

AB: 11.02.2025

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 wird.

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

Einstieg jederzeit möglich!

Leitung: Isabella Aschraf
Kursort: Wielings 1, 3862 Eisgarn
jeden **Dienstag, 18:00 bis 19:30 Uhr** und
jeden **Donnerstag, 18:30 bis 20:00 Uhr**
Kursbeitrag: € 15,00 je Einheiten

Bitte mitbringen: Yogamatte, Socken, Decke und eventuell Sitzkissen

Yogarichtung:
hatha yoga / ashtanga
yoga / vinyasa yoga

Anmeldung erbeten!

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!

Anmeldungen:

Stadtgemeinde Litschau, Tel. 02865/219-21
gemeinde@litschau.at

Barbara Stangl, Tel. 0664/140 21 80
stangl.babsi@gmx.at

Christa Göd, Tel. 0660/411 32 95
christa.goed812@gmail.com

Andrea Juhitzer, Tel. 0664/36 43 316
andreajuhitzer@gmx.at

Sabina Bernhard, Tel. 0664/511 58 50
sabina.bernhard@hotmail.com

Patricia Zelinka, Tel. 0660/26 09 920
patricia.vajk@gmx.at

Marketa Ficalova, Tel. 0664/2048221
marketa.ficalova@gmail.com

Martina Pfabigan, Tel. 0664/38 15 865
martina.pfabigan@a1.net

Anna Kössner, Tel. 0676/336 42 14
annakoessner@gmx.at

Isabella Aschraf, 0676/34 18 096
aschrafisabella@gmail.com

Elisabeth Walter-Kollar, Tel. 02865/500 50
sissy64@gmx.net

Alfred Wald, Tel. 0664/194 11 88
waldlitschau@gmail.com

Karl Kainz, Tel. 0664/144 39 50
litschau59@a1.net

KRAFT - AUSDAUER - ZIRKEL

Das können Sie in nur 40 Minuten, 2 mal pro Woche erreichen:



Einfach, Sicher und Effektiv

Nutzung - Kosten:

Nach der Anmeldung und durchgeführter Einschulungseinheit / Schnupperstunde (Dauer ca. 2 Stunden) durch einen Physiotherapeuten oder einen Fitlehrwart ist eine eigenständige Nutzung der Trainingsgeräte für den vereinbarten Zeitraum zu den Öffnungszeiten nach Voranmeldung möglich. Die Mitgliedschaft ist zeitlich beschränkt und kann für den Zeitraum von einem bis zwölf Monaten erklärt werden. Ein Widerruf ist zu jedem Monatsletzten ohne Angabe von Gründen möglich.

Einführungseinheit	€ 15,00
1 Monat	€ 35,00
3 Monate	€ 95,00
6 Monate	€ 180,00
12 Monate	€ 350,00

Unser Dank gilt der Stadtgemeinde Litschau für die Unterstützung bei der Umsetzung des Projekts.

Anmeldungen bzw. nähere Informationen unter

LEBEN IN DER REGION

LITSCHAU

STADTGEMEINDE LITSCHAU
3874 Litschau, Stadtplatz 25
Tel.: +43 (0)2865 / 219 - 21
Email: gemeinde@litschau.at

ZVR. 746604654
3874 Litschau, Stadtplatz 77
Tel.: +43 (0)2865 / 500 96
Email: office.leben.litschau@a1.net



KRAFT - AUSDAUER - ZIRKEL

Öffnungszeiten:

Montag:	08.00 - 10.00 Uhr
Dienstag:	08.00 - 10.00 Uhr 16.00 - 20.00 Uhr
Mittwoch:	08.00 - 10.00 Uhr
Donnerstag:	08.00 - 10.00 Uhr 16.00 - 20.00 Uhr
Freitag:	08.00 - 10.00 Uhr

EIGENVERANTWORTUNG!
So schützen wir uns und unsere Mitmenschen!