

DELLACH



gesunde
gemeinde



Kursprogramm für körperliche und geistige Fitness 2019

PILATES

Gesundheitsförderndes Ganzkörpertraining mit Elementen aus Pilates und Indian Balance

Die Muskeln straffen, den Rücken stärken, das verbessert nachhaltig die Beweglichkeit!

Pilatestrainerin: Instruktorin Rosanna Kanzian
Ort: Turnsaal der Volksschule Dellach
Dauer: 10 Einheiten, je 75 Min.
Beginn: **Dienstag, 10. September um 17:30 Uhr und 19 Uhr**
Kosten: € 8,- / Einheit
Anmeldung: 0664/212 83 00

„SESSELGYMNASTIK“ bring Bewegung in dein Leben

Bewegung hält uns fit und gesund. Wir fühlen uns einfach besser. Es erfolgt ein natürlicher Stressabbau und wir altern langsamer. Die alte Aussage "Wer rastet, der rostet!" hat noch immer Gültigkeit.

In dieser Bewegungsreihe wird das Hauptaugenmerk auf Übungen gelegt, die sich gut in den **Alltag** integrieren lassen und mit einfachen Hilfsmitteln durchführbar sind.

Es werden vor allem **Koordinations- und Gleichgewichtsübungen, Krafttraining, Körperwahrnehmung** und **Selbsteinschätzung** erlernt und trainiert.

Trainer: Stefan Seiwald - Physiotherapeut
Ort: **Sitzungsraum der Gemeinde Dellach**
Dauer: 10 Wochen je 1 Stunde
Beginn: **Donnerstag, 12. September um 16 Uhr**
Kosten: € 5,- / Einheit

RÜCKENSCHULE FÜR MÄNNER

Rückenschmerzen, vor allem im unteren Rückenbereich, zählen zu den häufigsten Beschwerden von Männern.

Die Rückenschule soll Ihnen dabei helfen, Schmerzen systematisch abzubauen, sich durch eine verbesserte Körperhaltung vor ihnen zu schützen und die Muskulatur zu kräftigen. Außerdem erhalten Sie Infos und Bewegungsanleitungen für rückengerechtes Bewegen am Arbeitsplatz und im Alltag.

Trainer: Stefan Seiwald - Physiotherapeut
Ort: **Turnsaal der Volksschule Dellach**
Dauer: 5 Wochen je 1 Stunde
Beginn: **Donnerstag, 14. November um 19 Uhr**
Kosten: € 5,- / Einheit

Für alle Turnkurse gilt: Bitte leichte Bekleidung und Turnmatte mitbringen!!!

Tanzen ab der Lebensmitte

Bringt Freude an rhythmischer Bewegung und froher Gemeinschaft, fördert die Geselligkeit, die geistige und körperliche Beweglichkeit und ist ein hervorragendes Koordinationstraining für Frauen und Männer.

Trainerin: Helga Mörtl
Ort: Gasthof Grünwald, St. Daniel
Dauer: 10 Einheiten
Beginn: **Mittwoch, 09. Oktober, 15 - 17 Uhr**
Kosten: pro Teilnehmer / 10 Einheiten € 35,-



Trainerin: Monika Arbeiter
Ort: Volksschule Gundersheim
Dauer: 10 Einheiten
Beginn: **Dienstag, 08. Oktober, 14 - 16 Uhr**
Kosten: pro Teilnehmer / 10 Einheiten € 30,-

Sie wissen nicht, ob Tanzen das Richtige für Sie ist?
Teilnahme auch für Anfänger! Die ersten beiden Einheiten sind für Anfänger gratis!
Männer sind herzlich willkommen!

Mitten im Leben

Gedächtnistraining für Senioren

Die grauen Zellen werden mit Denkaufgaben, Wortspielen und Gedächtnisspielen auf Trab gehalten. Wenn Geselligkeit, körperliche und geistige Aktivität zusammenkommen, bleibt das Gehirn bis ins hohe Alter aktiv und lernfähig.

Trainerin: Karoline Warmuth
Ort: Gasthof Lenzhofer, Dellach
Dauer: 15 Einheiten
Beginn: **Dienstag, 05. November, 9 Uhr – 10:30 Uhr**
Kosten: pro Teilnehmer / 15 Einheiten € 50,-



!!!Der Kurs findet nur statt, wenn sich mindestens 12 Personen anmelden!!!
Anmeldungen unter Tel.Nr: 0650-42 82 393

HPE Selbsthilfegruppe für Angehörige von psychisch Kranken

Nächstes Treffen,
Montag, 30. September 2019 um 19 Uhr
im Raum Seniorentreff
(Gemeindezentrum Dellach-Nordseite)

Beratungsstelle: Hilfswerk Hermagor, Gösseringlände
Einzelberatung nach Bedarf nur nach telefonischer Voranmeldung.
Telefon: 0664/ 5025653 (Mag.a Karin Telesklav)

