

Danke an unsere Sponsoren



DIENSTAG

Sozialzentrum Münster, 2. Stock

14:45 Rock den Hocker, 2 Generationen Projekt Kinder gesund bewegen

Senioren des Sozialzentrums Münster und Kinder der VS Münster treffen aufeinander, um sich unter der Anleitung unserer Trainerin zur Musik zu bewegen oder gemeinsam Spiele mit allen Sinnen zu spielen. Dieser Kurs ist für alle KOSTENLOS.

1x monatlich nach individueller Vereinbarung

Tagesbetreuung Jenbach

13:45 Rock den Hocker, 2 Generationen Projekt Kinder gesund bewegen

Senioren der Tagesbetreuung Jenbach und der VS Jenbach treffen aufeinander, um sich unter der Anleitung unserer Trainerin zur Musik zu bewegen oder gemeinsam Spiele mit allen Sinnen zu spielen.

Dieser Kurs ist für alle KOSTENLOS.

1x monatlich nach individueller Vereinbarung

Preise

10er-Block m. M. € 90
10er-Block o. M. € 130

Mitgliedsbeitrag pro Jahr € 24

Kinderpreise

5er-Block € 30
10er-Block € 60

Preise

g.sunde Karte 2021/22
1 Karte für alles € 384

gültig 1.9.21-31.8.22

Besuche so viel und so oft du willst alle unsere Kurse. Inklusive Aquafit im Atoll Achensee.
+ 1 Kinder-5er-Block gratis!

Einzahlung VOR dem ersten Kursbesuch auf unser Vereinskonto unter Angabe des Namens + „g.sunde Karte 21/22“

Foto und eigene Postanschrift per Mail an kassier@gsundheitswerkstatt.com oder per Post an g.sundheitswerkstatt, z. H. Philipp Praxmarer, Frax 514, 6232 Münster

MO

VZ Jenbach, kleiner Saal
• Zumba Kids 17:00 - 17:55 Uhr
• Kort.X Erwachsene 18:00 - 18:55 Uhr
• Zumba Erwachsene 19:00 - 19:55 Uhr
Sozialzentrum Münster
• Locker am Hocker 17:30 - 18:20 Uhr
• Alltagsfit *NEU* 18:30 - 19:25 Uhr

MI

Atoll Achensee
• Aquafitness 09:00 - 09:50 Uhr
Generationenspielplatz Münster
• Seniorskraft und Koordination 17:30 - 18:20 Uhr
• Outdoorfitness 18:30 - 19:30 Uhr

DO

VZ Jenbach, kleiner Saal
• g.sunder Rücken *NEU* 08:00 - 08:55 Uhr
• Zumba Erwachsene 09:00 - 09:55 Uhr
Sozialzentrum Münster
• Jackpot.fit *NEU* 17:30 - 18:25 Uhr
• Yin Yoga *NEU* 18:30 - 19:25 Uhr

FR

Sozialzentrum Münster
• Kort.X Frühstück 08:00 - 08:55 Uhr
• Kort.X Teppich Senior *NEU* 09:15 - 10:10 Uhr

SO

Atoll Achensee
• Aquafitness 09:00 - 09:50 Uhr



Du findest unsere Idee gut und möchtest unsere Arbeit unterstützen oder jemandem unser Angebot ermöglichen?

Dann gibt es die Möglichkeiten:

- an unseren Kursen teilzunehmen

- Wertgutscheine für Kurse zu kaufen

- eine Spende aufs Vereinskonto für kostenlose Einheiten mit sozialem Hintergrund zu tätigen

g.sundheitswerkstatt
Frax 514
6232 Münster
ZVR-Nummer: 351839091

Handy: +43 680 2347172
Email: info@gsundheitswerkstatt.com
www.gsundheitswerkstatt.com
Facebook: g.sundheitswerkstatt

Sparkasse Münster
IBAN AT08 2050 8000 0002 5874



Bewegung
so einzigartig wie **DU**



MONTAG

VZ Jenbach, kleiner Saal

17:00 Zumba Kids 8-12 Jahre

Ein auf Kinder abgestimmtes Tanz- und Fitnessprogramm. In der Einheit wechseln sich kinderfreundliche Choreos, die Schritt für Schritt erklärt werden, und Spiele ab. Ganz nebenbei lernen die Kinder andere Kulturen kennen.

- Mit Judith Steinlechner.
- Start: 04.10.2021

18:00 Kort. Erwachsene

Koordinatives Fitnessprogramm. Strukturierte Trainingsmethoden und neue, innovative Übungsvariationen aktivieren gezielt Nervenleitbahnen und fordern Geist und Körper. Kort.X verbessert die Bewegungskontrolle, steigert die Geschicklichkeit, Reaktionsfähigkeit und erhöht vor allem auch die Konzentrationsfähigkeit. Herausforderung und Spaß!

- Mit Judith Steinlechner.
- Start: 04.10.2021

19:00 Zumba Erwachsene

Tanz und Fitness mit lateinamerikanischer Musik. Du musst nicht tanzen können und brauchst auch keinen Partner. Die Einheit macht so viel Spaß, dass es sich wie eine tolle Party anfühlt.

- Mit Judith Steinlechner.
- Start: 04.10.2021

MONTAG

Sozialzentrum Münster, Bewegungsraum

17:30 Locker am Hocker

Für Menschen mit Handicap, Verletzungen oder sonstigen Einschränkungen. Bewegung im Sitzen soll die Mobilität und Beweglichkeit erhalten und vielleicht sogar verbessern. Regelmäßige soziale Kontakte, Spaß und eine bessere Lebensqualität sind das Ergebnis.

Dieser Kurs ist für alle KOSTENLOS.

- Mit Sylvia Ganser.
- Start: 20.09.2021

 Bei COVID-Beschränkungen Änderung auf ONLINEKURS möglich

18:30 Alltagsfit *NEU*

Ein vielseitiges Training für die goldene Lebenshälfte. Jede Woche variiert das Training, damit durch Vielseitigkeit der Körper mit Stabilisations- und moderaten Kraftübungen beweglich gehalten wird. Ein gesunder Körper erhöht die Lebensqualität und die Lebensfreude.

- Mit Sylvia Ganser.
- Start: 20.09.2021

MITTWOCH

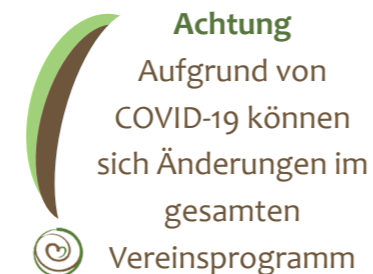
Atoll Achensee

09:00 Aquafitness

In Kooperation mit ATOLL ACHENSEE.

Ein ganzheitliches Bewegungstraining. Durch die Auftriebskraft des Wassers beim Aqua-Training kann die Muskulatur gelenkschonend und ganzheitlich gestärkt und aufgebaut werden. Die wohl-dosierten, dynamischen Übungen werden gegen den Wasserwiderstand durchgeführt. Perfekt für jedermann und jederfrau, denn das gemeinsame Training im Wasser macht einfach Spaß!

- Ab 3 Teilnehmern*innen
- Anmeldung erforderlich: 05243/2032040 oder fitness@atoll-achensee.com
- Start: 22.09.2021



MITTWOCH

Generationenspielplatz Münster

17:30 Seniorekraft und Koordination

Egal ob Wiedereinsteiger oder kleinere Gebrechen, Gewicht und Größe sowie Geschlecht sind egal! Wir trainieren Koordination, Stabilisation, Gleichgewicht und Kraft für den Alltag. Die Intensität wird an die verschiedenen Bedürfnisse der Teilnehmer angepasst. Trotzdem kommt der Spaß nicht zu kurz! Dieser Kurs ist für alle KOSTENLOS.

- Mit Victoria König.
- Start: 22.09.2021

18:30 Outdoorfitness

Funktionelles, sehr abwechslungsreiches Ganzkörpertraining mit Übungen für Kraft, Ausdauer und Koordination. Schwitzen ist garantiert. Geeignet eher für Fortgeschrittene (Jugendliche, Erwachsene).

- Mit Victoria König.
- Start: 22.09.2021

 Bei COVID-Beschränkungen Änderung auf ONLINEKURS möglich

DONNERSTAG

VZ Jenbach, kleiner Saal

08:00 g.sunder Rücken *NEU*

In dieser Einheit arbeiten wir auf körperlicher sowie auch auf neuromentaler Ebene. Muskelkräftigende, -dehnende sowie -entspannende Übungen werden zu gleichen Teilen trainiert. Ergänzt durch Wahrnehmungs- und neuronale Ansteuerungsübungen ermöglicht diese Einheit einen aufrechten und geschmeidigen Rücken.

- Mit Petra Praxmarer.
- Start: 23.09.2021

 Bei COVID-Beschränkungen Änderung auf ONLINEKURS möglich

09:00 Zumba Erwachsene

Tanz und Fitness mit lateinamerikanischer Musik. Du musst nicht tanzen können und brauchst auch keinen Partner. Die Einheit macht so viel Spaß, dass es sich wie eine tolle Party anfühlt.

- Mit Petra Praxmarer.
- Start: 23.09.2021

DONNERSTAG

Sozialzentrum Münster, Bewegungsraum

17:30 Jackpot.fit *NEU*

Ein Gesundheitsangebot für Bewegungsmuffel, Sport-Beginner und Wiedereinsteiger. 60 Minuten beinhalten Kraft- und Ausdauertraining. Das erste Semester ist kostenlos. Anmeldung direkt bei SVS Tirol, Johann Laharteringer, +4350808 9884 / 9883, tirol@jackpot.fit

- Mit Sylvia Ganser.
- Start: 07.10.2021



18:30 Yin Yoga *NEU*

Yin Yoga ist ein eher passiver Yogastil, bei dem die Asanas (Positionen) lange gehalten werden. Der Fokus liegt mehr auf den tieferen Körperschichten wie Gelenken, Bändern, Sehnen und Faszien. Ohne muskuläre Anspannung unterstützt die Schwerkraft das Ziel des Loslassens auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene.

- Mit Michaela Lechner.
- Start: 23.09.2021

 Bei COVID-Beschränkungen Änderung auf ONLINEKURS möglich

FREITAG

Sozialzentrum Münster, Bewegungsraum

08:00 Kort. Frühstück Leicht Fortgeschrittene

Bewegtes Gehirntraining. Immer neue Übungsvariationen aktivieren gezielt Nervenleitbahnen. Kort.X verbessert die Bewegungskontrolle, steigert die Geschicklichkeit, Reaktionsfähigkeit und erhöht vor allem auch die Konzentrationsfähigkeit.

Herausforderung und Spaß sind garantiert!

Anschließend freiwilliges gemeinsames Frühstück.

- Mit Sylvia Ganser.
- Start: 24.09.2021

09:15 Kort. Teppich Senior *NEU*

Auf einem speziellen Koordinationsteppich werden durch innovative Übungsvariationen gezielt Nervenleitbahnen aktiviert und Geist und Körper gefordert. Kort.X verbessert die Bewegungskontrolle, steigert die Geschicklichkeit, Reaktionsfähigkeit und erhöht vor allem auch die Konzentrationsfähigkeit.

Herausforderung und Spaß sind garantiert!

- Mit Sylvia Ganser.
- Start: 24.09.2021

 Bei COVID-Beschränkungen Änderung auf ONLINEKURS möglich

SONNTAG

Atoll Achensee

09:00 Aquafitness

In Kooperation mit ATOLL ACHENSEE.

Ein ganzheitliches Bewegungstraining. Durch die Auftriebskraft des Wassers beim Aqua-Training kann die Muskulatur gelenkschonend und ganzheitlich gestärkt und aufgebaut werden. Die wohl-dosierten, dynamischen Übungen werden gegen den Wasserwiderstand durchgeführt. Perfekt für jedermann und jederfrau, denn das gemeinsame Training im Wasser macht einfach Spaß!

- Ab 3 Teilnehmern*innen
- Anmeldung erforderlich: 05243/2032040 oder fitness@atoll-achensee.com
- Start: 26.09.2021

