



g.sundheits
werkstatt

Bewegung
so einzigartig wie **DU**

Münster

MO Kindergarten, Kellerraum
17:30 Locker am Hocker
18:30 Jackpot.fit
19:30 Beweg dich - Gesunder Rücken (ÖGK)

MI Generationenspielplatz, Münster
18:30 Outdoorfitness

DO Kindergarten, Kellerraum
17:30 Beweg dich - Gesunder Rücken (ÖGK)
18:30 Beweg dich - Gesunder Rücken, Folgeeinheit

DO Sozialzentrum Münster, Bewegungsraum
18:30 YinYoga

FR Sozialzentrum Münster, Bewegungsraum
08:00 Kort.X Frühstück

Jenbach

MI Bewegungsraum Jenbach, Kirchgasse 9
18:00 Kort.X
19:00 Zumba

Eben am Achensee

MI Atoll Achensee
09:00 Aqua-GYM

SO Atoll Achensee
09:00 Aqua-GYM

MONTAG

Kindergarten Münster, Kellerraum

17:30 Locker am Hocker

Beweglichkeit und Mobilität werden mit viel Spaß vorwiegend im Sitzen trainiert. Damit kannst du selbst etwas für deine Lebensqualität tun.

Dieser Kurs ist für alle KOSTENLOS.

- Mit Sylvia Ganser.
- Start: 26.09.2022

18:30 Jackpot.fit

Ein Gesundheitsangebot für Bewegungsmuffel, Sport-Beginner und Wiedereinsteiger. 60 Minuten beinhalten Kraft- und Ausdauertraining. Einfach Spaß an der Bewegung. Einstieg ist jederzeit möglich. Dieser Kurs ist für alle KOSTENLOS.

- Mit Sylvia Ganser.
- Start: 26.09.2022



19:30 Beweg dich - Gesunder Rücken

Ein Projekt der ÖGK. Mach dich stark für deinen Rücken. 14 Wochen, 2x pro Woche. Kräftigungsübungen zur Stabilisation, Beweglichkeitstraining, um Verspannungen zu lockern sowie Tipps für einen rückenschonenden Alltag.

Anmeldung ab 01.09.2022 unter www.aktiv-gruppen.at. Der Kurs ist KOSTENLOS.

- Mit Sylvia Ganser.
- Start: 12.09.2022



DIENSTAG

Sozialzentrum Münster, 2. Stock

15:45 Rock den Hocker, 2 Generationen Projekt Kinder gesund bewegen

Senioren des Sozialzentrums Münster und Kinder der VS Münster treffen sich, um sich unter der Anleitung der Trainerin zur Musik zu bewegen oder gemeinsam Spiele mit allen Sinnen zu spielen.

Dieser Kurs ist für alle KOSTENLOS.

Zuschauer und Mittänzer*innen oder -spieler*innen jederzeit herzlich willkommen.

1 - 2 x monatlich nach individueller Vereinbarung.

Aktuelle Termine abrufbar auf unserer Homepage.

Diese Einheiten finden in Kooperation mit dem neuen Verein für Kinderkurse, **Springgingal** statt.

Infos bei Sarah Lechner, 0660/71 27 759

MITTWOCH

Atoll Achensee

09:00 Aqua-GYM



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 wohldosierten, 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: 21.09.2022

Generationenspielplatz Münster

18:30 Outdoorfitness

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

Findet bei jeder Witterung statt.

- Mit Victoria König.
- Start: 21.09.2022

 Bei COVID-Beschränkungen Änderung auf ONLINEKURS möglich.

MITTWOCH

Bewegungsraum Jenbach, Kirchgasse 9

18:00 Kort· Erwachsene

Bewegtes Gehirntraining zur Verbesserung der Geschicklichkeit, der Reaktions- und Konzentrationsfähigkeit. Herausforderung und Spaß!

- Mit Judith Steinlechner.
- Start: 05.10.2022

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: 05.10.2022

DONNERSTAG

Kindergarten Münster, Kellerraum

17:30 **Beweg dich - Gesunder Rücken**

Ein Projekt der ÖGK.
Mach dich stark für deinen Rücken.
14 Wochen, 2x pro Woche. Kräftigungsübungen zur Stabilisation, Beweglichkeitstraining, um Verspannungen zu lockern sowie Tipps für einen rückenschonenden Alltag.

Anmeldung ab 01.09.2022 unter www.aktiv-gruppen.at. Der Kurs ist KOSTENLOS.

- Mit Sylvia Ganser.
- Start: 12.09.2022



18:30 **Beweg dich - Gesunder Rücken Folgeeinheiten**

Mach dich stark für deinen Rücken.
Kräftigungsübungen zur Stabilisation, Beweglichkeitstraining, um Verspannungen zu lockern sowie Tipps für einen ruckenschonenden Alltag.

Fortsetzung des Kurses vom ÖGK Projekt im Frühjahr 2021. Einstieg für alle jederzeit möglich.

- Mit Sylvia Ganser.
- Start: 29.09.2022

DONNERSTAG

Sozialzentrum Münster, Bewegungsraum

18:30 **YinYoga**

YinYoga 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: 22.09.2022

 Bei COVID-Beschränkungen Änderung auf ONLINEKURS möglich.



Achtung

Aufgrund von COVID-19 können sich Änderungen im gesamten Vereinsprogramm ergeben.

FREITAG

Sozialzentrum Münster, Bewegungsraum

08:00 Kort· Frühstück

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: 30.09.2021

 Bei COVID-Beschränkungen Änderung auf ONLINEKURS möglich.

SONNTAG

Atoll Achensee

09:00 Aqua-GYM

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 wohldosierten, 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: 25.09.2022

PREISE

Mitgliedsbeitrag pro Jahr € 24

Einheiten 10er-Block € 90

Gilt für alle Einheiten des Vereins.

Inklusive Aqua-GYM im Atoll Achensee.

g.sunde Karte 2022/23

1 Karte für alles € 384

gültig 01.09.22-31.08.23

Besuche so viel und so oft du willst alle unsere Kurse. Inklusive Aqua-GYM im Atoll Achensee.

Einzahlung VOR dem ersten Kursbesuch auf unser Vereinskonto unter Angabe des Namens + „g.sunde Karte 22/23“

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

Kinder

5er-Block € 35

10er-Block € 70

Gewinne

Deine Bewegung

Ein Gewinnspiel der g.sundheitswerkstatt zum **5-jährigen Jubiläum**

5 x

g.sunde Karte

1 Karte für alles, im Wert von € 384

5 x

10er-Block + MB

im Wert von € 114

5 x

5er-Block + MB

im Wert von € 69



Teilnahme und Teilnahmebedingungen unter www.gsundheitswerkstatt.com

Danke an unsere Sponsoren

Wir fördern die Vereine in unserer Region.

#glaubandich

SPARKASSE
Münster
Was zählt, sind die Menschen.



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

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

Sparkasse Münster
IBAN AT08 2050 8000 0002 5874