



# BEST AGER & SENIOREN

AKTIVIERUNG | SICHERHEIT | VORBEUGUNG



NEU

## FIT FÜR DEN ALLTAG

Frauen und Männer

Der Alltag ist bestimmt von Bewegung. Bei Erledigungen im Haushalt, Garten oder Freizeit wird dem Körper einiges abverlangt. Um einen möglichst großen Bewegungsradius zu erhalten oder wieder zu erlangen, wird die Muskelkraft, Beweglichkeit und ein sicherer Stand trainiert, um Verletzungen im Alltag, die gerade im reiferen Alter häufiger vorkommen, zu minimieren oder abzuschwächen. Strecken, um an das oberste Regal zu kommen, aber auch sicheres Bücken und Aufheben von Gegenständen werden neben zahlreichen anderen alltagsrelevanten Bewegungen durch gezielte Übungen trainiert. Tipps und Tricks rund um einen sicheren Alltag stehen ebenfalls am Programm.

### KURS

#### ANGEBOT 1042

Zeit: Donnerstag, 16.25 - 17.25 Uhr  
Kursdauer: 01.10.2020 - 03.12.2020 (10 Nachmittage/10 Stunden)  
Ort: MS, Schubertviertel 50  
Leitung: Ines Forstenlechner (Physiotherapeutin)  
Kosten: EUR 40,- für Mitglieder  
EUR 140,- für Nichtmitglieder  
Anmeldung: Begrenzte Teilnehmerzahl.  
Anmeldung erforderlich! Siehe Seite 93/94.  
Anmeldeschluss: 24.09.2020

## SENIOREN SERVICE

Zu deiner Sicherheit haben wir die maximale Teilnehmerzahl auf 15 reduziert. Somit können Abstände sehr gut eingehalten werden!



NEU

## STURZPROPHYLAXE

Frauen und Männer

Unsicherheit im Alltag und Angst zu stürzen? Besonders im Alter nimmt das Risiko für Stürze deutlich zu. In vielen Fällen hat ein Sturz weitreichende physische und psychische Folgen. Um dies zu vermeiden, werden in dieser Einheit speziell der Gleichgewichtssinn, die Gangsicherheit, die Beweglichkeit und die Koordination geschult. Außerdem wird auch besonders auf Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen, wie MS und Polyneuropathien, Schlaganfall, Parkinson, Osteoporose, usw. eingegangen.

### KURS ANGEBOT 1043

Zeit: Mittwoch, 16.20 - 17.20 Uhr  
Kursdauer: 30.09.2020 - 02.12.2020 (10 Nachmittage/10 Stunden)  
Ort: Bewegungsraum, Hauptplatz 8  
Leitung: Tina Irxenmayr (Physiotherapeutin)  
Kosten: EUR 50,- für Mitglieder  
EUR 150,- für Nichtmitglieder  
Anmeldung: Begrenzte Teilnehmerzahl.  
Anmeldung erforderlich! Siehe Seite 93/94.  
Anmeldeschluss: 23.09.2020

### SENIOREN SERVICE

Zu deiner Sicherheit haben wir die maximale Teilnehmerzahl auf 10 reduziert. Somit können Abstände sehr gut eingehalten werden!



NEU

## TANZ DICH FIT

Frauen und Männer

Tanzen bringt gute Laune und ist ein tolles Training, um die Gesundheit zu erhalten und zu verbessern. Hauptaugenmerk liegt auf einem langsamen Fitness-Aufbau, Erhöhung der Ausdauer, sowie Schulung von Koordination, Gleichgewicht und Steigerung des eigenen Wohlbefindens. Die Einheit ist für alle gedacht, die sich gern zu fetziger Musik und bekannten Oldies bewegen und einfache Choreografien lernen wollen - mitmachen und Spaß haben!

### KURS ANGEBOT 1044

- Zeit: Mittwoch, 10.10 - 10.55 Uhr  
Kursdauer: 07.10.2020 - 25.11.2020 (8 Vormittage/6 Stunden)  
Ort: Bewegungsraum, Hauptplatz 8  
Leitung: Sissy Gansterer (dipl. Pilates Instruktor, dipl. Fitness/Wellness Coach, Wirbelsäulendiplom, Faszientrainerin, Schmerzcoach, Motopädagogin, Motogeragogin, Zumba® Trainer, Zumba® Gold Trainer, Initiatorin und Leiterin der Tanz- und Kindertanzgruppe 1976 - 2015)  
Kosten: EUR 18,- für Mitglieder  
EUR 118,- für Nichtmitglieder  
Anmeldung: Begrenzte Teilnehmerzahl.  
Anmeldung erforderlich! Siehe Seite 93/94.  
Anmeldeschluss: 30.09.2020

## SENIOREN SERVICE

Zu deiner Sicherheit haben wir die maximale Teilnehmerzahl auf 24 reduziert. Somit können Abstände sehr gut eingehalten werden!



NEU

## OSTEOPOROSE VORBEUGUNG

Frauen und Männer

Bei Osteoporose – auch Knochenschwund genannt - tritt eine Verringerung der Knochenmasse ein, die das Skelett brüchig werden lässt. Ab dem 40. Lebensjahr nimmt die Knochenmasse des Menschen im Rahmen des natürlichen Alterungsprozesses pro Jahr etwa um ein Prozent ab. Bewegung ist eine Maßnahme, über die ohne negative Nebenwirkungen frühzeitig die Knochendichte beeinflusst werden kann. Gleichzeitig lassen sich sturzrelevante motorische Fähigkeiten verbessern. Ziel ist die Erhöhung bzw. der Erhalt der Knochenfestigkeit durch gezielte Übungen.

### KURS ANGEBOT 1045

Zeit: Montag, 17.50 - 18.50 Uhr  
Kursdauer: 28.09.2020 - 14.12.2020 (10 Abende/10 Stunden)  
Ort: VS, Hauptplatz 9  
Leitung: Annika Wagner (Physiotherapeutin)  
Kosten: EUR 40,- für Mitglieder  
EUR 140,- für Nichtmitglieder  
Anmeldung: Begrenzte Teilnehmerzahl.  
Anmeldung erforderlich! Siehe Seite 93/94.  
Anmeldeschluss: 21.09.2020

### SENIOREN SERVICE

Zu deiner Sicherheit haben wir die maximale Teilnehmerzahl auf 18 reduziert. Somit können Abstände sehr gut eingehalten werden!



## TRAIN MIX

Frauen und Männer

Fit und gestärkt in den Tag! Der Mix aus Pilates, Bauch, Beine, Po und anderen gesundheitsorientierten Bewegungsformen bringt den Körper mit flotter Musik in Schwung und kurbelt den Kreislauf an. Die Muskulatur wird gekräftigt, die innenliegenden Muskeln gedehnt und Stabilität erzeugt. Diese Methode ist ein schonendes Ganzkörpertraining zum Wohlfühlen und Glücklichein!

### ANGEBOT 1046

- Zeit: Mittwoch, 09.00 - 10.00 Uhr ab 16.09.2020  
Ort: Bewegungsraum, Hauptplatz 8  
Leitung: Sissy Gansterer (dipl. Pilates Instruktor, Fitness/Wellness Coach, Wirbelsäulendiplom, Faszientrainerin, Schmerzcoach, Motopädagogin, Motogeragogin, Zumba® Trainer, Zumba® Gold Trainer)  
Kosten: Mitgliedsbeitrag  
Anmeldung: Begrenzte Teilnehmerzahl.  
Anmeldung erforderlich! Siehe Seite 93/94.

## SENIOREN SERVICE

Zu deiner Sicherheit haben wir die maximale Teilnehmerzahl auf 24 reduziert. Somit können Abstände sehr gut eingehalten werden!



## VITAL FITNESS

Frauen

Durch unterschiedlichste Übungen wird die Muskulatur gekräftigt, die Körpermitte gestärkt und der gesamte Körper in Form gebracht. Wirbelsäulengymnastik bildet einen weiteren Schwerpunkt in dieser Einheit. Variantenreiche Trainings bringen den Körper in Schwung, tragen zu einem guten Start in den Tag bei und bringen Wohlbefinden.

### ANGEBOT 1047

Zeit: Donnerstag, 08.15 - 09.15 Uhr ab 17.09.2020

### ANGEBOT 1048

Zeit: Donnerstag, 09.30 - 10.30 Uhr ab 17.09.2020

Ort: Bewegungsraum, Hauptplatz 8

Leitung: Ernestine Panzenböck (Wirbelsäulendiplom)

Elisabeth Gattermayr (Wirbelsäulendiplom)

Helga Oberrather (Wirbelsäulendiplom)

Gertrude Gansterer

Kosten: Mitgliedsbeitrag

Anmeldung: Begrenzte Teilnehmerzahl.

Anmeldung erforderlich! Siehe Seite 93/94.

## SENIOREN SERVICE

Zu deiner Sicherheit haben wir die maximale Teilnehmerzahl auf 24 reduziert. Somit können Abstände sehr gut eingehalten werden!



## KOMM, BEWEG DICH!

Frauen und Männer 60+

Ein ganz besonderes Training für die ältere Generation oder Menschen, die in der Bewegung eingeschränkt sind! Mit lustigen Bewegungsaufgaben, Spielen, Gymnastik und vielen unterschiedlichen Angeboten können genau die Fähigkeiten, die im inaktiven Alltag vom Rückgang betroffen sind, wie die Koordination, Gelenkigkeit, Dehn- und Kräftigungsfähigkeit der Muskulatur, erhalten und verbessert und Beschwerden wie Osteoporose entgegengewirkt werden! Ersetzt keine Therapie!

### KOMM, BEWEG DICH! SANFT ANGEBOT 1049

Zeit: Montag, 08.30 - 09.15 Uhr ab 14.09.2020  
Ort: Vereinshaus, Hauptplatz 12

### KOMM, BEWEG DICH! ANGEBOT 1050

Zeit: Montag, 09.20 - 10.05 Uhr ab 14.09.2020  
Ort: Vereinshaus, Hauptplatz 12

### KOMM, BEWEG DICH! ANGEBOT 1051

Zeit: Montag, 10.10 - 10.55 Uhr ab 14.09.2020  
Ort: Vereinshaus, Hauptplatz 12

Leitung: Sissy Gansterer (dipl. Pilates Instruktor, dipl. Fitness/Wellness Coach, Wirbelsäulendiplom, Faszientrainerin, Schmerzcoach, Motopädagogin, Motogeragogin, Zumba® Trainer, Zumba® Gold Trainer)  
Kosten: Mitgliedsbeitrag  
Anmeldung: Begrenzte Teilnehmerzahl.  
Anmeldung erforderlich! Siehe Seite 93/94.

## SENIOREN SERVICE

Zu deiner Sicherheit haben wir die maximale Teilnehmerzahl auf 22 reduziert. Somit können Abstände sehr gut eingehalten werden!





## HARMONISCHE GYMNASTIK

Frauen 50+

Richtig durchgeführte Gymnastik verbessert die körperliche Funktionstüchtigkeit, bringt das Herz-Kreislauf-System in Schwung und trägt somit zur Erhaltung der Lebensqualität bei. Die Befindlichkeit unseres Körpers wird durch Mobilisieren, Dehnen und Kräftigen in eine ausgewogene Balance gebracht.

### ANGEBOT 1052

Zeit: Dienstag, 17.35 - 18.35 Uhr ab 15.09.2020  
Ort: Vereinshaus, Hauptplatz 12  
Leitung: Karin Kirchweger (dipl. Pilates Instruktor, Wirbelsäulendiplom)  
Kosten: Mitgliedsbeitrag  
Anmeldung: Begrenzte Teilnehmerzahl.  
Anmeldung erforderlich! Siehe Seite 93/94.

### SENIOREN SERVICE

Zu deiner Sicherheit haben wir die maximale Teilnehmerzahl auf 24 reduziert. Somit können Abstände sehr gut eingehalten werden!



## MÄNNER FIT

Männer 60+

Beweglichkeit ist eine Grundkomponente für Gesundheit und körperliche Leistungsfähigkeit in jeder Altersstufe. Neben dem Ziel, die allgemeine körperliche Fitness zu steigern und/oder zu erhalten, wird darauf geachtet, möglichst vielseitig aktiv zu sein. Nach dem Aufwärmen und Funktionsgymnastik steht noch Faustball auf dem Programm.

### ANGEBOT 1053

Zeit: Montag, 19.00 - 21.00 Uhr ab 14.09.2020  
Ort: Volksschule, Hauptplatz 9  
Leitung: Franz Bergmann  
Erwin Kirchweger  
Günther Gattermayr  
Kosten: Mitgliedsbeitrag  
Anmeldung: Begrenzte Teilnehmerzahl.  
Anmeldung erforderlich! Siehe Seite 93/94.

## SENIOREN SERVICE

Zu deiner Sicherheit haben wir die maximale Teilnehmerzahl auf 22 reduziert. Somit können Abstände sehr gut eingehalten werden!