

„KOFU“
Fit von Kopf bis Fuß

Spezialeinheit: gezieltes Ganzkörpertraining mit Hauptaugenmerk auf Prävention gegen Muskelabbau, Vorbeugung von Haltungsschäden, Förderung von Wohlbefinden und Gesundheit durch individuelles und gezieltes Muskeltraining, Steigerung deiner persönlichen Fitness.

Hauptaugenmerk: Individualtraining und Abstimmung der Übungen auf die einzelnen Teilnehmer. Wir gestalten gemeinsam die Stunden und steigern uns zur persönlichen Bestleistung.



Trainerin: Evelyn Zankl
Ort: Turnsaal der Volksschule Dellach
Dauer: 10 Einheiten, je 1 Stunde
Beginn: **Mittwoch, 10. Jänner um 19 Uhr**
Kosten: für Kneipp-Mitglieder € 40,00 / für Nicht-Mitglieder € 65,00



!!!Begrenzte Teilnehmeranzahl: max. 10 TeilnehmerInnen!!!

“PILATES für Einsteiger”

Ziele: Stärkung der Körpermitte, Muskelaufbau und bessere Körperwahrnehmung.

Pilates Trainerin: Rosanna Kanzian (Anmeldung Tel.Nr: 0664 2128 300)
Ort: Turnsaal der Volksschule Dellach
Dauer: 10 Einheiten, je 75 Minuten
Beginn: **Montag, 15. Jänner 2018 um 18:30 Uhr + 19:45 Uhr**
Kosten: € 65,- oder € 8,-/Einheit
Bitte Turnmatte mitbringen!

“PILATES und INDIAN BALANCE”

Ziele: Ganzkörpertraining mit Elementen aus Pilates und Indian Balance. Die Muskeln straffen, den Rücken stärken, das verbessert nachhaltig die Beweglichkeit!

Pilates Trainerin: Rosanna Kanzian (Anmeldung Tel.Nr: 0664 2128 300)
Ort: Turnsaal der Volksschule Dellach
Dauer: 10 Einheiten, je 75 Minuten
Beginn: **Dienstag, 16. Jänner 2018 um 17:30 Uhr + 19 Uhr**
Kosten: € 65,- oder € 8,-/Einheit
Bitte Turnmatte mitbringen!

**„SESSELGYMNASTIK“ -
bring Bewegung in dein Leben**

Bewegung sorgt für Fitness und Gesundheit und baut Stress ab. 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 (Tel: 0660/9811551)
Ort: **Sitzungsraum der Gemeinde Dellach**
Dauer: je 1 Stunde
Beginn: **Donnerstag, 18.01.2018 um 16:00 Uhr**
Kosten: € 5,-/Einheit