



BEWEGUNGS- ANGEBOTE

in der Gemeinde Floing



ACHTSAMKEIT - YOGA - MEDITATION

Übungsleiterin:

Anna-Maria Thaller-Kerschbauer



FIT in den Winter

Übungsleiterin:
Bianca Klambauer



YOGA

Übungsleiterin:
Monika Maier



DO IN -

Gesundheitstunten

Übungsleiter:
Johannes Painer



FIT & DANCE - KIDS H.O.T. KINDERTRAINING FIT & SHAPE (ab Anf. 2023)

Übungsleiterin:
Jasmine Posseker

JETZT ANMELDEN!



KINDERFUSSBALL



YIN YOGA

Übungsleiter:
Alfred Stücklschwaiger



JEUX DRAMATIQUES

Übungsleiterin:
Berger Renate



KINDER- LAUFTRAINING

mit Eva Gradwohl



TENNISVEREIN UNION FLOING

Ansprechpartner
Weber Thomas



HOBBYFUSSBALL- TRAINING

Sportplatz Floing

Details zu den Bewegungsangeboten finden Sie auf der Rückseite!

M O N T A G

ACHTSAMKEIT - YOGA - MEDITATION

Die Kombination aus sanftem Yoga und gezielter Achtsamkeit stärkt das Bewusstsein, verleiht Energie und bringt Leichtigkeit in den Alltag. Dieser Kurs von Anna-Maria Thaller-Kerschenbauer richtet sich vor allem an die Menschen, die ein aktiv-sanftes Training zum Ausgleich des Alltags suchen.

Beginn und Ort: **Montag, 3.10.2022 um 19.00 Uhr Turnsaal im Rüsthaus**
Kosten: **90,00 EUR für 8 Einheiten**
Anmeldefrist: Donnerstag, 29.9.2022
bei Fr. Hilde Kulmer
unter der Tel. Nr. 0660/9120148

HOBBYFUSSBALLTRAINING

Training für Hobbyfußballer ab 16 J. und Fußballer in Rente

Montag, ab 19.00 Uhr

Ort: **Sportplatz Floing**

Anmeldung und weitere Infos bei Hrn.
Höfler Mario unter der Tel. Nr.
0676/6966671

D I E N S T A G

YOGA

Yoga Kurs mit Monika Maier, aktiviert sanft die eigenen Heilkräfte, unterstützt und stärkt das Immunsystem und das Bewusstsein gegenüber körperlichen und seelischen Beschwerden wie Burnout, Nackenstarre oder Rückenbeschwerden.

Beginn und Ort: **Dienstag, 4.10.2022 von 8.00 - 9.30 Uhr Turnsaal im Rüsthaus bzw. Freitag, 7.10.2022 von 15.00-16.30 Uhr im Turnsaal im Rüsthaus,**
Kosten: **140 EUR - 10er Block, 80 EUR - 5er Block, 15 EUR - 1 Einheit, erste Schnupperstunde ist kostenlos**
Anmeldung unter der Tel. Nr. 0676/3439558

DO IN - Gesundheitsturnen

Verschiedene Energie- und Meridianübungen, ausgewählte Übungen, im speziellen für die Wirbelsäule, werden den Schwerpunkt bilden. Elemente aus dem Shiatsu, kurze, besonders sanfte Übungen gegen Haltungsschwächen, Anleitungen zur Selbstmassage und gezielte Muskelentspannungen runden das Programm ab.

Beginn und Ort:

**Dienstag, 8.11.2022 um 15.00 Uhr
Turnsaal im Rüsthaus bzw.**

**Mittwoch, 9.11.2022 um 19.00 Uhr
Turnsaal im Rüsthaus.**

Kosten: **75,00 EUR für 15 Einheiten**
Mindestteilnehmer: 10 Personen
Anmeldefrist: Donnerstag, 29.9.2022, bei
Fr. Hilde Kulmer Te.Nr. 0660/9120148

M I T T W O C H

FIT & DANCE - KIDS

Hier wird Tanz mit einfachen Choreografien und Schrittfolgen mit Fittesselementen kombiniert, wo der Spaß im Vordergrund steht.

Beginn und Ort: **Mittwoch, 14.9.2022 um 15.30 Uhr Turnsaal im Rüsthaus bzw. Pausenplatz bei Volksschule**
Einstieg jederzeit möglich!

Anmeldung und nähere Infos bei **Jasmine Posseker**, telefonisch unter 0676/6148550

H.O.T. KINDERTRAINING

- *Basistraining aus Fußball, Basketball, Kung Fu und Fitness
- *Ganzkörpertraining, Konditions- und Koordinationstraining
- *Fein- und Großmotorik
- *Selbstvertrauen & Selbstbewusstsein stärken, Potentiale entdecken und entfalten

Für Kinder zwischen 4 und 12 Jahren

Schnupperstunde: Mittwoch, 28.9.2022 um 17.00 Uhr

Kursbeginn und Ort: Mittwoch, 5.10.2022 um 17.00 Uhr;

Turnsaal im Rüsthaus bzw. Pausenplatz bei Volksschule

Mindestteilnehmer: 8 Kinder

Anmeldung und nähere Infos bei
Jasmine Posseker, telefonisch unter
0676/6148550

FIT in den Winter

Eine Kombination aus Balance- und Koordinationsübungen, die den Körper elastischer werden lassen und noch dazu straffen, in Verbindung mit passender Musik und lockerer Atmosphäre. Es sind keine Vorkenntnisse nötig, nur Spaß an der Bewegung.

Beginn und Ort: **Mittwoch, 19.10.2022 um 18.00 Uhr Turnsaal im Rüsthaus**

Kosten: **50,00 EUR für 10 Einheiten**

Mindestteilnehmer: 7 Personen

Anmeldefrist: Samstag, 15.10.2022, bei Fr.
Waltraud Haidenbauer unter der Tel. Nr.
0677/61034843

Herausgeber:
Gemeinde Floing,
Bgm. Franz Lichtenegger



D O N N E R S T A G

YIN YOGA

Yin Yoga ist für jeden geeignet! Yin Yoga wirkt sich positiv auf das Immunsystem aus, harmonisiert Körper, Geist und Seele und verkürzt Regenerationszeiten. Yin Yoga wirkt gut bei Rückenschmerzen, Cellulite, gegen Stress, Burnout und zur Entspannung.

Donnerstag von 19.00 Uhr bis 21.00 Uhr, Turnsaal im Rüsthaus, ganzjährig

Einstieg ist jederzeit möglich!

Infos & Anmeldung: Alfred

Stücklschwaiger,

Tel. 0660/2185585, E-Mail:

alfred.stuecklschwaiger@gmail.com

JEUX DRAMATIQUES

AUSDRUCKSTANZ & -SPIEL

Ausdrucksspiel aus dem Erleben
für **4 - 10-jährige**

Eine Methode um mit der eigenen Rolle spielend soziales Lernen erfahren, das Selbst-Bewusstsein stärken, eigene Bedürfnisse und Grenzen erleben, ... uvm. ...

WANN & WO:

1. Donnerstag im Monat jeweils 15.00 - 17.00 Uhr:

**6.10.2022, 3.11.2022, 1.12.2022,
12.1.2023, 2.2.2023, 2.3.2023,
13.4.2023, 4.5.2023,**

im **Kindergarten Floing**

Anmeldung bei Berger Renate
0664/82 111 37

F R E I T A G

KINDERLAUFTRAINING

mit Eva Maria Gradwohl

Freitag, 15.30 - 16.30 Uhr

Ort: Sportplatz Floing

Nähere Infos und Anmeldung bei der
Laufgemeinschaft Apfelland
Hrn. Christian Neuhold Tel. Nr.
0664/2143793

Weitere

Bewegungsangebote:

Tennisverein Union Floing:

Tennis für Kinder und Erwachsene

Bist du interessiert an einem
Tenniskurs oder einer
Schnupperstunde?

Dann melde dich bei Hrn. Weber
Thomas

Tel. Nr. 0664/4034371

Fußballtraining der Apfelland Juniors:

Kontakt: Herr Gernot Ertl, Tel. Nr.
0664/9614503