

# Wir bewegen Körper und Geist

## Voller Schwung starten wir in den Herbst 2017

**Gesamtleitung:** Andrea Haller, Physiotherapeutin  
**Handy:** +43 (0) 699/10121049  
**E-Mail:** andrea.haller@therapie-mieming.at  
**www.therapie-mieming.at/kurse**

### UNSERE AKTUELLEN KURSE

#### **Kurs 1: Body Art – Ein energetisierendes und herausforderndes Training**

Body Art ist ein intensives, ganzheitliches und funktionelles Bewusstseins- und Körpertraining. Es kombiniert in besonderer Weise das Training von Kraft, Flexibilität, Herz, Kreislauf und Atmung. Es basiert auf den Prinzipien von Yin und Yang und den fünf Elementen der traditionellen chinesischen Medizin.

**Beginn:** Mo., 25. September 2017, 17.00 Uhr **15 x 60 Minuten**  
**Beitrag:** 145 € **Ort: Sozialzentrum Mieming**

Barbara Pöham, BODY ART-Instructor; Tel.: +43 (0) 664/1516689, Anmeldungen 08.00 bis 18.00 Uhr.

#### **Kurs 2: Faszienyoga**

Im Faszienyoga wandeln wir Positionen aus dem klassischen Yoga in spezielle Winkel ab, sodass wir alle Faszienschichten erreichen und in eine wohltuende Dehnung oder Streckung bringen. Wir geben damit unserem Körper jugendliche Elastizität zurück und finden zu einer guten und aufrechten Körperform. Mit Faszirollen aktivieren wir das Bindegewebe und regen es zum Abtransport von Schlacken an. In unseren Yogastunden sind wir achtsam und meditativ verbunden mit unserem Körper. Dabei beruhigt und zentriert sich auch unser Geist.

**Beginn:** Di., 26. September 2017, 16.00 Uhr **15 x 75 Minuten**  
**Beitrag:** 181 € **Ort: Sozialzentrum Mieming**

Maya Maria Tilg, Yogalehrer Ausbildung für Yoga & traditionelles Tantra, Dynamisches Faszienyoga;  
Tel.: +43 (0) 650 517 4669, Anmeldung 12.00 bis 17.00 Uhr.

#### **Kurs 3: Yoga**

Dem Alltag entschwenden, zur inneren Ruhe finden, Körper und Geist in Einklang bringen. In diesem Kurs erlernen wir sanft einige Yogabasics. Es fließen hier die Elemente des Pranayama (Atemtechnik), der Asanas (Körperhaltungen) und der Meditation zusammen.

**Beginn:** Di., 26. September 2017, 19.15 Uhr **15 x 90 Minuten**  
**Beitrag:** 218 € **Ort: Sozialzentrum Mieming**

Margit Fröhlich, Yogalehrerin, Shiatsu Praktikerin; Tel.: +43 (0) 664/9146559, Anmeldung 08.00 bis 12.00 Uhr.

#### **Kurs 4: DeepWORK® – Intensives Ganzkörper-Workout**

DeepWORK ist das ideale Workout für alle, die ein athletisch-funktionelles Training mit qualitativen Inhalten und wenig Zeitaufwand absolvieren wollen. DeepWORK heißt "tiefe Arbeit" - neben den tiefliegenden, stabilisierenden Muskeln werden Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination in Verbindung mit dem Atem geschult. Die Intensität und das Tempo bestimmt jeder für sich selbst. Nach dem Training ist man ausgepowert und trotzdem voll positiver Energie.

**Beginn:** Di., 26. September 2017, 18.25 Uhr **15 x 60 Minuten**  
**Beitrag:** 145 € **Ort: Gemeindesaal Wildermieming**

Ursula Lampacher, deepWORK-Instructorin, Pilates-Trainerin, dipl. Gesundheitstrainerin; Tel.: +43 (0) 664/1311750

### **Kurse 5-7: Pilates**

Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tief liegenden, kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden. Diese sind für eine korrekte und gesunde Körperhaltung verantwortlich. Angestrebt werden die Verbesserung von Beweglichkeit und Kondition, sowie die Anregung des Kreislaufs und eine erhöhte Körperwahrnehmung.

#### **Pilates Level 1 – Verbesserung von Kondition und Körperhaltung**

**Beginn Kurs 5: Mi., 27. September 2017, 17.45 Uhr 15 x 60 Minuten**

**Beginn Kurs 6: Mi., 27. September 2017, 18.55 Uhr 15 x 60 Minuten**  
**Ort: Sozialzentrum Mieming**

#### **Pilates Level 2 – Für ein starkes und stabiles Körperzentrum**

**Beginn Kurs 7: Mi., 27. September 2017, 20.05 Uhr 15 x 60 Minuten**

**Beitrag je Kurs: 145 € Ort: Sozialzentrum Mieming**

Andrea Haller, Physiotherapeutin, Pilates-Professional-Instructor, Yoga Basic Trainerin;  
Tel.: +43 (0) 699/10121049, Anmeldungen ab dem 18.09. von 14.00 bis 15.00 Uhr.

### **Kurs 8: Feldenkrais – Fördert die Bewegungsfähigkeit des Körpers**

Mit Hilfe der Feldenkrais-Methode lernen wir die Art und Weise unserer Bewegungen aufmerksam zu beobachten und entdecken dabei, wie wir uns fließender, harmonischer und mit weniger Anstrengung bewegen können. Der ganzheitliche Ansatz setzt ein Lernen in Gang, das uns hilft, die Bereiche des Körpers, der Seele und des Geistes zu vereinen.

**Beginn: Di., 03. Oktober 2017, 18.00 Uhr 15 x 60 Minuten**  
**Beitrag: 145 € Ort: Sozialzentrum Mieming**

Andrea Haller, Physiotherapeutin, Pilates-Professional-Instructor, Yoga Basic Trainerin;  
Tel.: +43 (0) 699/10121049, Anmeldungen ab dem 18.09. von 14.00 bis 15.00 Uhr.

### **Kurs 9: Faszientraining – Für einen straffen & leistungsfähigen Körper**

Viele Stars und Leistungssportler praktizieren es, neueste Forschungen beweisen es: nicht nur unsere Muskeln, sondern auch unsere Faszien (Bindegewebe) sind trainierbar und haben einen entscheidenden Einfluss auf unsere Vitalität, Geschmeidigkeit, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden. Beim Fascial Fitness bringen wir unser all umfassendes Faszienetz mit zum Teil tänzerischen Bewegungen in Schwung, stärken, dehnen und „entfilzen“ es. Für alle, die Freude an der Bewegung haben und im Alltag sowie im Sport beweglich und schmerzfrei bleiben wollen.

**Beginn: Do., 28. September 2017, 17.30 Uhr 15 x 75 Minuten**  
**Beitrag: 181 € Ort: Sozialzentrum Mieming**

Dr. Monika Loidolt-Nagele, Pilates Mastertrainerin, Fascial Fitness Trainerin, Tanzpädagogin; Tel.: +43 (0) 650/2021300  
Anmeldungen ab dem 02.09. von 08.00 bis 18.00 Uhr.

### **Kurs 10: Smovey Training – Schwing dich fit**

Kleine Ringe, große Wirkung! Erlebe mit Freude und Spaß ein neues Training „Smovey“ - trainiert 97% der Muskulatur, strafft das Bindegewebe, verbessert Koordination und Ausdauer, Lockert den Schulter- Nackenbereich und aktiviert das Lymphsystem. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Smovey Ringe werden zur Verfügung gestellt und sind im Preis inkludiert.

**Beginn: Do., 28. September 2017, 19.00 Uhr 15 x 60 Minuten**  
**Beitrag: 145 € Ort: Sozialzentrum Mieming**

Loferer Michaela, Dipl. Wellnesstrainerin, smovey Coach und smovey Faszien Trainerin;  
Tel.: +43 (0) 664/3331822, Anmeldungen 18.00 bis 20.30 Uhr.

### **Kurse 11: Gymnastik für Junggebliebene**

Sich Wohlfühlen von Kopf bis Fuß ist keine Frage des Alters. Im Vordergrund dieses Kurses stehen Freude an der Bewegung und das (Wieder-) Entdecken der eigenen Möglichkeiten sowie Körperwahrnehmung und Entspannung.

**60 +**

**Beginn:** Mi., 27. September 2017, 16.00 Uhr **15 x 60 Minuten**  
**Beitrag:** 145 € **Ort:** Sozialzentrum Mieming

Dr. Monika Loidolt-Nagele, Pilates Mastertrainerin, Fascial Fitness Trainerin, Tanzpädagogin; Tel.: +43 (0) 650/2021300  
Anmeldungen 08.00 bis 18.00 Uhr.

### **Kurse 12-13: Gymnastik für Junggebliebene**

Sich Wohlfühlen von Kopf bis Fuß ist keine Frage des Alters. Im Vordergrund dieses Kurses stehen Freude an der Bewegung und das (Wieder-) Entdecken der eigenen Möglichkeiten sowie Körperwahrnehmung und Entspannung.

**50 +**

**Beginn Kurs 12:** Mi., 27. September 2017, 17.50 Uhr **15 x 60 Minuten**  
**Beitrag:** 145 € **Ort:** Volksschule Obsteig

**40+**

**Beginn Kurs 13:** Mi., 27. September 2017, 19.00 Uhr **15 x 60 Minuten**  
**Beitrag:** 145 € **Ort:** Volksschule Obsteig

Daniela Woditschka, Physiotherapeutin, Pilates Trainerin; Tel.: +43 (0) 0650/4484679; Anmeldungen 14.00 bis 18.00 Uhr.

### **Workshop FeetUp – Yoga mal völlig auf den Kopf gestellt**

Wer die Welt auf den Kopf stellt, dem liegt der Himmel zu Füßen.

Unter dem Motto "heart over head" findet der 1. FeetUp Yoga Workshop in Mieming statt. Vorkenntnisse in Yoga sind von Vorteil, aber absolut kein Muss. Sei neugierig und lass dich entführen in eine neue Welt. Yogastühle werden zur Verfügung gestellt und sind im Preis inkludiert.

**Beginn:** Fr., 10. September 2017, 16.00 bis 17.30 Uhr  
**Beitrag:** 24 € **Ort:** Sozialzentrum Mieming

Verena Plank, 1. zertifizierte FeetUp-Lehrerin Tirols, Hatha-Yoga-Lehrerin; Tel.: +43 (0) 699/17227108;  
Anmeldungen 12.00 bis 14.30 Uhr.

### **Allgemeine Infos:**

- Anmeldungen sind für alle Kurse erforderlich und bei den jeweiligen Kursleiterinnen möglich.
- Detaillierte Informationen zu allen Kursen können bei den Kursleiterinnen eingeholt werden.
- 10 % Ermäßigung für Lehrlinge, Studierende, AlleinerzieherInnen und SeniorInnen
- Werden mehrere Kurse besucht, erhält man 10 % Ermäßigung auf den günstigeren Kurs.
- Versäumte Stunden können innerhalb einer Kursserie in anderen, nicht ausgebuchten Kursen nachgeholt werden.
- Die Kurse finden ab 8 TeilnehmerInnen statt.
- Bitte Decke oder Matte und bei Bedarf Wasserflasche mitbringen.