

Bewegungsangebote 2017/2018

jeden Montag ab 2. Oktober 2017 19.00 – 21.00 Uhr	Herrenturnen	Josef Frenzl	Turnsaal der Volksschule Hauptstraße 13 3300 Winklarn
jeden Dienstag ab 3. Oktober 2017 18.45 – 20.00 Uhr	Rückenfit – Kräftigung der inneren Muskulatur rund um die Wirbelsäule (Infos Seite 10)	Eveline Aichinger Dipl. Päd.für Sport und Bewegung	Turnsaal der Volksschule
Mittwoch, 8. November 22. November 6. Dezember 15.00 – 16.00 Uhr	Wohlfühlturnen – für Männer und Frauen ab 55	Prim. Dr. Doris Raschauer und Lore Kastner	Turnsaal der Volksschule
jeden Mittwoch, seit 6. September 17.30 – 19.00 Uhr 19.00 – 21.00 Uhr	Tischtennis (Infos Seite 10) Kinder und Jugendliche Erwachsene	Tischtennisverein Obmann Johann Wögerer	Turnsaal der Volksschule
jeden Donnerstag, ab 28. September 18.45 – 20.00 Uhr	Gesundheitsorientiertes Bewegen	Lore Kastner	Turnsaal der Volksschule
jeden Samstag, seit 9. September 10.00 – 12.00 Uhr	Tischtennis (Infos Seite 10) Erwachsene	Tischtennisverein Obmann Johann Wögerer	Turnsaal der Volksschule

Dienstags ab 7. November 18.00 - 19.15 Uhr	Training der Wahrnehmung und Intuition (Infos siehe Seite 10)	Manuela Gumpoltsberger, Dipl.-Mentaltrainerin	Kindergarten Turnsaal Kindergartenstraße 6 3300 Winklarn
Mittwochs ab 27. September 18.30 - 20.00 Uhr	Yogakurs für leicht Fortgeschrittene (Infos siehe Seite 11)	Regina Wesely, Gesundheitsyogalehrerin	Kindergarten Turnsaal
Donnerstags ab 28. September 17.30 - 19.00 Uhr	Yogakurs für Anfänger (Infos siehe Seite 11)	Regina Wesely, Gesundheitsyogalehrerin	Kindergarten Turnsaal
Donnerstags ab 28. September 19.15 - 20.45 Uhr	Yogakurs für leicht Fortgeschrittene (Infos siehe Seite 11)	Regina Wesely, Gesundheitsyogalehrerin	Kindergarten Turnsaal

10 Jahre Wohlfühlturnen in Winklarn



Die Gemeinde sagt danke an **Prim. Dr. Doris Raschauer und Lore Kastner** für die Durchführung des Wohlfühlturnens.



Vor **10 Jahren** wurde die Idee geboren und zur Umsetzung gebracht. Unter der damaligen Arbeitskreisleiterin der Gesunden Gemeinde Elfriede Baumgartner wurde das **Wohlfühlturnen** eingeführt.

Aber was wäre eine Idee ohne Menschen, die mitmachen. Deshalb danke, dass dieses Angebot so gut angenommen wird. Bewegung, Spaß und Begeisterung halten

fit und beweglich. Die nächsten Termine: **8. und 22. November, 6. Dezember**

Infos zum Kurs „Rückenfit“

Jeden Dienstag ab 3. Oktober im Turnsaal der Volksschule „**Trainiere deine Wirbelsäule**“

Kräftigung der inneren Muskulatur rund um die Wirbelsäule mit anschließender rückenfreundlicher Dehnungsgymnastik. Es fördert den Muskelaufbau, die Gelenkigkeit, Koordination und das Bewusstsein der Funktionalität des eigenen Körpers. Tipps zur besseren Bewältigung der täglichen Arbeit, zur Schonung des Rückens und zur Einschätzung der eigenen Belastbarkeit.

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Handtuch und einen festen Polster.

Kursbeitrag: 10 Einheiten € 30 (pro Stunde € 4)

Kursleitung: Aichinger Eveline, Diplom.Päd. für Sport und Bewegung



Infos vom Tischtennisverein Winklarn

Es wird wieder Tischtennis gespielt!

Der Tischtennisverein Winklarn (TTVW) eröffnet wieder seinen Spielbetrieb:

am **Mittwoch**, dem 6. September, von 17:30 – 19:00 Uhr Kinder und Jugendliche,
von 19:00 – 21:00 Uhr Erwachsene,

am **Samstag**, dem 9. September, von 10:00 – 12:00 Uhr Erwachsene.

Diese Termine gelten grundsätzlich für das gesamte Schuljahr 2017/18.

Alle Winklerner und Winklernerinnen (auch Nicht-WinklernerInnen), ob jung oder älter, sind herzlich eingeladen, diesen schönen Sport hobbymäßig in der Turnhalle der Volksschule Winklarn auszuüben.

Wem es beim TTVW gut gefällt, zahlt gerne den Jahresmitgliedsbeitrag 2017/18:

Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahre: € 25,00

Kinder und Jugendliche bis 15 Jahre: € 15,00

An der **Kinder-Trainingswoche** vom 31.07. – 04. 08. nahmen vier Kinder teil (siehe Bild). Die geringe Anzahl der Kinder ermöglichte ein intensives individuelles Training durch die Betreuer, wobei aber auch viele Bewegungsspiele für Abwechslung sorgten. Dank gebührt allen Beteiligten für ihr Engagement.

Vorschau:

Der TTVW feiert 2018 sein **10jähriges Bestandsjubiläum**.

Aus diesem Anlass findet am **11. Mai 2018** im Turnsaal der VS Winklarn eine große **TT-Show** mit den zwei ehemaligen

Europameistern Orłowski und Panski statt und im Rahmen des Winklerner Kulturherbstes werden die **Innsbrucker Böhmisches** ein Festkonzert zum Besten geben. Obmann Hans Wögerer



Demnächst bei uns in Winklarn

Eine Reise ins Innere : Training der Wahrnehmung und Intuition

Es ist ein Weg zu unserer inneren Mitte, zu unserem Herzen.

Das Training beinhaltet die Schulung der bewussten Wahrnehmung und der Intuition (Bauchgefühl); Atemtechniken zur Entspannung; Visualisierungen; die Sinne bewusst erfassen; geführte Meditationen zu verschiedenen Themen; die Bedeutung der Energiezentren (Chakren) und die Wirkung der Elemente und Farben auf unser Unterbewusstsein.

Beginn: **7. November bis 19. Dezember 2017** - jeweils Dienstag (7wöchige Kursreihe)

Ort: Turnsaal des Kindergartens Winklarn

Uhrzeit: 18.00 bis 19.15 Uhr

Kosten: € 91,--

Anmeldung und Auskünfte: Manuela Gumpoltsberger, Dipl.-Mentaltrainerin, Tel.: 0650 876 80 16, office@berufung-leben.at

Boogie Woogie für Einsteiger

„The Fives“ Boogie Woogie für Einsteiger für EinzeltänzerInnen und Paare

Beginn: Montag, 11. September 2017, 19.30 Uhr - Einstieg am 18.09.2017 noch möglich!

Festsaal der Gemeinde Winklarn, Hauptstraße 13, 3300 Winklarn

8 Abende á 90 min – erster Kursabend kostenlos

Info und Anmeldung: www.FIVES.at oder 0664 4017117 (Reinhard Bauer)



Infos zu den Yogakursen

I) Yogakurse für leicht Fortgeschrittene

Yoga am Mittwoch: 27.09.2017 - 13.12.2017, 18.30 - 20.00 Uhr, (kursfreier Tag: 1.11.2017)

Yoga am Donnerstag: 28.09.2017 - 21.12.2017, 19.15 – 20.45 Uhr (kursfreie Tage: 26.10., 9.11.2017)

In beiden Kursen wird vorrangig Hatha Yoga mit einerseits meditativen, aber auch kraftvollen Asanas im Fluss der Atmung unterrichtet. Es werden jedoch auch speziell sanfte, auf Gesundheit ausgerichtete Bewegungsabläufe (aus dem Gesundheitsyoga) mit einfließen. Weiters nehmen gezielte Atem- und Entspannungsübungen einen hohen Stellenwert ein; dadurch kommen unsere Gedanken (und somit der Geist) zur Ruhe.

Beide Yogakurse umfassen 10 Einheiten (11 Termine stehen zur Verfügung) zu je 1,5 Stunden. Der jeweilige Kursbeitrag beläuft sich für Erwachsene auf €110,00; für Schüler und Studenten auf € 90,00.

II) Yogakurs für Anfänger

Yoga am Donnerstag: 28.09.2017 – 21.12.2017, 17.30 – 19.00 Uhr

In diesem Yoga Einführungskurs werden die wichtigsten Körperübungen (=Asanas), Yogaflows (=vorgegebene Abfolge von Asanas im Fluss der Atmung); Atem- und Entspannungsübungen, aber auch Atemmeditationen unterrichtet.

Der Yogakurs umfasst 10 Einheiten (11 Termine stehen zur Verfügung) zu je 1,5 Stunden. Der jeweilige Kursbeitrag beläuft sich für Erwachsene auf €110,00; für Schüler und Studenten auf € 90,00.

Ort: Winklarn (Turnsaal des Kindergartens), Kindergartenstr. 6

Für alle Kurse benötigen Sie bequeme Kleidung, eine Matte, eine Decke und eventuell einen Polster

Anmeldungen sind jederzeit möglich und bitte direkt an mich richten:

Tel: 0664 / 3 123 843, **E-Mail:** regina.wesely@bytom.at

Kursleitung: Regina Wesely, Gesundheitsyogalehrerin, Yogalehrerin für Kinder, Jugendliche, Erwachsene und Schwangere, Dipl. Montessoripädagogin