

DELLACH

gesunde  
gemeinde

## Kursprogramm für körperliche und geistige Fitness 2020

### PILATES

**Gesundheitsförderndes Ganzkörpertraining mit Elementen aus Pilates und Indian Balance**

Die Muskeln straffen, den Rücken stärken, das verbessert nachhaltig die Beweglichkeit!

<u>Pilatestrainerin:</u>	Instruktorin Rosanna Kanzian
<u>Ort:</u>	<b>Turnsaal der Volksschule Dellach</b>
<u>Beginn:</u>	<b>Dienstag, 15. September um 17:30 Uhr &amp; 19 Uhr, 10 Einh. à 75 Min.</b>
<u>Kosten:</u>	€ 8,- / Einheit
<u>Anmeldung:</u>	0664/212 83 00

### „TANZ MIT!“ - Linedance-Kurs für Anfänger

**Tanzen in netter Gruppe zu toller Musik - Fitnesstraining für Körper, Geist und Seele**

Linedance ist ein Gemeinschaftstanz und wird zu vielen Musikrichtungen und Rhythmen getanzt (Walzer, Polka, Cha Cha, Tango, Salsa, Rumba, Swing, ...). Das Angebot eignet sich für Tanzbegeisterte jeden Alters. Es fördert die Beweglichkeit, das Gleichgewicht und ist ein ausgezeichnetes Gedächtnistraining. Der Spaß kommt ganz bestimmt nicht zu kurz!

<u>Trainerin:</u>	Roswitha Payer
<u>Ort:</u>	<b>Turnsaal der Volksschule Dellach</b>
<u>Beginn:</u>	<b>Montag, 5. Oktober, 18:30 Uhr, 10 Einheiten</b>
<u>Kosten:</u>	kleiner Beitrag zur Deckung der Unkosten
<u>Anmeldung:</u>	0699/183 177 76

Sie wissen nicht, ob Linedance das Richtige für Sie ist?  
Versuchen Sie es einfach! Männer sind herzlich willkommen!

### RÜCKENSCHULE FÜR MÄNNER

**Rückenschmerzen, vor allem im unteren Rückenbereich, zählen zu den häufigsten Beschwerden von Männern.**

Die Rückenschule soll Ihnen dabei helfen, Schmerzen systematisch abzubauen, sich durch eine verbesserte Körperhaltung vor ihnen zu schützen und die Muskulatur zu kräftigen. Außerdem erhalten Sie Infos und Bewegungsanleitungen für rückengerechtes Bewegen am Arbeitsplatz und im Alltag.

<u>Trainer:</u>	Stefan Seiwald - Physiotherapeut
<u>Ort:</u>	<b>Turnsaal der Volksschule Dellach</b>
<u>Beginn:</u>	<b>Donnerstag, 12. November, 19 Uhr, 5 Wochen je 1 Stunde</b>
<u>Kosten:</u>	€ 5,- / Einheit

### Mitten im Leben - Gedächtnistraining für Senioren

Die grauen Zellen werden mit Denkaufgaben, Wortspielen und Gedächtnisspielen auf Trab gehalten. Wenn Geselligkeit, körperliche und geistige Aktivität zusammenkommen, bleibt das Gehirn bis ins hohe Alter aktiv und lernfähig.

<u>Trainerin:</u>	Karoline Warmuth		
<u>Ort:</u>	<b>Gasthof Lenzhofer, Dellach</b>		
<u>Voraussichtl. Beginn:</u>	<b>Dienstag, 03. November, 9 Uhr – 10:30 Uhr, 10 Einheiten</b>		
<u>Kosten:</u>	€ 35,- / 10 Einheiten		

Anmeldungen unter Tel.Nr: 0650/42 82 393

## Tanzen ab der Lebensmitte

Bringt Freude an rhythmischer Bewegung und froher Gemeinschaft, fördert die Geselligkeit, die geistige und körperliche Beweglichkeit und ist ein hervorragendes Koordinationstraining für Frauen und Männer.

Trainerin: Helga Mörtl  
Ort: **Gasthof Grünwald, St. Daniel**  
Beginn: **Mittwoch, 07. Oktober, 15 - 17 Uhr, 10 Einheiten**  
Kosten: € 35,- / 10 Einheiten



Trainerin: Monika Arbeiter  
Ort: **Volksschule Gundersheim**  
Beginn: **Dienstag, 06. Oktober, 14 – 15.30 Uhr, 10 Einheiten**  
Kosten: € 30,- / 10 Einheiten

Sie wissen nicht, ob Tanzen das Richtige für Sie ist?  
Teilnahme auch für Anfänger! Die ersten beiden Einheiten sind für Anfänger gratis!  
Männer sind herzlich willkommen!  
**Es wird darauf geachtet, dass sämtliche COVID-19-Vorschriften eingehalten werden!**  
Desinfektionsmittel und Schutzvisiere werden zur Verfügung gestellt.

LAND  KÄRNTEN



## „LOS GEHT`S“ - Mehr Lebensfreude durch Bewegung!

Regelmäßige Bewegung im Alltag trägt nachweislich zur Gesundheit im Alter und einem verbesserten physischen und geistigen Wohlbefinden bei. Sie trainiert das Gleichgewicht, die Koordination und fördert die Beweglichkeit. Durch eine weitgehend gute Gesundheit und gezielte Bewegung im Alter lassen sich Alltagskompetenzen aufrechterhalten, die ein eigenständiges und selbstbestimmtes Leben ermöglichen und damit das Lebensgefühl verbessern.

Trainer: Begleitung durch einen örtlichen Physiotherapeuten  
Ort: **online, daheim „in geschützter Umgebung“**  
Beginn: **November 2020**  
Dauer: **9 Monate**  
Kosten: kostenlos

**Das Bewegungsprogramm ist speziell auf die ältere Generation abgestimmt!** Sie haben die Möglichkeit, jede Woche neue Trainingsvideos zu nutzen (einfache Anwendung!!!). Der Zeitpunkt ist individuell frei wählbar.

Wenn Sie ...

- **zwischen 65 und 80 Jahre alt sind,**
- **sich gerne sportlich betätigen und sich in einem guten Gesundheitszustand befinden,**
- **Interesse an neuen Technologien haben**

**... dann würden wir uns freuen, wenn Sie sich bei uns melden!**



Bei Fragen stehe ich Ihnen gerne mit Rat und Tat zur Seite!



Kathrin Weger  
**Sozialverein ALSOLE**  
9635 Dellach 65  
**Tel: 04718 / 301 44**



Das Projekt MOVINSI wird im Rahmen des Kooperationsprogramms Interreg V-A Italien-Österreich aus dem Europäischen Fond für regionale Entwicklung kofinanziert.