

## Herbstprogramm 2018

### Pilates mit Evelyn

Pilates ist ein Ganzkörpertraining bei dem alle Bewegungsabläufe von der Bauch-, Beckenboden- und unteren Rückenmuskulatur ausgehen. Die Kernmuskulatur wird gestärkt, die Flexibilität wird verbessert, Bewegungen werden harmonisiert und ein starkes Körperbewusstsein wird entwickelt. Pilates ist ein ganzheitliches Training, verbindet Körper, Geist und Seele und hilft Energieblockaden zu lösen.

Ist für Jeden der Spaß und Freude an der Bewegung hat geeignet.

#### Termine:

**Leicht Fortgeschritten:** Montag, 03.09.2018 ab 17.55 Uhr (10 Einheiten) **BEREITS AUSGEBUCHT**

**Fortgeschritten:** Montag, 03.09.2018 ab 19.05 Uhr (10 Einheiten) **BEREITS AUSGEBUCHT**

**Pilates für Anfänger:** Mittwoch, 05.09.2018 ab 17.55 Uhr (10 Einheiten)

**Sanftes Pilates:** Mittwoch, 05.09.2018 ab 19.05 Uhr (10 Einheiten)

**Fortgeschritten:** Donnerstag, 06.09.2018 ab 08.00 Uhr (10 Einheiten)

**Wo:** Kulturraum Lingenau

**Kursleitung:** Evelyn Nenning

**Preis:** Kneippmitglieder EUR 60,00 / Nichtmitglieder EUR 70,00

**Anmeldung:** per SMS oder Whats App bei Karin unter 0664/1367707 mit Name und Tel.Nr.

### Line Dance für Fortgeschrittene mit Claudia

ist eine Tanz Form, bei dem einzelnen Tänzer in Reihen und Linien vor- und nebeneinander tanzen. Die Tänze sind zu Musik choreografiert die vor allem aus dem Bereich Country und Pop stammt. Der Tanz besteht aus festgelegten, sich wiederholenden Schrittfolgen, die synchron von der Gruppe getanzt werden. Ihr habt Bewegung, Spaß und braucht keinen Partner zum Tanzen

**Termin:** Dienstag, ab 04.09.2018, 20.15 Uhr

**Ort:** Kulturraum Lingenau

**Kursleitung:** Claudia Nussbaumer

**Anmeldung:** bei Claudia unter 0664/4330103

### Line Dance für leicht Fortgeschrittene mit Claudia

ist eine Tanz Form, bei dem einzelnen Tänzer in Reihen und Linien vor- und nebeneinander tanzen. Die Tänze sind zu Musik choreografiert die vor allem aus dem Bereich Country und Pop stammt. Der Tanz besteht aus festgelegten, sich wiederholenden Schrittfolgen, die synchron von der Gruppe getanzt werden. Ihr habt Bewegung, Spaß und braucht keinen Partner zum Tanzen

**Termin:** Mittwoch, ab 05.09.2018, 20.15 Uhr

**Ort:** Kulturraum Lingenau

**Kursleitung:** Claudia Nussbaumer

**Anmeldung:** bei Claudia unter 0664/4330103

## Kinder Kung Fu

Logik, Schnelligkeit und Wirksamkeit. Weil es keine körperlichen Voraussetzungen braucht, ist es der ideale Weg für Buben und Mädchen ab 9 Jahren sich tatkräftig verteidigen zu können. Eine Kombination aus Spaß, Spiel und Gesundheit, die zu einer Steigerung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit führt. Gratis Probetraining möglich.

**Termin:** Mittwoch, ab 05.09.2018 ab 17.00 Uhr (ganzjährig)  
**Ort:** Gymnastikraum Mittelschule Lingenau  
**Kursleitung:** Monika Lautner  
**Mitbringen:** bequeme Turnkleidung  
**Anmeldung:** Monika Lautner Tel: 0660/3158755

## Yoga mit Michaela

Yoga unterstützt dich dabei Verkrampfungen, Muskelspannungen und innere Anspannungen abzubauen. Was sehr gut in den Herbst passt, wo es darum geht Überschüssiges ab zu legen. So kannst du leicht in den Winter starten. Ich freue mich auf die Stunden mit dir!

**Termin:**  
**Anfänger:** Donnerstag, ab 13.09.2018 um 18.30 Uhr (10 Einheiten)  
**Fortgeschrittene:** Donnerstag, ab 13.09.2018 um 20.00 Uhr (10 Einheiten)  
**Ort:** Kulturraum Lingenau  
**Preis:** Kneippmitglieder EUR 83,00 / Nichtmitglieder EUR 93,00  
**Mitbringen:** Matte, Socken, Decke, evtl. Sitzkissen  
**Anmeldung:** Stibane Michaela 0660/2122123 oder email@michaelastibane.at

## FunTone® das funktionelle Ganzkörper Toning mit Sybille Fink

Das funktionelle Toning für den ganzen Körper und jede Problemzone. Einfach – aber intensiv, ist es geeignet für alle, die schnell sichtbare Ergebnisse, Figurstraffung und Fettreduktion erreichen wollen. Alle sechs Wochen definiert FunTone® neue Trainingsreize. Dadurch holt FunTone® Level für Level das Maximum aus dir heraus, trainiert in der optimalen Dosierung deine Schwächen, Dysbalancen sowie Stärken und garantiert sichtbare Trainingsresultate. FunTone® verändert sich alle sechs Wochen und bleibt dadurch abwechslungsreich und spannend.

**Termin:** Donnerstag, ab 20.09.2018 ab 19.00 Uhr (12 Einheiten)  
**Ort:** Wäldersaal  
**Mitbringen:** FunTone® Basic 6x: Trainingsschuhe, Matte, Handtuch, Trinkflasche  
FunTone®Sensibility 6x: Matte, Handtuch, Trinkflasche und Barfuß  
**Preis:** Kneippmitglieder EUR 70,00 / Nichtmitglieder EUR 80,00  
**Anmeldung:** SMS oder Whats App bei Sybille unter 0664/5455664 mit Name und Tel.Nr.

## Fila Kick Power für Mann und Frau mit Sybille Fink

Fila Kick Power ist eine Kombination aus verschiedenen Elementen aus dem Kampfsport. (Taekwondo, Karate, Boxen, Kickboxen und Thaiboxen). Häufige Wiederholungen von einfachen Schrittmustern machen dieses Training für jeden Teilnehmer nachvollziehbar und

effizient. Fila Kick Power ist ein Fitness Programm und hat nichts mit Selbstverteidigung oder Kampfkunst zu tun.

- Termin:** Donnerstag, ab 20.09.2018 ab 20.00 Uhr (12 Einheiten)  
**Ort:** Wäldersaal  
**Mitbringen:** Turnschuhe und eine Trinkflasche  
**Preis:** Kneippmitglieder EUR 70,00 / Nichtmitglieder EUR 80,00  
**Anmeldung:** SMS oder Whats App bei Sybille unter 0664/5455664 mit Name und Tel.Nr.

### Mit Lebensfreude gut älter werden in Lingenau - ALT.JUNG.SEIN. Kurs

#### Wie kann ich gut alt werden und dennoch im Herzen und im Kopf möglichst jung bleiben?

Beim „ALT.JUNG.SEIN. Lebensqualität im Alter“ Kurs in Lingenau erfahren Sie, dass dies sehr wohl möglich ist.

Mit lustigen Merk- und Konzentrationsübungen werden Elfi Vögel und Bernadette Oberhauser-Rüf dafür sorgen, dass Ihr Gedächtnis verbessert wird. Bei leichter Bewegung wird zudem die Stand- und Trittsicherheit gestärkt (wichtig zur Vermeidung von Stürzen) und auch die Feinmotorik gefördert. Tipps zur Alltagsgestaltung – von der Ernährung bis zum sicheren Wohnen – sorgen für eine gute Lebensqualität und spirituelle Impulse können Kraftquellen fürs gute Älterwerden sein.

Das ganzheitliche Programm wird seit vielen Jahren vom katholischen Bildungswerk in ganz Vorarlberg durchgeführt. Machen Sie mit beim Wohlfühlprogramm für Körper, Geist und Seele und lassen Sie sich überraschen, was auch im höheren Alter möglich ist!

#### 10-teiliger ALT.JUNG.SEIN. Kurs Lingenau

von 9.30 - 11.00 Uhr im Kulturraum Lingenau

Erster Kursblock (5 Teile) mit Elfi Vögel: jeweils am Donnerstag, ab 27. September bis 25. Oktober 2018

Zweiter Kursblock (5 Teile) mit Bernadette Oberhauser-Rüf: jeweils am Donnerstag, ab 8. November bis 6. Dezember 2018

In Zusammenarbeit mit dem Katholischen Bildungswerk. Mehr Infos auf [www.altjungsein.at](http://www.altjungsein.at)

- Termin:** Donnerstag, ab 27.09.2018, 9.30 bis 11.00 Uhr (5 Teile Elfi Vögel, 5 Teile Bernadette Oberhauser-Rüf)  
**Ort:** Kulturraum Lingenau  
**Mitbringen:** bequeme Kleidung  
**Preis:** Kneippmitglieder EUR 70,00 / Nichtmitglieder EUR 80,00  
**Anmeldung:** bei Elisabeth unter 05513/2537 oder [elisabeth.kuer@aon.at](mailto:elisabeth.kuer@aon.at)

### Mädchen-Turnen für Volksschulkinder

Du bewegst dich gerne oder würdest gerne Räder schlagen, Trampolin springen und noch viel mehr? Dann bist du bei Sandra in der Turnstunde genau richtig! Wir machen alles Mögliche: Bodenturnen, mit dem Sprungbrett über den Kasten, Trampolinspringen usw. Beim Turnen werden Beweglichkeit, Gleichgewicht und Konzentration gesteigert.

- Termine:**  
**8 bis 10 jährige:** Freitag 28.09.2017 von 14.00 bis 15.00 Uhr (10 Einheiten)  
**6 bis 8 jährige:** Freitag 28.09.2017 von 15.05 bis 16.05 Uhr (10 Einheiten)  
**Ort:** Gymnastikraum

**Kursleitung:** Sandra Metzler  
**Mitbringen:** Turnkleidung, Trinkflasche  
**Preis:** Kneippmitglieder EUR 40,00 / Nichtmitglieder EUR 50,00  
**Anmeldung:** bei Elisabeth unter 05513/ 2537 oder elisabeth.kuer@aon.at

### Beweglich sein - ein Leben lang mit Claudia

Sanfte, aber gezielte Gymnastik mit Koordinationstraining

**Termin:** Montag, ab 1.10.2018 um 18.30 Uhr (10 Einheiten)  
**Ort:** Gymnastikraum der Mittelschule Lingenau  
**Kursleitung:** Claudia Nussbaumer  
**Preis:** Kneippmitglieder EUR 40,00 / Nichtmitglieder EUR 50,00

### Krabbelgruppe Windelflitzer

Spielerisches Erleben mit unseren Kindern, gegenseitiges Kennenlernen und Erfahrungsaustausch.

**Termin:** Mittwoch, ab 03.10.2018 um 9.00 bis 11.00 Uhr (8 Einheiten)  
**Ort:** Kulturraum Lingenau  
**Preis:** Kneippmitglieder EUR 25,00 / Nichtmitglieder EUR 30,00  
**Anmeldung:** bei Sabine Sutterlüty-Mennel unter 0664/2756094

### Kinderturnen

FREUDE – SPASS – SPIEL – LAUFEN – KLETTERN – NEUES ENTDECKEN für Kinder von 4 bis 6 Jahren.

**Termin:** Mittwoch, ab 26.09.2018 um 15.30 bis 16.30 Uhr (NEUE BEGINNZEIT!),  
5 Einheiten  
**Ort:** Wäldersaal  
**Kursleitung:** Karin Rauch  
**Preis:** Kneippmitglieder EUR 15,00 / Nichtmitglieder EUR 20,00  
**Anmeldung:** bei Elisabeth unter 05513/ 2537 oder elisabeth.kuer@aon.at

### Eltern-Kind-Turnen

FREUDE – SPASS – SPIEL – LAUFEN – KLETTERN – NEUES ENTDECKEN für Kinder von 2 bis 4 Jahren.

**Termin:** Mittwoch, ab 26.9.2018 von 15.30 bis 16.30 Uhr (5 Einheiten)  
**Ort:** Gymnastikraum Mittelschule Lingenau  
**Kursleitung:** Elisabeth Rüt-Kür  
**Preis:** Kneippmitglieder EUR 15,00 / Nichtmitglieder EUR 20,00  
**Anmeldung:** bei Elisabeth unter 05513/ 2537 oder elisabeth.kuer@aon.at

## Aqua-Gym im Lingenauer Hallenbad

Aqua-Fit mit Nadine im Quellengarten Lingenau

- Termin:** Mittwoch, ab 19.09.2018 um 18.30 Uhr (10 Einheiten)  
**Ort:** Hallenbad Lingenau  
**Preis:** Kneippmitglieder EUR 45,00 / Nichtmitglieder EUR 55,00 (ohne Eintritt Hallenbad)  
**Anmeldung:** bei Nadine unter 0664/1685870

## Systemische Familienaufstellung

Hannelore Fröhlich leitet seit 1996 Selbsterfahrungsseminare und begleitet Menschen auf ihrem spirituellen Weg.

- Termine:** Freitag, 26. Oktober und Samstag, 27. Oktober  
**Ort:** Kulturraum, Lingenau  
**Kursleitung:** Hannelore Fröhlich  
**Preis:** € 210,00 Aufsteller, € 100,00 Stellvertreter  
**Anmeldung:** bei Michaela Schwarz-Stibane, T 0660/2122123

## Eltern-Kind-Turnen

FREUDE – SPASS – SPIEL – LAUFEN – KLETTERN – NEUES ENTDECKEN für Kinder von 2 bis 4 Jahren.

- Termin:** Mittwoch, ab 07.11.2018 von 15.30 bis 16.30 Uhr (5 Einheiten)  
**Ort:** Gymnastikraum Mittelschule Lingenau  
**Kursleitung:** Elisabeth Rüt-Kür  
**Preis:** Kneippmitglieder EUR 15,00 / Nichtmitglieder EUR 20,00  
**Anmeldung:** bei Elisabeth unter 05513/ 2537 oder elisabeth.kuer@aon.at

## Kinderturnen

FREUDE – SPASS – SPIEL – LAUFEN – KLETTERN – NEUES ENTDECKEN für Kinder von 4 bis 6 Jahren.

- Termin:** Mittwoch, ab 07.11.2018 um 15.30 bis 16.30 Uhr (NEUE BEGINNZEIT!), 5 Einheiten  
**Ort:** Wäldersaal  
**Kursleitung:** Karin Rauch  
**Preis:** Kneippmitglieder EUR 15,00 / Nichtmitglieder EUR 20,00  
**Anmeldung:** bei Elisabeth unter 05513/ 2537 oder elisabeth.kuer@aon.at

## Seniorenturnen – Fit ins Alter

Entfällt aufgrund Erkrankung der Kursleiterin.

## Pilates für alle

Pilates ist eine sanfte, aber sehr wirkungsvolle Trainingsmethode für den ganzen Körper. Das perfekte Allroundtraining für alle, die fit in den Herbst starten wollen. Ich freue mich auf euch!

**Termin:** Dienstag, ab 07.09.2018 um 18.00 bis 19.00 Uhr, (10 Einheiten) **BEREITS AUSGEBUCHT**  
Dienstag, ab 07.09.2018 um 19.00 bis 20.00 Uhr, (10 Einheiten) **BEREITS AUSGEBUCHT**

**Ort:** Kulturraum Lingenau

**Mitbringen:** Sportbekleidung, Matte, Trinkflasche, evt. rutschfeste Socken

**Kursleitung:** Julia Lipburger

**Preis:** Kneippmitglieder EUR 60,00 / Nichtmitglieder EUR 70,00

**Anmeldung:** bei Julia unter 0676 / 9340323

**Viel Spaß mit unserem Bewegungsprogramm im Herbst wünscht das Kneipp-Aktiv Team Lingenau**

Anmeldungen für alle Kurse auch unter [kneipp.lingenau@gmail.com](mailto:kneipp.lingenau@gmail.com) möglich.