FREUZEITSPORT mit Union Trendsport Weichberger – 2009 Nr. 1 - P.b.b. 05Z036131 S Hans-Ulbrich G. 12, 3140 Pottenbrunn, (ZVR: 887639717)

Union Trendsport Weichberger präsentiert:

Gesundheit in Bewegung

WOHLFÜHLEN

Neue Trainingsmöglichkeiten für Körper und Geist
Ein Seminar mit LUCIA NIRMALA SCHMIDT (Schweiz)

gesünder leben
tut gut
in niederösterreich

Samstag,
25. April 2009
NÖ Landessportschule, Dr. Adolf Schärf-Straße 25, St. Pölten

SPORT.LAND. NIEDERÖSTERREICH

„Österreichische Post AG /Sponsoring Post" - Erscheinungsort, Verlagspostamt 3100 St. Pölten

Union Trendsport Weichberger präsentiert:

Gesundheit in Bewegung

DIE FRANKLIN METHODE®

Neue Trainingsmöglichkeiten für Körper und Geist
Ein Seminar mit ULLI WURPES (Oberösterreich)

Samstag, 25. April 2009

NÖ Landessportschule, Dr. Adolf Schärf-Straße 25, St. Pölten

Reifen Weichberger
...und alles läuft besser

Medieninhaber und Herausgeber: Club Sportunion Trendsport Weichberger, 3140 Pottenbrunn, Hans Ulbrich-Gasse 12, Redaktion: Erik Wöll, Grafik/Design: Helge Wöll.

LUCIA SCHMIDT

***Lucia Nirmala Schmidt** (Schweiz)*
Inhaberin der Schule BodyMindSpirit, internationale Referentin für Body & Mind, Bewegungspädagogin, Yoga-Lehrerin, Pilates-Trainerin und Buchautorin.

Programm: „Wohlfühlen“

09:00 Uhr: Einführung
Bewegungsrituale haben sich von einem Trend zu einem fixen Bestandteil im Übungsangebot in vielen Vereinen und Studios entwickelt.

09:15 – 10:45 Uhr: „TriloChi-Frühling“
TriloChi ist eine ganzheitliche Körperarbeit, die auch den Verlauf der Jahreszeiten miteinbezieht. „TriloChi-Frühling“ hat eine reinigende und entschlackende Wirkung und fördert die aufsteigende Kraft Deines Energiepotentials.

11:00 – 12:30 Uhr: FlowTonic Athletik
FlowTonic ist ein Übungsprogramm, bei dem sich Kraft mit harmonischen und weichen Bewegungen verbindet. Geübt wird auf gleitfähigen Pads, die auf vielfältige Art und Weise im Unterricht angewandt werden können.

12:30 – 13:45 Uhr: Mittagspause – Buchpräsentation und Musikberatung.

13:45 – 15:00 Uhr: FlowTonic Pilates
Mit FlowTonic werden die Pilates-Prinzipien von Zentrierung und Bewegungsfluss in einem kraftvollen und gleichzeitig geschmeidigen Workout vereint. Eine ideale Weiterbildung für alle, die sich ernsthaft mit Pilates auseinandersetzen.

15:15 – 16:45 Uhr: ChiYogaBasic
Ein fließendes Hatha Yoga, an die Bedürfnisse des Menschen der westlichen Gesellschaft angepasst, mit seinen wellen- und spiralförmigen Bewegungen für körperliche und spirituelle Gesundheit, lässt den Tag in Ruhe ausklingen.

Hervis SPORTS
www.hervis.at
Über 70x in Österreich
St. Pölten: Daniel Gran-Straße 13

St. Pölten's beliebtestes Szenelokal!
Mo-Sa 16-2 Uhr
www.fliegerbraeu.at

Ulli WURPES

***Ulli Wurpes** (Oberösterreich)*
Seit über 15 Jahren Ausbildungstrainerin und Presenterin in der Fitnessbranche. Bewegungspädagogin nach der „Franklin Methode®“ und ChiYoga-Lehrerin i. A.

Programm: „Die Franklin Methode®“ (max. 30 Teilnehmer)

09:00 Uhr: Einführung
Die „Franklin Methode®“ ist ein effektives Körpertraining und ermöglicht den Dialog mit dem Körper. Sie wirkt auf eindrucksvolle Weise und ist für Menschen jeden Alters gedacht.

09:15 – 10:45 Uhr: Eintauchen in die Welt der Imagination
Mithilfe der richtig angewandten Vorstellungskraft schafft man direkte Kommunikationsmöglichkeiten mit dem Körper, verbessert so die Nervenansteuerung und somit auch Bewegungsfunktionen.

11:00 – 12:30 Uhr: Power im Becken und Beckenboden
Der Fokus liegt im Entdecken neuer und bekannter Strukturen. Erlebe die veränderte Bewegungsqualität. Spüre neue Kommunikationsformen mit dem Beckenboden und nütze diese neuen Möglichkeiten für Dein persönliches „Power-Training“.

12:30 – 13:45 Uhr: Mittagspause – Buchpräsentation und Musikberatung.

13:45 – 15:00 Uhr: Die Konstruktive Ruhe
Die tägliche Neuausrichtung Deines Körpers schenkt Dir mehr Freiheit für Muskeln und Gelenke. Du erlebst wie sich Knochenrhythmen optimieren und eingefahrene Haltungsmuster neu einrichten können und wie Du einen klaren Kopf bekommst.

15:15 – 16:45 Uhr: Entspanne Schultern und Nacken
Lerne Deinen oberen Rücken besser kennen. Spüre neue Bewegungsmuster und Freiheiten indem Du Deine Anatomie verkörperst. Neue Informationen inspirieren Dein Nervensystem, sodass Du mit dem erworbenen Wissen langfristig arbeiten kannst.

Weitere Hinweise zum Programm sind unter www.uniontrendsport.at ersichtlich.

höchstleistungen
mitten in europa
st.pölten

ANMELDUNG

Seminargebühr

… für Mitglieder der Sportunion und Personenmitgliedschaft des Österreichischen Fachverbandes für Turnen sowie für Raiffeisen-Kunden.

Bei Anmeldung und Einzahlung	***bis 1. April 2009***	***ab 2. April 2009***
	Euro 55.-	***Euro 65.-***
… für Teilnehmer, die nicht den oben angeführten Organisationen angehören:		
	Euro 65.-	***Euro 75.-***

Der Seminarbeitrag ist gleichzeitig mit der schriftlichen Anmeldung auf das Vereinskonto von Union Trendsport Weichberger bei der Raiffeisenbank Region St. Pölten, Kto. Nr. 1213636, BLZ 32585, einzuzahlen – Zahlscheinabschnitt bitte zum Seminar mitnehmen. Gilt als Eintrittskarte. Nach Anmeldung und Einzahlung erfolgt keine separate Einladung!

Mitzubringen: *1 Euro Münze fürs Garderobekästchen*

Info Hotline: Erik und Ingolf Wöll 0664 3128660 - 0676 9216280

Zielgruppe des Seminars:

Übungsleiter/innen und Trainer/innen, die im Fitness und FREUZEIT-Sport aktiv sind. Menschen, die sich bei Bewegung wohl fühlen und einen inspirierenden und gesunden Tag genießen wollen.

Terminvorschau:

Aerobic- und Fitness-Day: *19. September 2009, NÖ Landessportschule St. Pölten.*

www.buchhandlung-boeck.at

Buchhandlung Böck

Die St.Pöltner Buchhandlung am Stadtrand

NÖ LANDES sport SCHULE

NÖ LANDESSPORTSCHULE St.Pölten

...die perfekte Infrastruktur für alle Sportbegeisterten!

www.sportzentrum-noe.at

Dr. Adolf Schärf Str.15, 3100 St.Pölten, +43/ (0)2742/ 295 DW 0 (Fax DW 4), info@sportzentrum-noe.at

ANMELDUNG

Anmeldung für das Seminar: GESUNDHEIT IN BEWEGUNG 2009
Neue Trainingsmöglichkeiten für Körper und Geist

Bitte ankreuzen:

- ☐ ***„Wohlfühlen“ mit Lucia Nirmala Schmidt***
- ☐ ***„Franklin Methode®“ mit Ulli Wurpes (max. 30 Teilnehmer)***

Ein Wechsel zwischen den beiden Seminaren ist nicht möglich!

Anmeldung möglich auf der Homepage: www.uniontrendsport.at
bzw. per Mail: union.trendsport@aon.at oder Fax: 02742 42169

oder Anmeldung ausschneiden und senden an:
Union Trendsport Weichberger, Hans Ulbrich-Gasse 12, A-3140 Pottenbrunn

Vorname/Name

Tel. Nr. *@mail:*

Adresse

Verein

Gleichzeitig mit der Anmeldung wurde der Seminarbeitrag von € …/ … Person(en) einbezahlt.

Raiffeisenbank Region St. Pölten

Wenn´s um Sport geht,
ist nur eine Bank meine Bank!
www.rbstp.at

gesünder leben tut gut in niederösterreich
Gesünder leben in NÖ-Hotline
02742/22655
gesünder leben sorg vor in niederösterreich

Bezirks Blätter
mein bezirk.at
Bei uns ist was los!