

# TIME FOR SPORT

IN SCHATTWALD

Turnsaal - Volksschule Schattwald



Es sind alle Erwachsene und Kinder  
von überall her  
recht herzlich eingeladen!  
Familienverband Schattwald

## MONTAG

18.9., 25.9., 9.10., 16.10. UND 23.10.2023  
2TER BLOCK:  
30.10., 6.11., 13.11., 20.11. UND 27.11.2023

### FAMILIEN - YOGA

17.00 - 17.45 UHR

Gibt Eltern (auch Großeltern, Tante, Onkel) die Möglichkeit, speziell ausgewählte Übungen gemeinsam mit dem Kind (**Kindergarten- und Volksschulalter**) auszuführen. Diese sind wiederum in eine schöne Geschichte, oder ein lustiges Spiel, oder Lied verpackt. Zusammen verbringen wir wertvolle Zeit miteinander, in der wir nicht nur Körper, Geist und Seele sondern auch die Beziehung zueinander auf andere Art und Weise stärken.

5er Block für 1 Erwachsenen und 1 Kind zu € 75,-

ANMELDUNG bei Sabine Leuprecht-Storf: +43 676 4542624

### KINDER - YOGA

18.00 - 18.45 UHR

Beim Kinderyoga werden Kinder ab dem **Volksschulalter** spielerisch an die Yoga-Übungen herangeführt. Es geht dabei nicht um die korrekte Haltung der Pose, sondern um Selbsterfahrung und Spaß an Bewegung. Kinderfreundliche Yoga-Posen, Atemübungen und Entspannungsübungen verbessern zudem die Motorik und Konzentrationsfähigkeit.

5er Block zu € 50,-

ANMELDUNG bei Sabine Leuprecht-Storf: +43 676 4542624

### YOGA FÜR TEENIES UND ERWACHSENE

19.00 - 20.00 UHR

Yoga ist eine philosophische Lehre, welche auf körperlicher, emotionaler und mentaler Ebene wirkt. Durch Meditation, Atemübungen und körperliche Übungen werden somit Körper, Geist und Seele in Einklang gebracht. Unser Fokus liegt auf einem bewussten, achtsamen Wahrnehmen, um sich selbst (und somit auch anderen) etwas Gutes zu tun.

5er Block zu € 65,- und für Teenies zu € 55,-

ANMELDUNG bei Sabine Leuprecht-Storf: +43 676 4542624

## DIENSTAG

AB DEM 12.09.2023 BIS 10.10. BZW. 29.11.2023

### KINDER - SMOVEY AB 9 JAHREN

18.00 - 18.45 UHR

Konzentration, Koordination, Zusammenschalten beider Gehirnhälften.

5 Termine zu € 50,- jedes Geschwisterkind zu € 40,-

ANMELDUNG bei Tanja Glätzle: +43 676 6945367

### SMOVEY - GANZKÖRPERTRAINING

19.00 - 19.45 UHR

Bei den Smoveys handelt es sich um zwei Ringe mit jeweils vier freilaufenden Stahlkugeln. Diese sorgen für einen vibrierenden Effekt, der in die Tiefenmuskulatur geht, die Fettverbrennung fördert und zugleich Verspannungen lösen soll.

12 Termine zu á € 15,- oder 10er Block zu € 125,-

ANMELDUNG bei Tanja Glätzle: +43 676 6945367

## MITTWOCH

AB DEM 12.09.2023 BIS 29.11.2023

### SMOVEY - GANZKÖRPERTRAINING

09.30 - 10.15 UHR

12 Termine zu á € 15,- oder 10er Block zu € 125,-

ANMELDUNG bei Tanja Glätzle: +43 676 6945367

