

Eine Haltungs- und Bewegungslehre für jedes Lebensalter, die gut in Ihr Alltagsleben integriert werden kann, denn

automatisierte Fehlhaltungen und unnatürliche Bewegungsmuster können Lebensfreude und Leistungsvermögen stark beeinträchtigen.

Durch körpergerechtes Sitzen, Stehen, Gehen und Liegen werden viele Körperfunktionen positiv beeinflusst – wie z.B. eine gesunde Atmung, bessere Beweglichkeit, auch Blutkreislauf und Stoffwechsel werden angeregt. Bewusstere Körperwahrnehmung und gesteigertes Selbstwertgefühl stellen sich mit der Zeit zusätzlich ein.

Mit dem sanften Muskeltraining der **ISMAKOGIE** wird der gesamte Körper – von den Füßen bis zum Kopf – erfasst. Weiteres möchte ich Ihnen gerne persönlich vorstellen.

Volkshochschule Penzing, 1140 Wien, Hütteldorfer Straße 112

Montag, 7. Aug. - 28. Aug. 2017, 10 – 11:30 Uhr, € 37,80 für 4 Kurseinheiten

Anmeldung: Eine Woche vor Kursbeginn bei: VHS Penzing Tel. 01/89174-114000, e-mail: penzing@vhs.at, www.vhs.at/penzing

Volkshochschule Meidling, 1120 Wien, Längenfeldgasse 13-15

Montag, 7. Feb. - 28. Aug. 2017, 18 – 19:30 Uhr für Anfängerinnen, von 19:30 – 21 Uhr f+r Fortgeschrittene; € 37,80 für 4 Kurseinheiten

Anmeldung: Eine Woche vor Kursbeginn bei: VHS Meidling - 01/89174-112 000, meidling@vhs.at

Volkshochschule Simmering, 1110 Wien, Gottschalkgasse 10

Dienstag, 1. - 29. August 2017, 10– 11:30 Uhr, € 37,80 für 4 Kurseinheiten

Anmeldung: Eine Woche vor Kursbeginn: VHS Simmering - Tel. 01/89174-111000, simmering@vhs.at

Fit und munter mit den grünen smovey-Ringen

Koordination – Gleichgewicht - Kräftigung der Muskulatur – Beweglichkeit

Volkshochschule Simmering, 1110 Wien, Gottschalkgasse 10

Dienstag, 1. – 29. Aug. 17, 11:30 – 12:30 Uhr, € 25,20 für 4 Kurseinheiten

Anmeldung: Eine Woche vor Kursbeginn bei: VHS Simmering - Tel. 01/89174-111000, simmering@vhs.at

Volkshochschule Meidling, 1120 Wien, Längenfeldgasse 13-15

Freitag, 11. August – 1. September 2017, 15:00– 16:30 Uhr

Für AnfängerInnen und alle, die ein sanftes Training bevorzugen

Freitag, 11. August – 1. September 2017, 16:30 – 18:00 Uhr

Für Fortgeschrittene und alle, die etwas gefordert werden möchten

Beitrag: € 37,80 für je 4 Kurseinheiten