

GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Von Februar bis April fand der **1. STABILISATIONSTRAININGS-KURS** statt.

Knapp 40 Interessierte folgten der Einladung des Betriebsrates und trainierten fleißig Stabilisation, Gleichgewicht und (Lach-)muskeln. Sie empfanden das Ganze als wohltuend, stärkend und außerdem motivierend, für die eigene Fitness auch weiterhin zu sorgen.

Darum gibt es **im Herbst** einen **2. Kurs** – aufbauend für alle, die beim ersten schon mit den Übungs-Zielen und der Handhabung der Schlingen vertraut wurden. Für **NeueinsteigerInnen und alle, die bereits mit Problemen des Bewegungsapparates geplagt sind oder diesen Beschwerden vorbeugen wollen**, gibt es auch wieder einen AnfängerInnenkurs.



SLING TRAINING

eine effektive und einfache Trainingsmethode zur Stärkung des Bewegungsapparates

Das Sling Training wird in der Therapie wie auch im Spitzensport höchst erfolgreich angewendet. Dabei wird mithilfe eines einfachen Trainingsgerätes (Schlingen) die stabilisierende Muskulatur aktiviert und gekräftigt.

Dies wirkt einerseits vorbeugend und ausgleichend, andererseits unterstützt es auch die Wiederherstellung der vollen Bewegungsfähigkeit bei Menschen mit Gelenks- oder Muskeleinschränkungen.



Kurszeit: Montag von 17 bis 18 Uhr (Aufbaukurs) und von 18 bis 19.30 Uhr (Anfängerkurs)
8 Termine ab 10. Oktober 2016

Ort: Turnsaal (SI-Raum) im **Therapiezentrum Linzerberg**

Kosten: für MitarbeiterInnen **40 €** Selbstbehalt für alle 8 Abende
(für Angehörige 75€, wenn noch Kursplätze frei sind)

Vorkenntnisse: keine sportlichen Voraussetzungen erforderlich; jedoch nicht bei akuten Gelenksentzündungen und Schmerzzuständen!

Kursleitung: **Thomas Artnr**, Diplom Trainer, Diplomsportlehrer, Sling Coach

Anmeldung: bitte bis 12. Sept. 2016 mit dem Abschnitt unten per Hauspost an den Betriebsrat oder per Mail an g.bernhard@diakoniewerk.at; max. 20 TeilnehmerInnen pro Kurs

-----ANMELDEABSCHNITT-----

Name: _____ Dienststelle: _____

Telefonnummer (Handy) _____ Angehörige: _____

Verbindliche Anmeldung für: Aufbaukurs Anfängerkurs (Zutreffendes bitte ankreuzen)

VORANKÜNDIGUNG:

Ab 1. März 2017 findet in Gallneukirchen **an 11 Abenden** (mittwochs zwischen 17.00 und 18.30 Uhr) ein **YOGA-KURS** für AnfängerInnen mit Gerda Lamplmair statt. Veranstalter ist die DiAk. Für teilnehmende Diakoniewerks-MitarbeiterInnen reduziert sich der Kursbeitrag auf 100€ - die 20€ Differenz zum vollen Kursbeitrag finanziert der Betriebsrat.

Yoga macht uns bei regelmäßiger Praxis körperlich fit und beweglich, stärkt das Immunsystem, lässt uns gelassener auf fordernde Situationen reagieren, emotional ausgeglichener werden und verhilft so zu geistigen Höchstleistungen