



SWING – MOVE – SMILE – KURS

GANZKÖRPERTRAINING FÜR ALLE ALTERSGRUPPEN

SMOVEY = 8 in 1

Aktiviert, vitalisiert, strafft, mobilisiert, fördert, massiert und entlastet, stärkt und kräftigt

**Aktiviert 97 % der Muskulatur
= Fettverbrennung**

**Massiert und entlastet
das Lymphsystem
= Entschlackung**

**Stärkt das Immunsystem und die
Thymusdrüse**

**Fördert den
Stoffwechsel**



**Kräftigt das Herz-
kreislaufsystem**

**Vitalisiert mehrere
100 Mio. Körperzellen**

**Strafft das
Bindegewebe**

**Mobilisiert das
Verdauungssystem**

**Termine: Mittwoch, 13.09.2022 bis 29.11.2022
19.00 bis 20.00 Uhr 10 Mal
(ausgenommen Herbstferien)**

Kursort: Volksschule Asten, Turnsaal

Trainerin: Birgit Herzog

Kosten: € 55,-- sind am ersten Kursabend zu bezahlen

**Mitzubringen: bequeme Kleidung, Turnmatte, Turnschuhe, Handtuch
Smoveys vorhanden**

Anmeldung: bei Frau Herzog telefonisch unter 0681/ 819 693 90

Der Arbeitskreisleiter:
Alfred Narovnigg eh.

Der Bürgermeister
Karl Kollingbaum eh.

YOGA-VIELFALT

„Auszeit vom Alltag“

Wollen Sie Ihr Immunsystem stärken, Ihren Geist beruhigen und mehr Freude und Gelassenheit im Alltag spüren? Dann ist YOGA genau richtig!

Tauchen Sie ein in die Elemente aus dem Yin-Yoga, Flow Yoga und Kundalini Yoga. Diese drei Yoga-Stile sind für alle Yoga-Interessierten geeignet, unabhängig von Alter oder körperlicher Fitness.



Yin-Yoga ist ein ruhiger und entschleunigender Yoga-Stil, wo die Yogapositionen am Boden für längere Zeit passiv gehalten werden. Dadurch wird eine intensive Dehnung der tiefen Schichten des Binde- und Fasziengewebes erreicht, welche entlastend auf die Gelenke und den Rücken wirkt und die Meridiane (Energiebahnen) reinigt und aktiviert.

Flow Yoga ist ein kraftvoller und fließender Yoga-Stil, wo Atem und Bewegung im völligen Einklang stehen.

Kundalini Yoga weckt mit dynamischen und kräftigenden Asanas (Körperhaltungen), bewusster Atemführung, Meditationen und Mantras die innere Lebensenergie (Kundalini) und lässt sie frei durch den Körper fließen. Durch diese Yoga-Kombination wird einerseits die Muskulatur gekräftigt, das Fasziengewebe gedehnt, die Flexibilität der Wirbelsäule mobilisiert, das Hormon- und Immunsystem aktiviert, während der Geist beruhigt und das Bewusstsein erweitert wird.

le mobilisiert, das Hormon- und Immunsystem aktiviert, während der Geist beruhigt und das Bewusstsein erweitert wird.

Termine: 10 x Montag, 25.09., 02.10., 09.10., 16.10., 23.10., 06.11., 13.11., 20.11., 27.11., 04.12.

jeweils von 17.30 bis 18.45 Uhr
(ausgenommen Herbstferien)

Kursort: Volksschule Asten, Turnsaal

Trainerin: Birgit Teurezbacher

Kosten: € 140,- sind am ersten Kursabend zu bezahlen

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Decke, Matte (falls vorhanden), Polster, Wasserflasche

Anmeldung: Birgit Teurezbacher 0699/ 81707184 oder per Mail an birgit.teurezbacher@gmx.at

Tanznachmittage

mit LIVE-MUSIK im

Veranstaltungssaal der Gemeinde

Gasthaus Heimbau Asten Einsiedlstraße 28

von 16.00 bis 19.00 Uhr

Freitag 15. September 2023

Freitag 13. Oktober 2023

Freitag 03. November 2023



Kuchenbuffet

Änderungen vorbehalten.

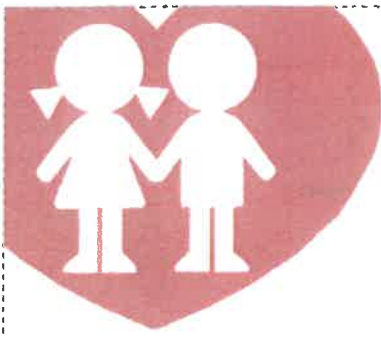
Der Pensionistenverband Asten :

Freut sich auf zahlreichen Besuch bei unseren unterhaltsamen Tanz-Nachmittagen ,mit Standard und lateinamerikanischen Tänzen . Auch Tanzanfänger und Tanzschüler sind uns herzlich willkommen.

Otto Stütz eh.
Tanzreferent
Tel. 0650/8808845

Hannelore Stütz eh.
Tel.-0681/10750075

Alfred Narovnigg eh.
Vorsitzender



Kinderartikel – Flohmarkt

Samstag, 16. September 2023

9:00-11:30 Uhr Pfarrsaal Asten, Marktplatz 1

Standgebühr: 6,- / 5,- Kinderfreundemitglieder pro Tisch

5.-/ 4,- eigener Tisch im Arkadenhof

(Aufbau ab 8:00 möglich)

Info und Anmeldung: 0664/40 33 995

Nach erfolgreichem Stöbern gönnt Euch noch Kaffee und Kuchen!

Auf Euer Kommen freut sich das Ekiz- und Kinderfreundeteam.

