

10 Jahre

GESUNDES MARIA ENZERSDORF

„GESUNDHEITS-AKTIVWOCHE“ 15. BIS 19. JUNI

Im Jubiläumsjahr lädt die
Gesunde Gemeinde Maria Enzersdorf
Mitte Juni täglich zu verschiedenen
Gesundheitsveranstaltungen ein.



**Es ist keine Anmeldung erforderlich, einfach kommen und mitmachen.
Teilnahme kostenlos.**

Für den Inhalt verantwortlich: Marktgemeinde Maria Enzersdorf.

Programm

Montag 15.6.

Schloss Hunyadi

19 Uhr: Gesunder Montag

Vortrag OA Dr. Krasny

„Wenn die Gelenke nicht mehr wollen“

Dienstag 16.6.

Freizeitgelände Südstadt

18 Uhr: Tanz-mit

Tanzen, weil es gut tut – dem Körper, dem Geist und der Seele!

Unkompliziert, ohne Vorkenntnisse und ganz nach Lust und Laune tanzen wir in einer offenen Gruppe, ohne Partner:in – zu unterschiedlichsten Rhythmen und Musikrichtungen.

19 Uhr: Bewegt im Park –

Functional Training

Funktionelles Ganzkörper-Intervalltraining vereint einfach und effizient alle Fitnesskomponenten. Unterschiedliche Schwierigkeitsstufen ermöglichen ein Training für alle Zielgruppen.

Mittwoch 17.6.

Start am Parkplatz Hotwagner

17-18:30 Naturwanderung

Eine gemütliche Wanderung über den Liechtenstein bietet entspannende Erlebnisse in Wald und Wiese, mit Fokus auf unsere Flora und Fauna.

Donnerstag 18.6.

Park beim Schloss Hunyadi

18 Uhr: Qi Gong im Park

Entspannung in der Natur, die Körper, Geist und Seele in Einklang bringt.

Qi Gong ist eine jahrtausendealte chinesische Praxis, die langsame, fließende Bewegungen mit bewusster Atmung und Meditation kombiniert.

19 Uhr: Kort:X – Bewegtes Gehirntaining

Bewegen und Denken!

Kort.X® kombiniert koordinative Bewegungen mit Denkaufgaben. Das gesamte Nervensystem wird angeregt und die Netzwerke im Kopf positiv beeinflusst!

20 Uhr: SingABissl

Gemütliches Sing-along für alle, die Lust am Singen haben und keinen perfekten Chor erwarten: Singen Sie mit uns die Lieder unserer Jugend.

Freitag 19.6.

Freizeitgelände Südstadt

18 Uhr: Smoveys

Ganzkörpertraining mit speziellen Schwungringen, in deren Inneren vier Stahlkugeln bei Bewegung Vibrationen erzeugen. Diese Vibrationen stimulieren die Tiefenmuskulatur, fördern die Koordination und wirken sich positiv auf das Nervensystem aus.

19 Uhr: Lauf-mit

Gemütliche Laufrunde um das Freizeitgelände, jeder in seinem Tempo.