

## **Frauen-Bewegungstherapie**

**Verschiedene Bewegungs-/Gymnastikgruppen**

**Beckenboden-Training, Inkontinenzprophylaxe**

**Nordic-Walking, Treffpunkt TANZ - Tanzen, Leichte Wanderungen**

### **Thema**

Alter

Bewegung

Ernährung

Inkontinenz, Beckenboden

Osteoporose

Wechseljahre

### **Art des Angebotes**

Aktivität

Beratung

### **Zielgruppen**

Frauen

Spezifische Altersgruppe: Ab Lebensmitte

### **Kurzbeschreibung**

Die Kneippsche Gesundheitslehre setzt sich aus mehreren Elementen zusammen. Dazu gehören u.a. Bewegung, Ernährung, Kräuter, Wasser und Lebensordnung. Die Gymnastikstunden der Frauen-Bewegungstherapie umfassen Kräftigungs-, Beweglichkeits- und Koordinationsübungen, Rückenschulung, Beckenbodentraining, einschließlich Osteoporoseprogramm.

## Ziele

Erhaltung der körperlichen Beweglichkeit und Gesundheit bis ins hohe Alter.

## Organisatorisches

Unterrichtseinheiten zu je 50 Minuten

Die Anmeldung zu den Gymnastikstunden erfolgt direkt am Kursort.

Neuzugänge sind herzlich willkommen und auch während des Semesters möglich!

Ort: Krankenpflegeschule, Carl-Pedenz-Straße 1, 6900 Bregenz (Eingang i. hint. Hof))

Leiterin: Gmeiner Anneliese

Termin/Start: jeden Dienstag, 09:30 Uhr (nicht i. d. Schulferien u. nicht an schulfreien Tagen)

Ort: Krankenpflegeschule, Carl-Pedenz-Straße 1, 6900 Bregenz (Eingang i. hint. Hof)

Leiterin: Valentinotti Christine / Riege II

Termin/Start: jeden Mittwoch, 09:30 Uhr (nicht i. d. Schulferien u. nicht an schulfreien Tagen)

Ort: Handelsakademie, Hinterfeldgasse 19, 6900 Bregenz

Leiterin: Valentinotti Christine / Riege I

Termin/Start: jeden Mittwoch, 19:00 Uhr (nicht i. d. Schulferien u. nicht an schulfreien Tagen)

Ort: Handelsakademie, Hinterfeldgasse 19, 6900 Bregenz

Leiterin: Höbenreich Irmgard / Riege II

Termin/Start: jeden Mittwoch, 20:00 Uhr (nicht i. d. Schulferien u. nicht an schulfreien Tagen)

Ort: Volksschule Rieden, Mariahilfstraße 54, 6900 Bregenz (Eingang i. Hof)

Leiterin: Müller Ilse-Dore

Termin/Start: jeden Mittwoch, 19:00 Uhr (nicht i. d. Schulferien u. nicht an schulfreien Tagen)

Ort: HTL-Turnhalle, Michl-Felder-Straße 9, 6900 Bregenz

Leiterin: Gmeiner Anneliese



# FRAUEN- GESUNDHEIT

DREHSCHEIBE FÜR FRAUENSPEZIFISCHE  
GESUNDHEITSFAGEN IN VORARLBERG

Termin/Start: jeden Donnerstag, 20:00 Uhr (nicht i.d. Schulferien u. nicht an schulfreien Tagen)

Ort: Volksschule Rieden, Mariahilfstraße 54, 6900 Bregenz (Eingang i. Hof)

Leiterin: Eiler Roswitha

Termin/Start: "Tanzen ab der Lebensmitte" jeden Mittwoch ab 17:45 - 18:50 Uhr (Termine bitte anfragen!) Dieser Kurs findet nur zu bestimmten Terminen statt!

## **Erreichbarkeit**

Jederzeit per Telefon, bei Nichterreichbarkeit bitte den Anrufbeantworter besprechen - es erfolgt Rückruf!

## **Termine**

Infos sowie alle genauen Termine erhalten Sie über das Kneipp-Sekretariat Bregenz, Frau Brigitte Schönbauer, unter T 05574 77 200

Termin/Start: Jeden Mittwoch, 08:30 Uhr (nicht i. d. Schulferien u. nicht an schulfreien Tagen)

## **Kosten für die Inanspruchnahme des Angebotes**

Eine Schnupperstunde ist gratis!

Preise für die Kneipp-Bewegungstherapiestunden (ca. 18 Einheiten zu je 50 Min.)

Nicht-Mitglieder: EURO 36,- pro Semester

Kneipp-Mitglieder: EURO 25,- pro Semester

## **AnsprechpartnerIn**

Brigitte Schönbauer

## **Institution**

Kneipp-Aktiv-Club Bregenz



# FRAUEN- GESUNDHEIT

DREHSCHEIBE FÜR FRAUENSPEZIFISCHE  
GESUNDHEITSFragen IN VORARLBERG

Sekretariat

Riedergasse 54c, 6900 Bregenz

Telefon: 05574 77200

Email: [brigitte@hsch.at](mailto:brigitte@hsch.at)