



## Angebote im Frühjahrssemester 2023

### Gesundheit & Bewegung

#### **Rückenfit outdoor**

Übungen zur Kräftigung, Dehnung und Beweglichkeit tragen zur Gesunderhaltung Ihres Rückens und zur Mobilisierung der gesamten Wirbelsäule bei. Im Kurs lernen Sie die Rücken- und Bauchmuskulatur zu stärken, Verspannungen zu lösen, auf Ihre Körperhaltung zu achten, sich zu entspannen und das Erlernte im Alltag anzuwenden.

Bitte bringen Sie eine Matte mit.

**Z202B21**

Kursleitung: Cornelia Rappold  
Ort: Pama - Kindergarten/ Schulgasse 1  
Beginn: Mo. 08.05.2023, 18:00 - 19:00 Uhr (8 x)  
Beitrag: € 48,00  
**Anmeldung: 0 21 72/ 88 06, frauenkirchen@vhs-burgenland.at**

### Kinder & Jugendliche

#### **Spiel, Spaß & Sport für Kinder**

Freude an der Bewegung steht hier im Vordergrund und die Kinder können ihre überschüssige Energie loswerden. Eine Stunde mit vielen lustigen Spielen, Tänzen, Hindernisparcours, Bewegungsgeschichten zum Verbessern von Geschicklichkeit und Ausdauer. Eltern-Kind-Turnen ist Bewegung und Spaß beim gemeinsamen Spielen und Turnen mit Alltagsgegenständen - ideal für vielfältige Bewegungsmöglichkeiten.

*Zielgruppe: Kinder von 1 - 2 Jahren mit einer Begleitperson.*

**Z202B54**

Kursleitung: Andrea Sutrich  
Ort: Pama - Volksschule/ Schulgasse 1  
Beginn: Di. 07.02.2023, 16:30 - 17:15 Uhr (10 x)  
Beitrag: € 60,00  
**Anmeldung: 0 21 72/ 88 06, frauenkirchen@vhs-burgenland.at**

*Zielgruppe: Kinder von 3 - 4 Jahren mit einer Begleitperson.*

**Z202B56**

Kursleitung: Andrea Sutrich  
Ort: Pama - Volksschule/ Schulgasse 1  
Beginn: Di. 07.02.2023, 17:30 - 18:15 Uhr (10 x)  
Beitrag: € 60,00  
**Anmeldung: 0 21 72/ 88 06, frauenkirchen@vhs-burgenland.at**