

MITMACHEN



stadt-fit
Frühjahrsprogramm 2023

BEWEGEN



„Gesundheit ist nicht alles,
aber ohne Gesundheit ist alles nichts“

Arthur Schopenhauer

Nicht alles liegt in unserer Macht, aber wir können mit viel Bewegung einen wichtigen Beitrag leisten, die eigene Gesundheit zu stärken!

Also nicht lange zögern und schnell anmelden!

Anmeldeschluss für alle Kurse ist Mittwoch, 11. Jänner 2023. Zu diesem Zeitpunkt gelten die aktuellen Coronabestimmungen.

Euer stadt-fit Team

PS: Bitte beachtet die Anmelde- bzw. Stornobedingungen auf den letzten zwei Seiten.

INHALT



Basic Body Awareness Therapie	<u>4</u>
Bauch-Beine-Po	<u>5</u>
Brustschwimmen	<u>6</u>
Funktionelles Training	<u>7</u>
Kletterkurs Anfänger, Toprope	<u>8</u>
Kletterkurs Fortgeschrittene, Vorstieg	<u>9</u>
Kraulkurs für Anfänger	<u>10</u>
Kraulkurs für Fortgeschrittene	<u>11</u>
Line Dance	<u>12</u>
Pilates & more	<u>13</u>
Yoga (Hatha), Irma Rupp	<u>14</u>
Yoga (Hatha), Mag. Katharina Eder	<u>15</u>
Yoga (Sanft), Mag. Katharina Eder	<u>16</u>
Zumba	<u>17</u>
stadt-fit Laufftreff	<u>18</u>
Wichtige Termine	<u>19</u>
Wo, Wie, Was	<u>20</u>
Kleingedrucktes	<u>21</u>

GLEICHGEWICHT



Basic Body Awareness Therapie mit Pysiotherapeutin Barbara Feuerstein

Beginn: 17. Jänner 2023, 12:30 Uhr, jeweils dienstags
10 Einheiten à 60 Minuten, mindestens 8 bis maximal 15 Personen

Kursbeschreibung: Die Übungen können im Liegen, Sitzen, Stehen und Gehen erfolgen. Die Koordination des Körpers wird aktiviert und die funktionelle Stabilität gestärkt. Sie fördern ein stabiles Gleichgewicht und eine freie Atmung.

<https://www.bodyawareness.ch/ibbat/bbat-methode>

In den Semesterferien (14. Februar 2023), am Faschingsdienstag (21. Februar 2023), am 7. und 14. März 2023 und in den Osterferien (4. April 2023) findet kein Kurs statt.

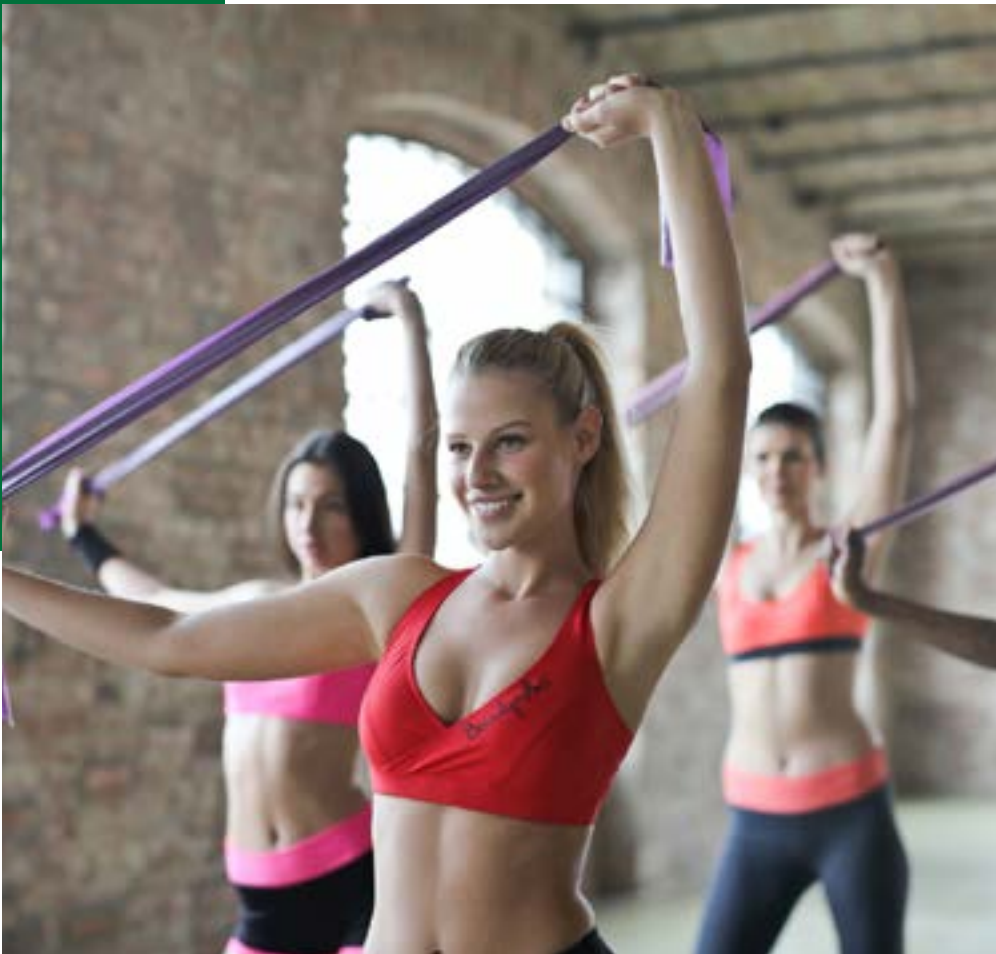
Treffpunkt: Jahnturnhalle

Mitzubringen: Yogamatte, Handtuch, kleines Kissen, bequeme Kleidung

Selbstbehalt: 40 Euro

Anmeldung: https://doodle.com/poll/n6ifw5exar5ef2me?utm_source=poll&utm_medium=link

KNACKIG



Bauch-Beine-Po mit Heidi Feldkircher

Beginn: 16. Jänner 2023, 17:00 Uhr, jeweils montags
10 Einheiten à 60 Minuten, mindestens 8 bis maximal 12 Personen

Kursbeschreibung: In einer Aufwärmphase werden Sehnen, Bänder und Muskeln auf das Training vorbereitet. Auch Dehnübungen sind fixer Bestandteil des Programms.

In den Semesterferien (13. Februar 2023) findet kein Kurs statt.

Treffpunkt: Kindergarten Mittelfeld

Mitzubringen: Matte, Handtuch, Turnschuhe und Trinkflasche

Selbstbehalt: 40 Euro

Anmeldung: https://doodle.com/poll/dfzzpp5sfv66pg-wu?utm_source=poll&utm_medium=link

LEICHT SEIN



Brustschwimmen

Beginn: 16. Jänner 2023, 19:00 Uhr, jeweils montags
8 Einheiten à 60 Minuten, mindestens 6 bis maximal 10 Personen

Kursbeschreibung: Einführung in die richtige Technik des Brustschwimmens. Der Kursinhalt richtet sich nach den Vorkenntnissen der Teilnehmer:innen.

In den Semesterferien (13. Februar 2023) findet kein Kurs statt.

Treffpunkt: stadtbad Dornbirn

Mitzubringen: Schwimmbrille

Selbstbehalt: 40 Euro (der Eintrittspreis in das stadtbad ist nicht inkludiert)

Anmeldung: https://doodle.com/poll/t7qtvsfbu8zg-8m45?utm_source=poll&utm_medium=link

GUTER STAND



Funktionelles Training mit Stefan Sattler

Beginn: 19. Jänner 2023, 10:00 Uhr, jeweils donnerstags
10 Einheiten à 60 Minuten, mindestens 10 bis maximal 16 Personen

In den Semesterferien (16. Februar 2023) findet kein Kurs statt.

Treffpunkt: Jahnturnhalle

Mitzubringen: Matte und Sportbekleidung

Selbstbehalt: 35 Euro

Anmeldung: https://doodle.com/poll/s3qt4v2subiw-teg6?utm_source=poll&utm_medium=link

IN DIE HÖHE



© Pexels

Kletterkurs Anfänger, Toprope unter der Leitung von Sportkletterlehrer:innen

Beginn: 19. Jänner 2023, 18:30 Uhr, jeweils donnerstags
4 Einheiten à 120 Minuten, mindestens 8 bis maximal 10 Personen.

Kursbeschreibung: Dieses Angebot richtet sich an alle Mitarbeiter:innen, die den Klettersport kennenlernen möchten. Es werden die Grundlagen des Seilkletterns im Toprope vermittelt.

Treffpunkt: K1 Kletterhalle, Bildgasse 10, Dornbirn

Mitzubringen: wenn vorhanden eine Kletterausrüstung

Selbstbehalt: 40 Euro mit Leihhausrüstung, (der Eintrittspreis in die Kletterhalle ist nicht inkludiert, Selbstbehalt 11er Block für Kursteilnehmer 60 Euro)

Anmeldung: https://doodle.com/poll/f2cfmzx7q2wydq-v5?utm_source=poll&utm_medium=link

NOCH HÖHER



© Pexels

Kletterkurs Fortgeschrittene, Vorstieg unter der Leitung von Sportkletterlehrer:innen

Beginn: 23. Februar 2023, 18:30 Uhr, jeweils donnerstags
4 Einheiten à 120 Minuten, mindestens 8 bis maximal 10
Personen.

Kursbeschreibung: Einführung in alle Klettertechniken, Si-
cherung im Vorstieg, Sturztraining mit unterschiedlichen
Sicherungsgeräten und Zusatzbremsen. Für alle die bereits
fortgeschrittene Erfahrung im Toprope-Klettern haben.

Treffpunkt: K1 Kletterhalle, Bildgasse 10, Dornbirn

Mitzubringen: wenn vorhanden eine Kletterausrüstung

Selbstbehalt: 40 Euro (der Eintrittspreis in die Kletterhalle
ist nicht inkludiert, Selbstbehalt 11er Block für Kursteilneh-
mer 60 Euro)

Anmeldung: https://doodle.com/poll/b74d2f3guf4qis-hn?utm_source=poll&utm_medium=link

SCHWERELOS



© Pexels

Kraulkurs für Anfänger

Beginn: 16. Jänner 2023, 19:00 oder 20:00 Uhr, jeweils montags
8 Einheiten à 60 Minuten, mindestens 5 bis maximal 10 Personen

Kursbeschreibung: Einführung in die Technik des Kraulschwimmens.

In den Semesterferien (13. Februar 2023) findet kein Kurs statt.

Treffpunkt: stadtbad Dornbirn

Mitzubringen: Schwimmbrille

Selbstbehalt: 40 Euro (der Eintrittspreis in das stadtbad ist nicht inkludiert)

Anmeldung:

19:00 Uhr https://doodle.com/poll/zgru4d97xqn7ecxv?utm_source=poll&utm_medium=link

20:00 Uhr https://doodle.com/poll/gwib8k4h798pdnig?utm_source=poll&utm_medium=link

SCHWERELOS



Kraulkurs für Fortgeschrittene

Beginn: 16. Jänner 2023, 20:00 Uhr, jeweils montags
8 Einheiten à 60 Minuten, mindestens 5 bis maximal 10 Personen

Kursbeschreibung: Die Grundlagen des Kraulschwimmens sind Voraussetzung. Die Technik-Kenntnisse werden weiter vertieft.

In den Semesterferien (13. Februar 2023) findet kein Kurs statt.

Treffpunkt: stadtbad Dornbirn

Mitzubringen: Schwimmbrille

Selbstbehalt: 40 Euro (der Eintrittspreis in das stadtbad ist nicht inkludiert)

Anmeldung: https://doodle.com/poll/ecr2bed2854x-m2id?utm_source=poll&utm_medium=link

MITTANZEN



© Tanzschule Hieble

Line Dance mit Juanita Hieble-Tomio

Beginn: 3. Februar 2023, 17:30 Uhr, jeweils freitags
10 Einheiten à 60 Minuten, mindestens 15 bis maximal 25
Personen

Kursbeschreibung: Beim Line Dance werden fließende und
aktionsreiche Bewegungen zur Musik getanzt. Es ist das
ideale Solotanz Angebot ohne Tanzpartner:in und für alle, die
Tanzen lieben.

**In den Semesterferien (17. Februar 2023) und in den Oster-
ferien (7. April 2023) findet kein Kurs statt.**

Treffpunkt: Tanzschule Hieble, Schwefel 91, Haus A, 1. Stock

Mitzubringen: bequeme Kleidung, flache Schuhe

Selbstbehalt: 80 Euro

Anmeldung: https://doodle.com/poll/8ct4ca7k-3vztr839?utm_source=poll&utm_medium=link

IN DIE TIEFE



Pilates & more mit Christl Klocker

Beginn: 18. Jänner 2023, 17:15 Uhr, jeweils mittwochs
10 Einheiten à 60 Minuten, mindestens 8 bis maximal 12
Personen

Kursbeschreibung: Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, das besonders die tiefliegenden Muskelgruppen anspricht, die für eine aufrechte, gesunde Körperhaltung sorgen. Pilates Einheiten beinhalten Dehn- und Kraftübungen und eine bewusste Atmung.

In den Semesterferien (15. Februar 2023) findet kein Kurs statt.

Treffpunkt: Kindergarten Forach

Mitzubringen: Matte, rutschfeste Socken und eine
Trinkflasche

Selbstbehalt: 40 Euro

Anmeldung: https://doodle.com/poll/wv6xda7md2t6afe-w?utm_source=poll&utm_medium=link

ENTSPANNEN



Yoga (Hatha) mit Irma Rupp

Beginn: 26. Jänner 2023, 17:30 Uhr, jeweils donnerstags
10 Einheiten à 90 Minuten, mindestens 10 bis maximal
18 Personen

In den Semesterferien (16. Februar 2023) und in den Osterferien (6. April 2023) findet kein Kurs statt.

Treffpunkt: Volksschule Edlach

Mitzubringen: Yoga-Matte, bequeme Kleidung und Decke

Selbstbehalt: 50 Euro

Anmeldung: https://doodle.com/poll/6unaxwn3s3sackp-v?utm_source=poll&utm_medium=link

SICH SPÜREN



Yoga (Hatha) mit Mag. Katharina Eder

Beginn: 16. Jänner 2023, 19:30 Uhr, jeweils montags
10 Einheiten à 90 Minuten, mindestens 10 bis maximal
18 Personen

**In den Semesterferien (13. Februar 2023) findet kein Kurs
statt.**

Treffpunkt: Volksschule Schoren

Mitzubringen: Yoga-Matte, bequeme Kleidung und Decke

Selbstbehalt: 50 Euro

Anmeldung: https://doodle.com/poll/hs2rpy-ghsu9xe7in?utm_source=poll&utm_medium=link

IM FLUSS SEIN



Yoga (Sanft) mit Mag. Katharina Eder

Beginn: 18. Jänner 2023, 18:30 Uhr, jeweils mittwochs
10 Einheiten à 90 Minuten, mindestens 10 bis maximal
18 Personen

Kursbeschreibung: Eine Mischung aus therapeutischem
Yoga und sanften Flows.

**In den Semesterferien (15. Februar 2023) findet kein Kurs
statt.**

Treffpunkt: Volksschule Schoren

Mitzubringen: Yoga-Matte, bequeme Kleidung und Decke-

Selbstbehalt: 50 Euro

Anmeldung: https://doodle.com/poll/anp86fsrddzvkb-4q?utm_source=poll&utm_medium=link

TANZ DICH FIT



Zumba mit Beth Mandlik

Beginn: 18. Jänner 2023, 17:00 Uhr, jeweils mittwochs
10 Einheiten à 50 Minuten, mindestens 12 bis maximal 30
Personen

**In den Semesterferien (15. Februar 2023) findet kein Kurs
statt.**

Treffpunkt: feelgood, J.G. Ulmerstraße 3, Dornbirn

Mitzubringen: gemütliche Kleidung

Selbstbehalt: 35 Euro

Anmeldung: https://doodle.com/poll/99ptreqz4gv-w99ur?utm_source=poll&utm_medium=link

ALL GUAT DRUFF



Lauftreff mit Andrea Pastor und Renate Schmidinger

Beginn: ca. 18:00 Uhr, jeweils donnerstags

Beschreibung: Laufdauer ca. 50 bis 60 Minuten mit Tempoanpassung an die Teilnehmer:innen

Treffpunkt: nach Absprache (über WhatsApp Gruppe)

Mitzubringen: Laufkleidung

Anmeldung: renate.schmidinger@dornbirn.at

WICHTIGE TERMINE



Dienstag, 21. März 2023, 19:00 Uhr: Impulsveranstaltung zum Thema Auswirkungen des Klimawandels auf unsere Gesundheit mit Prof. Hans-Peter Hutter

WO, WIE, WAS

Die Anmeldungen für die stadt-fit Kursangebote sind ausschließlich über den jeweiligen Anmeldelink zu tätigen.

Bei Fragen zur Anmeldung wenden Sie sich bitte an Nadine Saurer Tel. +43 5572 306 1601 oder per E-Mail an nadine.saurer@dornbirn.at

KLEINGEDRUCKTES

Anmelde-/Stornobedingungen

stadt-fit ist um ein hervorragendes Angebot bemüht. Die Nachfrage nach diesen Angeboten ist daher auch entsprechend groß. Jede Anmeldung ist verbindlich und gilt als Reservierung. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Einlangens berücksichtigt. Bei Stornierungen bis zum Ablauf der Anmeldefrist wird der Selbstbehalt zur Gänze rückerstattet.

- Nach Ablauf der Anmeldefrist entfällt bei Stornierungen aus persönlich zwingenden Gründen die Stornogebühr dann, wenn eine Ersatzperson teilnimmt. Ansonsten werden 40% des Selbstbehalts verrechnet.
- Bei Nichtteilnahme ohne Benachrichtigung wird der komplette Selbstbehalt in Rechnung gestellt.
- Wenn genügend Platz vorhanden ist, können am stadt-fit Angebot auch Familienangehörige und Personen teilnehmen, die keine Stadtbediensteten sind. Diese Teilnehmer zahlen den vollen Kursbeitrag.
- Leider hat sich in letzter Zeit die Praxis eingeschlichen, dass sich Kolleg:innen zu einem Kurs anmelden und auch den Selbstbehalt bezahlen, den Kurs dann aber nicht (regelmäßig) besuchen. Mit dieser Vorgangsweise verhindern sie aber, dass andere Interessierte auch noch einen Platz bekommen. Es ergeht daher die Bitte, vor der Anmeldung nochmals zu überlegen, ob der Kurs auch zu mindestens 75% besucht werden kann.