

Gesundheits- und Haltungstraining mit Musik, Spaß und Spiel!

Die Leistungsbereitschaft unserer Muskulatur nimmt ab dem 30. Lebensjahr ca. 1-2% jährlich ab. Wesentlich höher ist es zwischen dem 60. – 70. Lebensjahr. Daher ist Sensomotorisches-, Kraft- und Haltungstraining besonders wichtig.

D OREN (ab 16 Jahren)

Programm:

Doren – Kneippverein:

Fit in den Herbst mit Chiro- und Physiotherapeut Andreas Hammerer. Training mit Spaß, System und Effektivität! Stretch, Mobilisation, Kräftigung, Koordination und Reaktion... Für Frauen und Männer.

WO? Mittelschule Doren

Wann? jeden Mittwoch ab 19:30 Uhr
ab 4.10.2023 – 20.12.2023 &
ab 10.01.2024 – 27.03.2024

Preise:

Für Kneippvereinsmitglieder: 55€
Paarweise: 100€
Für Nichtmitglieder: 65€
Paarweise: 110€

Info:

Es gibt auch die besondere Möglichkeit, dass alle Kneippvereinsteilnehmer zusätzlich oder als Ausweichtermin auch am Mittwoch um 16:00 Uhr im Treffpunkt Langen teilnehmen können oder am Dienstag um 19:30 Uhr in Sulzberg!

S ULZBERG (ab 16 Jahren)

Programm:

Sulzberg – Kneippverein:

Ganzkörpertraining mit Chiro- und Physiotherapeut Andreas Hammerer. Effektives Ganzkörpertraining für jede Altersgruppe. Ganz besonders viel Wert wird auf die richtige Haltung und Ausrichtung gelegt. Die erste Stunde wird als Schnuppertraining angeboten. Trinkflasche und Matte mitbringen.

WO? Volksschule Sulzberg

Wann? jeden Dienstag ab 19:30 Uhr
ab 3.10.2023 – 19.12.2023 &
ab 09.01.2024 – 26.03.2024

Preise:

Für Kneippvereinsmitglieder: 55€
Paarweise: 100€
Für Nichtmitglieder: 65€
Paarweise: 110€

Info:

Es gibt auch die besondere Möglichkeit, dass alle Kneippvereinsteilnehmer zusätzlich oder als Ausweichtermin auch am Mittwoch um 16:00 Uhr im Treffpunkt Langen teilnehmen können oder am Mittwoch um 19:30 Uhr in Doren!

LANGEN (ab 50 Jahren)

Programm:

Langen – Leichtfüßig:

WO? Gemeindesaal „Treffpunkt“

Preis: 55€ (pro Halbjahr)

Wann? jeden Mittwoch ab 16:00 Uhr

ab 4.10.2023 – 20.12.2023 &

ab 10.01.2024 – 27.03.2024

Gesundheitszentrum Leichtfüßig in Langen bei Bregenz

Bewegung und Fitness mit Freunden:



Rehabilitations- und Fitnesspreise 2023/2024 mit unseren modernsten zertifizierten Fitnessgeräten und Chipkartensystem

- ✓ Ideal auch als Geschenkgutschein
- ✓ Kurzer Weg, effizient, preisgünstig, längere Öffnungszeiten
- ✓ Modernste Reha zertifizierte und lizenzierte Rücken- und Fitnessgeräte
- ✓ Gezielt für einen schmerzfreien Alltag und optimale Haltung

Fitnessstudio - Physiofitness

Mo - Sa: 6:00 - 22:00

So + Feiertag: 8:00 - 19:00

„Gesundheitszentrum“ Leichtfüßig
Dorf 282

6932 Langen bei Bregenz

05575/5123

Preise:

3 Jahre	12,50€ im Monat
2 Jahre	15,00€ im Monat
1 Jahr	240,00€
6 Monate	150,00€
3 Monate	90,00€
1 Monat	40,00€
Kaution Karte	20,00€ (einmalig)

Physiotherapie:

Zertifizierte Beckenbodentherapeutin & Viszerale Therapie
(Heidi Kennerknecht)

Neu ab Herbst 2023:

Spezialliege für die vielseitige und ganzheitliche Physiotherapie und Chiropraktik von Bandscheibenvorfällen, Vorwölbungen, Wirbelblockaden und Einengungen, Skoliose, Wirbelgleiten, nervale Tangierungen und Kompressionen und andere Rückenleiden.