

## Herz-Kreislauf-Trainingsgruppe

Wieder nach den Ferien **jeden Mittwoch von 19:00-20:00 Uhr** in der Turnhalle der VS Nord in Lienz. Bis Ostern in der Halle, danach bei gutem Wetter draußen.

## Faszientraining für geschmeidig kraftvolles Bindegewebe

Unter Faszien versteht man ein lebendiges Gewebe, das von Kopf bis Fuß unseren ganzen Körper durchzieht und ihm Struktur, Festigkeit sowie Elastizität verleiht. Jede kleinste Muskelfaser ist von einer Faszie umhüllt und der höchste Prozentsatz der Kraftübertragung erfolgt über die Faszien. Auf Stress reagieren Faszien oft mit Anspannung und Schmerz - etliche Formen der Rückenschmerzen finden hier ihre Ursache. Heute geht man davon aus, daß einer Gelenkproblematik zunächst ein Ungleichgewicht der Faszienspannung vorausgeht. Durch eine gezielte Gymnastik wollen wir dem entgegenwirken und unsere Faszien stark und geschmeidig erhalten. Besonders wirkungsvolle Faszienübungen können auch aus speziell abgewandelten Qigong- und Yoga-Übungen entwickelt werden.

Faszientraining zielt darauf ab,

- sog. Verklebungen innerhalb des Gewebes zu lösen
- die Faszien zu dehnen
- die Elastizität zu fördern
- das eigene Körperempfinden zu verbessern.

2 Kurse: **Neu in Osttirol: Für im Schichtdienst /**

**Wechseldienst arbeitende Menschen besteht die Möglichkeit, beide Kurse abwechselnd zu besuchen.**

**mittwochs 9:00-10:00 Uhr**, 8 Termine ab 10. Jänner in Lienz

**mittwochs 20:00-21:00 Uhr**, 8 Termine ab 10. Jänner in Lienz

Beitrag: je Kurs € 89,00

Ort: vormittags Volkshaus Beda-Weber-Gasse 22

abends: Nordschule - Polytechnik

## Qigong am Vormittag

Siehe Kursausschreibung am Donnerstag

**mittwochs 10:15-11:15 Uhr**, 6 Termine ab 18. Okt. in Lienz

Ort: Volkshaus Beda-Weber-Gasse 22

Beitrag: € 69,00 **Ermäßigung: Kombinationskurs Faszientraining**

**und Qigong minus € 20,00 (€ 138,00)**

## Qigong-Kurs in Kötschach, dienstags

Vorschau: 8 Dienstag-Abende von 19-20:30 Uhr wieder ab 18. Sept.: 8 x à 90 min, Beitrag je Kurs: € 120,00

## Qigong-Kurs in Lienz donnerstags

Mit sanfter Bewegung entspannen, das Immunsystem für den Winter stärken und die Organfunktionen harmonisieren ist Thema des neuen Qigong-Kurses über 10 Donnerstag-Abende von 18:45-19:45 Uhr in Lienz mit Beginn am 11. Jänner 2018. Wir arbeiten nach der Methode des *Daoyin Yangsheng Gong* von Prof. Zhang Guangde (von der Sporthochschule Peking), welches zum sog. medizinischen Qigong zählt. Speziell entwickelte Übungen können helfen, Krankheiten vorzubeugen, das Immunsystem zu stärken, die Organe zu harmonisieren, den Kreislauf anzuregen und den gesamten Körper beweglich und geschmeidig zu halten. Die Übungen sind leicht zu erlernen und für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. In diesem Kurs beschäftigen wir uns schwerpunktmäßig mit dem "Gesundheitsschützenden Qigong", welches umfassend alle Organsysteme unterstützt sowie mit Übungen, die den Knochen-, Gelenk- und Muskelfunktionen zu Gute kommen, sanft dehnen und kräftigen, stabilisieren und das Gleichgewicht trainieren. Speziell für den Winter werden wir Nieren-stärkende und wärmende Übungen hinzunehmen. Kurs 2: nach Ostern ab 5. April



## Taijiquan-Gruppen, montags:

Als "geschmeidig wie ein Kind, gesund wie ein Holzfäller und gelassen wie ein Weiser" bezeichnete man im alten China einen Taijiquan-Übenden. Taijiquan ist eine chinesische Bewegungskunst, die sich durch sanfte, weiche, fließende und runde Bewegungen auszeichnet und nachweisbar gesundheitsfördernde Wirkungen besitzt. Durch die ruhigen Bewegungen verbessert sich die Atmung und Nerven- sowie Blutkreislauf- und Verdauungssystem werden günstig beeinflusst. So fördert Taijiquan die innere Ruhe, Stabilität, Ausgeglichenheit, Konzentrationsfähigkeit und Ausdauer. Ziel ist es, den Körper wieder in Harmonie zu bringen und zur Natürlichkeit zurückzufinden.

**Fortgeschrittene:** ab 18. September montags 17:00-18:30 Uhr, Kreativzentrum Rondula (Bushaltestelle) Obergöriach 37, 10x 90 min € 150,00

**Anfänger:** ab 21. OJänner 8x montags 19:00-20:15 Uhr  
Beitrag: € 108,00

Sie haben einen Bildschirm-Arbeitsplatz oder möchten etwas Gutes für Ihre Augen tun? Dann sind diese Kurse genau richtig:

## Augentraining – die Grundlagen

Ein Kurs über die ganzheitliche Entspannung der Augen und Förderung der Sehkraft in einem 4-Stunden Workshop  
Termin: Samstag, 17. Februar, 15-18 Uhr in Obergöriach

## Augen-Qigong

Eine wirksame Methode des Daoyin Yangsheng Gong für alle Menschen, die ernsthaft etwas für ihre Augen und ihr Wohlbefinden tun möchten: Akupressur-Punkte rund um die Augen und spezielle Übungen, um die Augen zu schonen und die Sehkraft zu verbessern. Die Übungen können dabei helfen, Augenbeschwerden vorzubeugen, die Sehkraft zu verbessern, den Augendruck zu regulieren und helfen die bei PC-Arbeiten häufig verspannte Schulter- und Nackenmuskulatur zu lockern. Darüber hinaus wirken die Übungen beruhigend auf das Nervensystem und können durch Alltags- und Sehstress verursachte Verspannungen (z.B. Kopfschmerzen, Kurzsichtigkeit, Weitsichtigkeit/Altersweitsichtigkeit sowie grünem und grauem Star und wird sehr gerne von Menschen mit Bildschirm-Arbeitsplätzen präventiv angewendet.  
4 Abende im Feb./ März

## Yoga

Übungen für Gesundheit und Wohlbefinden, abgerundet mit tibetischen Klangschalen (VHS-Kurse)

Do 8:30-10:00 Uhr

Do 10:00-11:30 Uhr

## Outdoor- und weitere Trainingsgruppen:

Info auf Anfrage

Kooperationspartner:

VHS Lienz 0650 9358297

BHO: 04852 65133-0

WKO

SVA

LSB NW e.V.



**Leben ist Bewegung:**

**Schule für asiatische Bewegungskunst,  
Taijiquan, Qigong, Präventionssport,  
Faszientraining und Massage**

*DIPL.-SPORTL. (UNIV.)  
CLAUDIA SOPHIA CAPPEL*

**Sportwissenschaftlerin / Dipl.-Sportlehrerin**

(German Sport University / Deutsche Sporthochschule Köln)  
Studienschwerpunkte: Radsport, Schwimmsport, Freizeit- und Breitensport  
**Freiberufliche Heilmasseurin mit Gewerbeschein und  
Lehrberechtigung**

**Qigong-Ausbilderin (IQTÖ)**

**5. Dan Daoyin Yangsheng Gong** (Beijing Sports University)

**Taijiquan-Lehrerin (IQTÖ)**

**Lizenzen und Fortbildungen:**

**Trainerin für Gesundheit und Lebenskompetenz**  
(Berufsverband der Deutschen Präventologen)

**DOSB-Lizenzen** (Deutscher Olympischer Sportbund)

Herz-Kreislauf Prävention  
Entspannung und Stressbewältigung  
Haltung und Bewegung  
Bewegung und Sport bei Diabetes  
Bewegung und Sport in der Krebsnachsorge

MAT/MTT: **medizinisches Aufbautraining**

Sportphysiotherapie-Grundlagen-Kurs / Taping  
geprüfte **Fascial-Fitness®-Trainerin**  
Bergwanderführerin (SBG), Wanderführer&OL (DSHS)  
FNL-Kräuterexpertin

**mobil: 0664 9198607**

[www.lebenistbewegung.eu](http://www.lebenistbewegung.eu) \* [info@lebenistbewegung.eu](mailto:info@lebenistbewegung.eu)

**Ausgewählte Angebote im Frühling 2018:**

**Tages-Trainings-Radtour:**

**Im (Vor-)Frühling geht es wieder ins wärmere Friaul,  
ggf. auch ins tiefer gelegene Südtirol**

Inhalt: privater Ausflug, Ziel nach Absprache  
Termin: Samstag, 3. März  
Anmeldung: bei mir  
Beitrag: Unkosten teilen  
Mindestteilnehmerzahl: 4 Personen  
weitere Touren und Termine im April, Mai und Juni folgen

**Sprachtraining: Englischkurs**

**WALK & TALK**

**Inhalt:** Einmal nicht im Klassenraum sitzen, sondern  
unterwegs in der Stadt, im Wald, im Cafe, Geschäft oder  
Museum Englisch sprechen.

**Termin:** 5x ab Mittwoch, 14. März 14:00 bis 15:40 Uhr

**Anmeldung:** VHS Lienz

**Massage 2018**

**Im Programm:**

**Die gesunden Klassiker:**

Heilmassage / Klassische Massage

- Teilkörper/Ganzkörper anregend/entspannend  
- Sportmassage / Beinmassage

**Reflektorische Massagen:**

Fußreflexzonen / Segment / Bindegewebsmassage

- Manuelle Lymphdrainage  
- Akupunktmassage nach Penzel  
- Bürstenmassage  
- Faszien-Massage  
- Kombinierte Massagen

**Wellness-Massagen:**

- Osttiroler Bio-Honig-Massage  
- Honig-Ingwer-Öl-Massage/Ganzkörper  
- Dorn-Methode / Breuss-Massage  
- Aroma-Öl-Massage  
- Tibetische Klangschalen

**Privatunterricht jederzeit auf Anfrage**

**Privatunterricht €75 je UE** (Zehnerblock/Jahr minus 20%)  
Firmentarif € 80-120 je UE

Rad & Wandern-plus\* (**Kräuter, Qigong, Taiji, Faszien** etc.):  
Tagestarif € 180, Halbtagestarif € 120 (Gruppenpreis)

10er-Block für Kurse (à 60 min) €98,00 / 13er Block € 120

**Massage** – Grundpreis: 25/30 min € 28,00/32,00. 50 min € 48,00  
Spez. Massagen und Öle nach VB

**Gerne stelle ich Ihnen Ihren persönlichen Kurs oder Training  
zusammen. Bitte fragen Sie ganz einfach nach.**

**Kursanmeldungen** bitte per E-Mail. Die Einzahlung des  
Kursbeitrages auf untenstehendes Konto reserviert Ihren Platz.  
**Frühbucherbonus:** Bei Anmeldung und Einzahlung bis spätestens  
14 Tage vor Kursbeginn: minus 5%. Danach gilt der reguläre  
Kurspreis.

Bankverbindung: Dolomitenbank Osttirol / Westkärnten,  
Lienz, IBAN: AT36 4073 0110 1000 2186  
Kontoinhaber: Dipl. Sportl. Claudia S. Cappel



(\*) **Kooperationspartnerin der SVA / Gesundheitsverbände in Körperarbeit und  
Entspannung in den Fachbereichen Qigong / Taijiquan sowie Massage /  
Heilmassage sowie als qualitätsgestütztes Angebot im Bereich Bewegung mit  
Faszientraining / Fascial Fitness® und Herz-Kreislauf-Prävention**

**Ich freue mich auf ein schönes sonniges  
Frühjahr mit interessanten gemeinsamen  
Kursen und Trainings-Touren.**

**Herzliche Grüße, Claudia Sophia Cappel**