



www.gdg.at

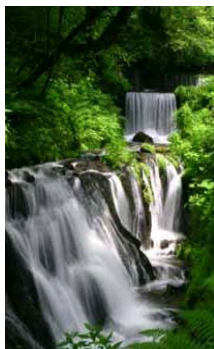


www.sakura.ac.at

Exklusiveangebot für Mitglieder der Gewerkschaft der Gemeindebediensteten (GdG)

BudoHealth

Gesundheitsprophylaxe & Sturzprävention



BudoHealth ist eine Gruppe von Aktiv-Seminaren, die einen Weg zu körperlicher und seelischer Gesundheit, mehr Vitalität bis hin zur Persönlichkeitsentwicklung bieten. Sie verknüpfen dabei uraltes, traditionelles Wissen aus Fernost mit der modernen westlichen Medizin und Sportwissenschaft.

Körperübungen kombiniert mit mentalem Training und speziellen Entspannungsmethoden helfen dabei Blockaden zu lösen, Kraft und Energie zu tanken und gleichzeitig Ihren Körper zu stärken.

Rückenschmerzen, Wirbelsäulenleiden, Überlastung durch Stress, Verspannungen, Burn-out-Zuständen, Antriebslosigkeit, Sturzunfällen ... etc. soll so nachhaltig vorgebeugt werden, dass die GdG allen ihren Mitgliedern diese Aktion zu kommen lässt.

Inhalt:

- Entspannungsübungen
- Atemtechniken
- Energieübungen
- Konzentrationsübungen
- Koordinationstraining
- Grundzüge der Zen-Meditation
- Sensibilisierung der Propriozeption und der taktilen Wahrnehmung
- Gleichgewichtsübungen
- Rumpfstabilisation
- Mobilisierung der Gelenke und der Wirbelsäule
- Vermeidung von Sturzunfällen (in den Aufbaumodulen)
- richtiges Fallen (in den Aufbaumodulen)

	Dienstags	Mittwochs	Donnerstags
BudoHealth Grundmodul I	07.04.2009 - 05.05.2009	08.04.2009 - 06.05.2009	09.04.2009 - 07.05.2009
BudoHealth Modul II	12.05.2009 - 09.06.2009	13.05.2009 - 10.06.2009	14.05.2009 - 25.06.2009 (21.05 + 11.06 - kein Betrieb!)
BudoHealth Modul III	01.09.2009 - 29.09.2009	02.09.2009 - 30.09.2009	03.09.2009 - 01.10.2009
BudoHealth Modul IV	06.10.2009 - 03.11.2009	07.10.2009 - 04.11.2009	08.10.2009 - 05.11.2009
BudoHealth Modul V	10.11.2009 - 15.12.2009 (08.12 - kein Betrieb!)	11.11.2009 - 09.12.2009	12.11.2009 - 10.12.2009
ORT/UHRZEIT:	BG 9, Wasagasse 10 1090 Wien 19.00 - 20.30 h	Fitnesscenter 39, Porzellangasse 39 1090 Wien 18.30 - 20.00 h	BG 9, Wasagasse 10, 1090 Wien 19.00 - 20.30 h

Jedes Modul besteht aus 10 UE à 45 Minuten (jeweils 2 UE geblockt). **Die einzelnen Module bauen auf das vorhergehende auf.** Bitte bequeme Kleidung und Sportschuhe mitbringen!

Nutzen Sie die nächsten kostenlosen Schnuppertrainings ohne Voranmeldung:

Mittwoch, 18.03.2009, 18.30 - 19.45 Uhr!

Mittwoch, 25.03.2009, 18.30 - 19.45 Uhr!

Mittwoch, 01.04.2009, 18.30 - 19.45 Uhr!

ANMELDUNG auch nach dem Schnuppertraining Vorort möglich!

Ort Schnuppertraining: Fitnesscenter 39, Porzellangasse 39, 1090 Wien

Preise:	Preis für Nichtmitglied der GdG: € 120,- / Person pro Modul
	GdG - Mitglieder: € 80,- / Person pro Modul
	Lehrlinge/Schüler: € 60,- / Person pro Modul

Ab einer Teilnehmerzahl von: 10 - 20 Personen, wird das Modul gestartet!

----- Bitte hier abtrennen -----



BudoHealth Module:

ANMELDUNG



I Datum _____

II Datum _____

III Datum _____

IV Datum _____

V Datum _____

(Bitte zutreffendes ankreuzen!)

Name:.....

Adresse:.....

Tel:..... Erreichbar von / bis:

Nichtmitglied - Mitglied - Lehrling/Schüler Mitgliedsnummer:
(Zutreffendes bitte einkreisen)

Geburtsdatum: E-Mail:

Datum: Unterschrift:

(Mit der Unterschrift melde ich mich verbindlich an!)

Bitte vollständig ausgefüllt retournieren an:

per Post: Sakura Budo Science Vienna, Favoritenstraße 4-6/2/12a, 1040 Wien

per Fax: + 43 (0)1 504 62 86

per E-Mail: contact@sakura.ac.at oder erika.kulik@sakura.ac.at

Für weitere Informationen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung:

Kontakt zu BudoHealth: Tel. 0664 / 116 27 41 oder E-mail: erika.kulik@sakura.ac.at

Kontakt zu GdG: Tel. 01/ 31316 83692 oder E-mail: alexander.kronabeter@gdg.at

Kontakt zu GdG: Tel. 01/ 31316 83666 oder E-mail: nikolaus.borbely@gdg.at