

Markt der Vielfalt: Sturm und Erntedank

Nach dem großen Erfolg unseres ersten Marktes im März dieses Jahres, gibt es im Herbst eine Neuauflage. Seien Sie am 22. September 2018 zwischen 9 und 14 Uhr unser Gast, wenn unter dem Motto „Sturm und Erntedank“ hervorragende Produzenten aus der Region ihre Produkte präsentieren. Unter anderem findet im Rahmen der Veranstaltung die größte Chilischau Österreichs statt. Für musikalische Unterhaltung ist mit dem Auftritt der „Werkkapelle Apfel“ gesorgt.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Save the date: 8. Dezember 2018
**Kernölamazonen
„Schwechat feiert
Weihnachten“**

Das beliebte Kabarett-Duo Kernölamazonen wird ihr Weihnachtsprogramm „Kugel & Keks“ präsentieren. Karten für diese Veranstaltung sind unter www.oeticket.com, sowie bei allen Oeticket Vorverkaufsstellen erhältlich.

Nähere Informationen zu den kommenden Veranstaltungen erhalten Sie auf unserer Homepage www.multiversum-schwechat.at

Programm-Vorschau

KULTUR

13.10.2018

17. Showfestival der Menschen mit besonderen Bedürfnissen

09.-10.11.2018

Schattenwelt Festival

08.12.2018

Kernölamazonen

Schwechat feiert Weihnachten - Kugel & Keks“

02.-04.11.2018

World Series Final 2018 – Darts

16.-18.11.2018

Austrian Open Championships 2018 – TanzSport

24.11.2018

Österreichische Cheerleader Meisterschaften

05.12.2018

25. Schwechater Jugendgala

SPORT

13.09.2018

FIBA EuroBasket 2021 Pre-Qualifikation Österreich - Zypern

SONSTIGES

22.09.2018

Markt der Vielfalt **Weight Watchers**

- jeden Dienstag um 19 Uhr

Nähere Informationen zu den kommenden Veranstaltungen erhalten Sie auf unserer Homepage www.multiversum-schwechat.at

Alle Infos auch unter www.multiversum-schwechat.at



Grafik: Caarl Pinka

Krafttraining und Senioren – ein Widerspruch?

Gleich vorweg, es ist nie zu spät um anzufangen. Auch im hohen Alter und mit vielen Begleiterkrankungen ist Krafttraining fast immer empfehlenswert.

Aber was passiert eigentlich mit unserem „Bewegungs- und Stützapparat“, wenn wir altern?

Die Knochendichte nimmt ab, der Stoffwechsel wird langsamer, Knorpel, Sehnen und Bänder werden schlechter durchblutet bzw. durchsättigt und daher unelastischer und schwächer. Leider verringert sich auch der Anteil der Muskelmasse.

Kann Krafttraining den Alterungsprozess verhindern?

Krafttraining kann und wird den Alterungsprozess leider nicht verhindern, aber verlangsamen! Durch Training mit geeignetem Widerstand nimmt die Knochen-, Knorpel- und Sehndichte auch im hohen Alter noch zu. Dies führt zu elastischeren Sehnen und Bändern bzw. einem stärkeren Knorpel. Auch der Mus-

kelaufbau funktioniert im hohen Alter noch wunderbar. Die Vorteile für den Alltag liegen auf der Hand: mehr Kraft, besseres Gleichgewicht,

mehr Wohlbefinden!

Erkundigen Sie sich gerne bei unseren Coaches, wie Sie am besten ins Training starten können.



Bild: Multiversum Schwechat

Kursangebot im Multiversum Fitness:

- **D.A.Y. Dance-Act-Yoga und Tanzkurse** bei Michaela Illtschko, +43699 195 654 68 mail@d-a-y.at
www.d-a-y.at
- **Hula Tanz aus Hawaii** mit Martina Lokelani Hudecsek, +43676 5258186, info@hula-martina.at
www.hula-martina.at
- **PreKanga und Kangaburn Kurs** mit Iris Winklhofer, +43650 8138249 iris@kangatraining.at
www.kangatraining.at
- **Rücken Werkstatt, Faszien Schule und Cardio Kickboxen** mit Sabina Breitenfelder, +43664 1842695, office@elite-personaltrainer.at
www.elite-personaltrainer.at
- **Tai Chi, Chi Gong und Schwert Tai Chi Kurse** mit Thomas Hudecsek +43677 624 125 00 info@taichi-schule.at,
www.taichi-schule.at

D.A.Y. DANCE | ACT | YOGA

Das Herbst-Winterprogramm startet wieder am 17.09.2018 im Trainingsbereich des Multiversum Schwechat.

Am Programm für Erwachsene stehen Vinyasa Flow Yoga Kurse für Anfänger, Fortgeschrittene und Senioren sowie Chakren Yoga- und Schauspielworkshops. Für alle, die Spaß am Tanzen haben, eignet sich der dreiteilige Video Clip Dance Workshop.

Das Kinder- und Jugendprogramm bietet auch in diesem Semester die beliebten Video Clip Dance Kurse für Kinder und Jugendliche von 4 bis 16 Jahren. Der spielerisch und gesundheitsorientierte Kids Yoga Kurs lädt alle im Alter von 6-10 Jahren ein. Die Highlights sind mottobezogene Specials, sowie Tanzauftritte bei Veranstaltungen im Raum Schwechat.

Der Family-Yoga Workshop im Advent stimmt die Familie auf eine besinnliche Zeit ein.

Tanzlehrerin Elisa und Michaela laden herzlich zur kostenlosen Schnupperwoche vom 17.9. bis 21.9.2018 ein.

Auf Dein Kommen freuen wir uns sehr! Nähere Infos zu allen Kursen & Workshops findest du auf www.d-a-y.at

Du hast Fragen? Dann schreib uns doch eine E-Mail oder ruf für ein persönliches Gespräch an:

mail@d-a-y.at | 0699 195 654 68



Grafik: D.A.Y.



Bild: D.A.Y.