

LYMA DAS KREATIVITÄTSZENTRUM
FÜR ERWACHSENE & KINDER

KURSPROGRAMM
ERWACHSENE & KINDER



**LEARNING
FOR LIFE**

Loquaipplatz 12/ Top 1
1060 Wien
01/9093359

office@lyma.at
www.lyma.at
 lyma1060

**LYMA Kursprogramm Wintersemester
17.09.2018-04.02.2019**

ALTER	KURSE	TAG	UHRZEIT	SEITE
Erwachsene	Authentic Ballett *	Mo.	10:00-11:30	1
	Flamenco Fit *	Mo.	18:30-19:30	1
	Contemporary Dance *	Di.	10:00-11:30	1
	Tanzlabor *	Mi.	10:00-11:30	1
	Tanz Workout - shake it baby *	Mi.	18:30-20:00	1
	Inklusiver Tanz - Liberty Puzzle *	Fr.	11:00-13:00	1
	Yoga Basic *	Mi.	09:00-10:00	2
	Yogalates *	Mi.	19:00-20:30	2
	Faszien Yoga *	Fr.	10:00-11:30	2
	Singen & Stimmbildung *	Di.	18:30-20:30	2
	Muskelaufbau & Wirbelsäule *	Mo.	09:00-10:00	3
	Koordination & Bewegung *	Mo.	11:30-13:00	3
	Schwangerschaftsgymnastik	Mo. Di.	18:30-20:00 18:30-20:00	3
	Alexandertechnik *	Di.	19:00-20:00	3
	Mental & Körperlich Fit *	Mi.	10:00-11:30	3
	Rückenfit *	Do.	11:00-12:00	3
	Functional Fitness - Crawling *	Do.	19:30-20:30	4
	Kreativwerkstatt *	Di.	10:00-11:30	4
	Kunst für Erwachsene *	Mi.	19:00-20:30	4
	The Work von Byron Katie *	Mo.	10:00-11:30 & 18:30-20:00	4
Biografisches Schreiben *	Do.	18:30-20:30 Uhr	4	
Kinder 0-3 Jahre	Mama-Baby Yoga	Mo.	10:00-11:30	5
	Tanzzwerge	Mo. Mi.	14:30-15:30 & 15:30-16:30 14:30-15:30 & 15:30-16:30	5
	Babyzeichensprache	Di.	09:30-10:30	5
	Spielgruppe für Weltentdecker	Di.	10:45 - 11:45	5
	Rückbildungsgymnastik & Babymassage	Mi.	10:00-11:30	5
	Motopädagogik	Mi.	09:00-10:00	5
	Fit mit Baby	Do.	10:00-11:00	6
	Elementares Musizieren	Do.	10:30-11:30, 15:30-16:30 & 16:30-17:30	6
Babytreff - Musik & Bewegung	Fr.	10:00-11:00	6	
Kinder 3-6 Jahre	Kreatives Ballett	Mo. Di. Mi.	16:30-17:30 15:30-16:30 16:00-17:00	6
	Motopädagogik	Di.	14:00-15:00	6
	Kinderturnen	Di.	15:00 - 16:00	6
	Kindertanz	Di. Mi.	16:30-17:30 & 17:30-18:30 16:30-17:30 & 17:30-18:30	7
	Musikkarussell	Do.	16:00-17:00	7
Kinder 6-10 Jahre	Affektkontroltraining	Mo.	15:30-16:30	7
	Funky Ballett	Mo.	17:30-18:30	7
	Bodyparkour	Mo. Do.	16:30-17:30 17:30-18:30	7
	Soziale Kompetenz, Motorik, Konzentration	Mo.	15:00-16:30	7
	Kunst für Kinder	Di.	16:00 - 17:30	8
	Scratch - Programmieren für Kinder	Mi.	15:30-17:00	8
	Zirkuswerkstatt	Mi.	17:00-18:00	8
Jugendliche 8-14 Jahre	Bodyparkour	Mo. Do.	17:30-18:30 18:30-19:30	8
	Trickfilmanimation	Mo.	16:30-18:00	8
	Poetry Slam	Di.	17:30-19:00	8
	Dancehall & Hip-Hop	Di.	17:00-18:30	8
	Ukulele für Kinder	Do.	17:30-18:30	9
Alle gemeinsam	Familienyoga	Di.	16:00-17:00	9
	Malkurs nach Arno Stern *	Mi. Do.	15:00-16:00 & 16:00-17:00 16:00-17:00	9
	LEGO Mindstorms für Familien	Mi.	17:00-18:30	9
	Familien Turnen	Do.	15:30 -16:30	9
	Familien Capoeira	Do.	16:30-17:30	9
Workshops	Infotag Mentaltraining		Oktober	
	Ukulele für Anfänger		Oktober	
	Selbstverteidigung f. Frauen		November	
	Theater Workshop		November	
	Ukulele für Fortgeschrittene		Dezember	
	Familien Workshop		Dezember	
	Beatboxing für Familien		Jänner	
Babyinfotag		Jänner		

*** -15 % SeniorInnen & StudentInnen Rabatt**

Tanz

Authentic Ballett *

Das Ballett-Training startet mit einfachen Übungen, um mit den Prinzipien mechanischer Balance vertraut zu werden und setzt dann mit Drehkombinationen und Sprüngen fort.

Mo.: 10:00–11:30 Uhr



Flamenco Fit *

Aerobic trifft auf Flamenco und lässt spielerisch die Kalorien purzeln. Durch die feurig-fröhliche Musik wird das seelische Wohlbefinden gestärkt und ein Stück Latin-Feeling vermittelt. Ein Muss für alle Tanzbegeisterten, die mit viel Elan in die Arbeitswoche starten wollen.

Mo.: 18:30-19:30 Uhr

Contemporary Dance *

In Contemporary Dance erleben Erwachsene unter professioneller Anleitung auf freie, entspannte Weise eine Einführung in die Welt des modernen Tanzes. Von ersten Schritten bis zu choreographierten Tanzabläufen bietet dieser Tanzkurs ein individuelles Training.

Di.: 10:00–11:30 Uhr

Tanzlabor *

Hier erkunden Tanzbegeisterte die Zusammenhänge von Anatomie, Tanz und Bewegung. Basis-Themen des Tanzes wie Präsenz, Body-mapping, die Prinzipien der Schwerkraft sowie Leichtigkeit beim Improvisieren und Performen sind Kern des Tanzlabors.

Mi.: 10:00-11:30 Uhr

Tanz Workout - shake it baby *

Wer einfach nur richtig abshaken will, ist hier genau richtig. Wir heizen mit Pop, Soul, Jazz, lateinamerikanischer Musik und fetzigen Moves so richtig ein. Choreografien sind ebenso Bestandteil wie freies Tanzen. Ideal zum Auspowern und um den Alltag hinter sich zu lassen.

Mi.: 18:30-20:00 Uhr

Inklusiver Tanz - Liberty Puzzle *

Tanzbegeisterte mit und ohne Handicap sind hier gut aufgehoben. Gemeinsam erarbeiten wir unterschiedliche Tanzszenen, wobei jede(r) seine eignen Qualitäten mit einfließen lassen kann. So entsteht langsam ein Gesamtkunstwerk, das die TänzerInnen am Ende des Semester in einer Abschlussperformance präsentieren.

Fr.: 11:00-13:00 Uhr

Yoga

Yoga Basic *

Du möchtest noch vor der Arbeit etwas für Körper und Geist tun? In unserer Yoga Basic Einheit am Vormittag erwartet dich ein umfassendes Übungsprogramm aus Körper-, Atem- und Achtsamkeitsübungen.

Die anatomisch korrekte Ausführung der jeweiligen Asanas steht in dieser Hatha Yoga Einheit im Mittelpunkt.

Mi.: 09:00-10:00 Uhr



Yogalates *

Yogalates ist die perfekte Kombination aus Yoga und Pilates und bietet dir ein ganzheitliches Training zum Kräftigen, Dehnen und Entspannen. Während Yoga die Beweglichkeit und Dehnbarkeit verbessert und meditative Elemente in das Training einfließen lässt, fokussiert Pilates darauf die Körpermitte zu kräftigen. Die Übungen werden in einer Abfolge mit der jeweils dazugehörigen Atemtechnik - Brustatmung und Nasenatmung - kombiniert.

Mi.: 19:00-20:30 Uhr

Faszien Yoga *

Stress, Ernährung und Bewegungsmangel bewirken ein Verkleben der Faszien, die unseren Körper als dichtes Netz durchziehen. Im Faszien Yoga versuchen wir diese Verklebungen zu lösen, indem wir sanft und bewusst in die jeweiligen Asanas gehen und diese halten. Mithilfe von Faszienrollen aktivieren wir das Bindegewebe und sorgen für mehr Flexibilität, Balance und Wohlbefinden. Das leichte Training eignet sich besonders für ältere Personen, die fit bleiben wollen.

Fr.: 10:00-11:30 Uhr

Musik

Singen & Stimmbildung *

Musik verbindet uns miteinander und mit uns selbst, besonders beim Singen! Bei uns erleben Erwachsene das Singen auf eine ganz neue Weise. Denn im Mittelpunkt stehen nicht nur Gesangstechniken und Stimmbildung, sondern der Spaß, die eigene Stimme und das Singen in der Gruppe neu zu entdecken.

Di.: 18:30-20:30 Uhr



Bewegung & Körperbewusstsein

Muskelaufbau & Wirbelsäule *

Verbessere deine Beweglichkeit, Dehnfähigkeit und dein Körperbewusstsein mit diesem Floore Barre - Workout. Es eignet sich sowohl als Aufwärmtraining für TänzerInnen wie auch für jene, die arbeitsbedingt viel Zeit im Sitzen verbringen.

Mo.: 09:00–10:00 Uhr



Koordination & Bewegung *

Best-Ager erwartet hier ein ausgewogenes Trainingsprogramm das Koordinations-, Rhythmus-, Orientierungs- und Gleichgewichtsübungen vereint. Dabei kommen auch Kleingeräte, wie Therabänder oder Gymnastikbälle, zum Einsatz. Gewinne deine Beweglichkeit zurück und sei fit für den Alltag!

Mo.: 11:30–13:00 Uhr

Schwangerschaftsgymnastik

Du bist gerade schwanger und möchtest dich auf die bevorstehende Geburt vorbereiten? Unsere erfahrene Hebamme begleitet dich dabei. Egal, ob du sportlich bist oder zu den Sportmuffeln zählst, die Übungen werden individuell auf deine körperliche Verfassung abgestimmt.

Mo. & Di.: 18:30–20:00 Uhr

Alexandertechnik *

Hier lernst Du ungünstige Bewegungs- und Verhaltensmuster, die gewohnheitsmäßig und unbewußt ablaufen, zu ändern. Ein ausbalanciertes Verhältnis zwischen Kopf, Hals und dem übrigen Körper zu erreichen und somit gelöste Bewegungsabläufe sicherzustellen ist zentrales Ziel des Kurses.

Di.: 19:00–20:00 Uhr

Mental & Körperlich Fit *

Gemeinsam stärken wir unseren Körper und Geist, lernen unsere Muskulatur aktiv und beweglich zu halten und Verspannungen auch zu Hause zu lösen. Dieses ausgeglichene Training für Junggebliebene vereint Yoga, Achtsamkeitsübungen und Mentaltraining.

Mi.: 10:00–11:30 Uhr

Rückenfit *

Rückenschmerzen adé! Lerne in unserem Rückentrainingskurs durch Mobilisierungs-, Dehnungs- und Kräftigungsübungen vernachlässigte und überbeanspruchte Muskelpartien zu aktivieren. Spezielle Körperwahrnehmungs-, Koordinations- und Entspannungsübungen helfen das wirbelsäulengerechte Verhalten in den Alltag zu integrieren.

Do.: 11:00–12:00 Uhr

Functional Fitness - Crawling *

Krabbeln, Springen, Balancieren - hier erwartet dich ein verspieltes Training mit dem eigenen Körpergewicht. Gekonnt werden Übungen, die am Boden ausgeübt werden mit funktionellen Bewegungsabläufen kombiniert. Das Körpergewicht dient dabei als Widerstand für das Krafttraining.

Do: 19:30-20:30 Uhr

Kunst

Kreativwerkstatt *

Marmorierung, Batik, Fototransfer, Schablonen- oder Stempeldruck, hier werden unterschiedliche Drucktechniken vermittelt. Du wirst darin unterstützt frei zu experimentieren und deine eigenen Textilien, wie Pölsterbezüge, Tischdecken oder Stofftaschen zu gestalten.

Di.: 10:00-11:30 Uhr



Kunst für Erwachsene *

Zeichnen, Malen, Modellieren - die eigene künstlerische Arbeit steht hier im Vordergrund. Auf praktische Weise werden künstlerische Grundlagen, wie Perspektivzeichnen, Proportion, Farblehre, Komposition, Umgang mit Licht und Schatten vermittelt. Finde Deinen eigenen Stil und erschaffe einzigartige Kunstwerke, die du im Rahmen einer Vernissage am Ende des Semesters ausstellen kannst.

Mi.: 19:00-20:30 Uhr

Selbstreflexion

The Work von Byron Katie *

Durchbrich deine negative Gedankenspirale und gewinne mehr Klarheit bei Entscheidungen im Beruf, Partnerschaft oder Erziehung mit „The Work“. Diese einfache und effektive Methode der Selbstanalyse ermöglicht dir stressvolle Gedanken und festgefahrene Überzeugungen zu identifizieren, hinterfragen und von verschiedenen Perspektiven zu betrachten. Du lernst so aus dem Gedankenkarussell auszusteigen.

Mo.: 10:00-11:30 & 18:30-20:00 Uhr

Biografisches Schreiben *

Hier geht es nicht darum die eigene Lebensgeschichte genau zu rekonstruieren, sondern um das Erinnern bedeutsamer Lebensabschnitte oder Beziehungen, die dich zu der Person machen, die du bist. Schreiben ist ein kreativer Prozess der Selbstanalyse, der uns erlaubt unser Leben aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten, uns zu distanzieren und zu verarbeiten.

Do.: 18:30-20:30 Uhr

0-3 Jahre

Mama-Baby Yoga

Vertiefe die Beziehung zwischen dir und deinem Baby. Mit speziellen Asanas stärken wir schonend unseren Körper und binden das Neugeborene im Übungsablauf mit ein. Wir erlangen so mehr innere Ruhe und sind gestärkt und fit für den Tag.

Mo.: 10:00-11:30 Uhr; Eltern/ Kinder 1,5 -12 Monate



Tanzzwerge

Mit Liedern, Geschichten und Instrumenten erleben die Kinder das Tanzen als gemeinsames Spiel und lassen so ihrem Bewegungstalent freien Lauf.

Mo. & Mi.: 14:30-15:30 Uhr & 15:30-16:30 Uhr; Eltern/Kinder 1,5-3 Jahre

Babyzeichensprache

Du möchtest die Wünsche und Bedürfnisse deines Babys besser verstehen? Fördere die nonverbale Kommunikation zwischen dir und deinem Baby durch einfache Handzeichen und lerne die Zwergensprache auch im Familienalltag einzusetzen.

Di.: 09:30 - 10:30 Uhr; Eltern/Kinder 6 - 18 Monate

Spielgruppe für kleine Weltentdecker

Ob klecksen, pantschen, reißen, formen – erlaubt ist, was Spaß macht und Mami zu Hause nicht erlaubt! Hier können sich Kleinkinder austoben und mit unterschiedlichen Materialien experimentieren. Die Aktivitäten werden mit Babyzeichensprache angeleitet.

Di.: 10:45 - 11:45 Uhr; Eltern/Kinder 8 - 24 Monate

Rückbildungsgymnastik & Babymassage

Gemeinsam trainieren wir unseren Rumpf, Bauch, Beckenboden, Rücken sowie die Beine und binden die Babys mit ein. Am Ende der Einheit werden die Kleinen mit einer Babymassage verwöhnt.

Mi.: 10:00-11:30 Uhr; Eltern/Kinder 1,5 - 8 Monate

Motopädagogik

In Begleitung von Mama, Papa, Oma oder Opa wird die Wahrnehmung und Motorik von Kleinkindern geschult. Durch gezielt gestaltete Bewegungswelten und das Setzen von Impulsen können sie in Fantasiewelten eintauchen und ihre individuellen Bedürfnisse und Fähigkeiten entfalten.

Mi.: 09:00-10:00 Uhr; Eltern/ Kinder 1 - 3 Jahre

Fit mit Baby

Für bewegungshungrige Väter und Mütter, die nach einem funktionellen und effektiven Fitnessstraining mit spielerischen Übungen für ihr Baby suchen. Die Kleinen machen mit, leiten an, inspirieren, stören, schlafen oder spielen.

Do.: 10:00-11:00 Uhr; Eltern/ Kinder 4 Monate- 3 Jahre

Elementares Musizieren

Bei Spiel und Spaß werden verschiedene Musikinstrumente sowie Gesangs-, Tanz- und Bewegungsarten ausprobiert, mit Materialien improvisiert und musikalische Themen erforscht.

Do.: 10:30-11:30 Uhr; Eltern/ Kinder 6 - 24 Monate

Do.: 15:30-16:30 Uhr; Eltern/ Kinder 1 - 3 Jahre

Do.: 16:30-17:30 Uhr; Eltern/ Kinder 2 - 4 Jahre (und Fortg.)

Babytreff - Musik & Bewegung

Mit Musik und Bewegungsspielen wird die Eltern-Kind Beziehung gestärkt und zwischendurch bleibt Zeit um gegenseitig Erfahrungen auszutauschen. Das gemeinsame Ritual zu Beginn und am Ende der Stunde schenkt den Kindern Sicherheit und Vertrauen.

Fr.: 10:00-11:00 Uhr | Eltern & Kinder 4 Mon. - 3 Jahre

Kinder 3-6 Jahre

Kreatives Ballett

Der ideale Beginn für tanzinteressierte Kinder, die ihre Freude an Musik und Bewegung in Verbindung mit einer grundlegenden Balletttechnik ausleben möchten.

Mo.: 16:30-17:30 Uhr (Fortg.); Kinder 5-7 Jahre

Di.: 15:30-16:30 Uhr & Mi.: 16:00-17:00 Uhr;

Kinder 3 - 6 Jahre



Motopädagogik

Hier können Vorschulkinder ihrer Fantasie in unserer Bewegungslandschaft freien Lauf lassen. Spielerisch werden die Persönlichkeit, das Selbstvertrauen, die soziale Kompetenz sowie die sensomotorischen Fähigkeiten der Kinder geschult und gestärkt.

Di.: 14:00-15:00 Uhr; Kinder 3 - 5 Jahre

Kinderturnen

Klettern, rollen, tanzen oder springen - hier kommt jedes Kind auf seine Kosten. Zugleich werden Körperwahrnehmung, Motorik, Geschicklichkeit und Teamfähigkeit auf spielerische Art verbessert.

Di.: 15:00-16:00 Uhr; Kinder 3 - 6 Jahre

Kindertanz

Kämpfen wie ein Pirat, schweben wie eine Fee, sich mal in Lady Gaga oder Batman verwandeln - hier ist Raum für persönliche Entfaltung.

Di.: 16:30-17:30 Uhr | Mi.: 16:30-17:30 Uhr; Kinder 3 - 5 Jahre

Di.: 17:30-18:30 Uhr (Fortg.) ; Kinder 5 - 7 Jahre

Mi.: 17:30-18:30 ; Kinder 4 - 6 Jahre

Musikkarussell

Musikbegeisterte Kinder haben hier die Möglichkeit sich selbst musikalisch auszuprobieren. Rhythmische Spiele, Singspiele, aber auch eine erste Auseinandersetzung mit verschiedenen Instrumenten stehen im Fokus. Wir schulen unser Gehör, lernen spielerisch einige musikalische Grundregeln und bewegen uns viel dazu.

Do.: 16:00-17:00 Uhr; Kinder 4- 7 Jahre

Kinder 6-10 Jahre

Affektkontrolltraining

Lerne souverän mit Emotionen umzugehen!

Die vier Tiere Bär, Kranich, Tiger und Schlange dienen als Inspiration, um Gelassenheit, Stärke, Wachsamkeit und Beweglichkeit zu erleben.

Mo.: 15:30-16:30 Uhr; Kinder 6-10 Jahre



Funky Ballett

Wir tanzen Ballett zu aktueller Popmusik, lernen auf eine kreative Weise die Grundtechnik des Balletts und arbeiten gemeinsam mit anderen an zeitgemäßen, schwungvollen Choreografien.

Mo.: 17:30-18:30 Uhr; Kinder 6 - 10 Jahre

Bodyparkour

Hindernisse überwinden, Bodenkontakt vermeiden, laufen, springen und das alles mit Musik. Hier kommt man ganz schön ins Schwitzen!

Der Kurs vereint Elemente aus Hip-Hop, Breakdance und Streetdance sowie aus Tricking, Capoeira und Urbanakrobatik.

Mo.: 16:30-17:30 Uhr | Do.: 17:30-18:30 Uhr (Fortg.)

Kinder 6 - 10 Jahre

Soziale Kompetenz, Motorik, Konzentration

Wir machen dich fit für die Schule! Ihr werdet darin unterstützt euren Platz in einer Gruppe zu finden und den Anforderungen in der Schule gut zu begegnen. Konzentrationsübungen helfen euch dabei, Angaben besser zu verstehen, sie zu visualisieren und leicht umzusetzen. Anhand von Gruppenübungen werden soziale Kompetenz, Kooperations- und Konfliktfähigkeit gestärkt. So macht Schule wieder Spaß!

Mo.: 15:00-16:30 Uhr | Kinder 7 - 11 Jahre

Kunst für Kinder

Malen, Zeichnen, Modellieren - wir tauchen in die Welt der Kunst und Künstler ein, probieren ihre Techniken und Methoden und erforschen ihre Materialien. Am Ende des Semesters laden wir zur Finissage.

Di.: 16:00-17:30 Uhr; Kinder 7 - 10 Jahre

Scratch - Programmieren für Kinder

Du träumst davon, einmal dein eigenes Computerspiel zu gestalten? Hier lernst du mithilfe der graphischen Programmierumgebung Scratch kleine Computerspiele zu erstellen und Geschichten zu erzählen.

Mi.: 15:30-17:00 Uhr; Kinder 7 - 10 Jahre

Zirkuswerkstatt

Entdecke dein Talent als Zirkusartist! Wir balancieren auf der Laufkugel, gehen auf den Händen, lernen Menschenpyramiden zu bauen und trainieren unsere Geschicklichkeit beim Jonglieren. Lustige Clown-Geschichten sorgen für Spaß und runden das bunte Zirkusprogramm ab.

Mi.: 17:00-18:00 Uhr; Kinder 6 - 10 Jahre

Kinder & Jugendliche 8-14 Jahre

Bodyparkour

Laufen, springen, Hindernisse überwinden - und das alles mit Musik. Hier kommt ihr ganz schön ins Schwitzen! Der Kurs vereint Elemente aus Hip-Hop, Breakdance, Streetdance sowie aus Tricking, Capoeira und Urbanakrobatik.

Mo.: 17:30-18:30 & Do.: 18:30-19:30 Uhr;

Jugendliche 10-14 Jahre



Trickfilmanimation

Das kreative Gestalten, Teamarbeit und der Umgang mit visuellen Medien stehen hier im Vordergrund. Gemeinsam erarbeiten wir eine Geschichte, modellieren unseren Helden aus Plastilin oder LEGO und lassen ihn aufregende Abenteuer erleben. Die einzelnen Szenen werden fotografiert, zu einem Video zusammengeführt und vertont.

Mo.: 16:30-18:00 Uhr; Jugendliche 10-14 Jahre

Poetry Slam

Poe... was?! Hier hast du das Wort! Lass andere an deinen Geschichten und Gedichten teilhaben und ernte dafür Applaus. Lerne spannende Texte zu schreiben, zu reimen und deine Stimme richtig einzusetzen.

Di.: 17:30-19:00 Uhr; Jugendliche 8-14 Jahre

Danchall & Hip-Hop

Wir heizen dir mit Danchall und Reggae so richtig ein. Hier lernst du Schritt für Schritt alle Basics des Hip-Hop und Street Dance

kennen. Gemeinsam arbeiten wir an Rhythmusgefühl, Koordination und lerne coole Videoclip Choreos.

Di.: 17:00-18:30 Uhr; Jugendliche 10 - 14 Jahre

Ukulele für Kinder

Das ideale Einstiegsinstrument für Kinder. Gemeinsam grooven und singen wir und lernen spielerische erste Akkorde und Schlagmuster kennen mit denen sich viele Songs begleiten lassen!

Do.: 17:30-18:30 Uhr; Jugendliche 10 - 14 Jahre

Alle gemeinsam

Familien Yoga

Gönn dir gemeinsam mit Mama, Papa, Oma oder Opa entspannende Momente im Familien-Yoga. Hier könnt ihr euch in Affen, Schlangen oder Tiger verwandeln und lustige Yoga-Challenges absolvieren. Die Asanas sind auf die Bedürfnisse der Kinder abgestimmt.

Di.: 16:00-17:00 Uhr; Eltern/ Kinder ab 3 Jahre



Malen nach Arno Stern

Unser Malort ist ein Ruhepol, eine Oase für die Seele, in der man seinen Alltagsstress hinter sich lässt und beim Malen entspannen kann. Hier können Kinder und Erwachsene nebeneinander ihre Welt auf Papier ausleben - ohne Störungen, Kommentare oder Bewertung von außen.

Mi.: 15:00-16:00 | Mi. & Do.: 16:00-17:00 Uhr; Eltern/ Kinder ab 3 Jahre

LEGO Mindstorms für Familien

Große und kleine Tüftler lernen hier mit mithilfe der LEGO Mindstorms-Baukästen unterschiedlichste Robotermodelle zu konstruieren und ihr Verhalten über ein spezielles Computerprogramm zu steuern.

Mi.: 17:00-18:30 Uhr; Eltern/ Kinder 8 - 13 Jahre

Familien Turnen

Hier können Eltern gemeinsam mit ihren Kindern spielerisch in Bewegung sein und sich gemeinsam auspowern. In angenehmer und lockerer Atmosphäre wird hier der Sportsgeist geweckt und die Motorik und Koordination gefördert. Natürlich darf Musik dabei nicht fehlen.

Do.: 15:30-16:30 Uhr; Eltern/ Kinder ab 2 Jahre

Familien Capoeira

Du suchst nach einer gemeinsamen Aktivität für dich und dein Kind? Du möchtest rythmische und akrobatische Herausforderungen meistern? Unser Capoeira Kurs vereint kämpferische, tänzerische, akrobatische und musikalische Elemente für die ganze Familie!

Do.: 16:30-17:30 Uhr; Eltern/ Kinder ab 4 Jahre

Nicht verpassen...

Fest im Park 07.09.2017 von 15-18 Uhr

Schnupperwoche 10.09.-14.09.2018

Welcher Kurs ist der richtige für dich? In unserer Schnupperwoche kannst du es herausfinden. Je nach Länge der Einheit kostet eine Schnupperstunde zwischen 10 € und 15 €. Wir bitten um vorherige Anmeldung unter office@lyma.at!

Semesterstart 17.09.2018

Einstieg in alle Kurse auf Anfrage möglich.

Preisberechnung aliquot. Kurs und Preisänderungen vorbehalten!

Neu bei uns!

★ SeniorInnen und Studierende erhalten - **15 % Rabatt** auf alle markierten Kurse.

So kommst du zu uns...

LYMA GmbH
Loquaipplatz 12 | Top 1
1060 Wien

01/9093359
office@lyma.at
www.lyma.at

U3 Zieglergasse

U4 Pilgramgasse

13 A, 14 A & 57 A Esterhazygasse

