

Fit ... für deine Gesundheit.

**Du möchtest deine Ausdauerleistung erhöhen, gezielten Muskelaufbau betreiben
 oder einfach mehr Bewegung in dein Leben bringen?**

Mit den Sport-ANGEBOTEN der „Sektion Fitness“ unterstützen wir dich dabei.

Wir starten wieder im September mit einem umfangreichen Programm, zu dem ihr alle herzlich eingeladen seid.

Folgende Kurse kannst du im Gymnastiksaal BLAU-WEISS besuchen:

Workout

Termin: jeden Montag, ab 18.9.2017, 19:30 Uhr
 Preis: 1 KE Mitglieder € 2,50 bzw. Nicht-Mitglieder
 € 3,50 (10er Block € 20,00 bzw. € 35,00)
 Inhalt: Schwerpunkte sind die Aufrechterhaltung
 und Verbesserung der koordinativen
 Fähigkeiten als auch der Ausdauer, Kraft und
 Körperstabilität. Motivationsgeräte wie
 Hanteln, Stepper oder GymSticks pushen
 durch die Trainingseinheiten.
 Keine Anmeldung erforderlich!

Vital 45 +/- (Damen & Herren)

Termin: jeden Donnerstag, ab 21.9.2017, 19:30 Uhr
 Preis: 1 KE Mitglieder € 2,50 bzw. Nicht-Mitglieder
 € 3,50 (10er Block € 20,00 bzw. € 35,00)
 Inhalt: Koordinations-, Kräftigungs- und
 Dehnungsübungen, Rückenschule, Musik und
 div. Sportgeräte bringen Abwechslung in die
 Turnstunden.
 Keine Anmeldung erforderlich!

Pilates für Anfänger und Fortgeschrittene (Damen & Herren)

Anfänger - Termin: Mittwoch, 27.9.2017, 18:00 Uhr
 Fortgeschrittene – Termin: Montag, 25.9.2017, 18:15 Uhr
 Preis: 10 KE Mitglieder € 30,00 bzw. Nicht-Mitglieder € 45,00
 Inhalt: Erlernen und Perfektionierung der Pilates-Prinzipien.
 Pilates ist eine Trainingsmethode für mehr Kraft, Stabilität und
 eine bessere Körperhaltung. Spezielle Geräte wie z.B.
 Pilatesringe, Redondobälle oder Balancekissen kommen bei
 den einzelnen Übungen zum Einsatz.
 Leitung: Anita Greifeneder, Untergaisbach, Tel. 0699/81131168
Anmeldung erforderlich!

Zirkeltraining (Damen & Herren)

Termin: Mittwoch, 27.9.2017, 19:30 Uhr
 Preis: 10 KE Mitglieder € 30,00 bzw. Nicht-Mitglieder € 45,00
 Inhalt: Ein kurzweiliges, intensives Krafttraining, bei dem alle
 Hauptmuskelgruppen beansprucht werden und gleichzeitig
 die Silhouette formt. Zudem werden Herz-Kreislaufsystem,
 Immunsystem und Ausdauer gestärkt.
 Leitung: Karin Bröderbauer, Pregarten, Tel. 0677/61236465
 Anita Greifeneder, Pregarten
Anmeldung erforderlich!

Einfach vorbeischaun und mitmachen. Wir freuen uns auf deine Teilnahme!
 Weitere Infos erfährst du von Anita Greifeneder (Sektionsleiterin),
 Tel. 0699/81131168 oder auf unserer Homepage www.tsuwartbergaist.com.