

# Kursprogramm - Sektion Fitness

Herbst  
2013

## Aerobic

Termin: jeden Montag, ab **16. September 2013, 19:30 Uhr**

Preis: 1 KE Mitglieder € 2,00 bzw. Nicht-Mitglieder € 2,50 (10er Block € 15,00 bzw. € 20,00)

Inhalt: Konditions- und Koordinationsübungen, Rückenschule, Kräftigung der Muskulatur durch gezieltes Hanteltraining, Therabänder, Gymnastikstäbe, Flexi-Bar und den sehr beliebten GymStick

Keine Anmeldung erforderlich!

## Vital 45 +/- (Damen & Herren)

Termin: jeden Donnerstag, ab **19. September 2013, 19:30 Uhr**

Preis: 1 KE Mitglieder € 2,00 bzw. Nicht-Mitglieder € 2,50 (10er Block € 15,00 bzw. € 20,00)

Inhalt: Durch Mobilisieren, Kräftigen und Dehnen wird an der Haltung gearbeitet und damit Wohlbefinden durch Bewegung vermittelt. Gezielte Übungen zur Stärkung des Rückens, der Wirbelsäule und der Bauchmuskulatur sind ebenfalls Inhalt der Kursabende.

Keine Anmeldung erforderlich!

## Pilates:

Inhalt: In den Kurseinheiten wird den Teilnehmern die exakte Pilatestechnik vermittelt.

### Pilates für Anfänger

Termin: Mittwoch, **25. September 2013, 19:00 Uhr**

Preis: 10 KE Mitglieder € 25,00 bzw. Nicht-Mitglieder € 30,00

Anmeldung: Anita Greifeneder (Pilates Professional Instructorin), Tel. 0699/81131168

### Pilates für Fortgeschrittene

Termin: **23. September 2013**, 2 x pro Woche (Montag und Donnerstag), jeweils um 18:30 Uhr

Preis: 10 KE Mitglieder € 25,00 bzw. Nicht-Mitglieder € 30,00

Anmeldung: Annemarie Greifeneder (Pilates Professional Instructorin), Tel. 0664/73471950

**Wir freuen uns auf deine Teilnahme!**

Allgemeine Anfragen richte bitte an: Anita Greifeneder (Sektionsleiterin),  
Tel. 0699/81131168 oder besuche uns auf unserer Homepage [www.tsuwartbergaist.com](http://www.tsuwartbergaist.com).