



Sektion Fitness

## 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 unseren Aktivitäten und wir würden uns freuen, wenn du mitmachen würdest. Folgende Angebote kannst du besuchen:**

### **Aerobic**

Termin: jeden Montag, ab 15. September 2014, 19.30 Uhr

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

Inhalt: Aerobic ist eine Turneinheit für jederFRAU, die Spaß hat sich in der Gruppe zu fetziger Musik zu bewegen. 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 18. September 2014, 19.30 Uhr

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

Inhalt: Koordinations-, Kräftigungs- und Dehnungsübungen, Rückenschule  
Musik und div. Sportgeräte bringen Abwechslung in die Turnstunden.

Keine Anmeldung erforderlich!

### **Pilates für Anfänger (Damen & Herren)**

Termin: Mittwoch, 1. Oktober 2014, 19.00 Uhr

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

Inhalt: Erlernen der Pilates-Prinzipien. Pilates ist eine Trainingsmethode für mehr Kraft, Stabilität und eine bessere Körperhaltung. Spezielle Geräte wie z.B. Pilatesringe, Retondobälle oder Balancekissen unterstützen die Teilnehmer/innen bei den einzelnen Übungen.

**Anmeldung erforderlich!** Anita Greifeneder (Pilates Professional Instructorin), Tel. 0699/81131168

### **Pilates für Fortgeschrittene (Damen & Herren)**

Termin: 25. September 2014, 2 x pro Woche (Montag und Donnerstag), jeweils um 18.30 Uhr

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

Inhalt: Perfektionierung der Pilates-Prinzipien. Siehe Pilates für Anfänger!

**Anmeldung erforderlich!** Annemarie Greifeneder (Pilates Professional Instructorin), Tel. 0664/73471950

**Einfach vorbeischaun und mitmachen. Wir freuen uns auf deine Teilnahme!**

Weitere Details & Infos erfährst du von Anita Greifeneder (Sektionsleiterin),  
Tel. 0699/81131168 oder auf unserer Homepage [www.tsuwartbergaist.com](http://www.tsuwartbergaist.com).