

EINFACH mehr...



DAMENTURNEN

Damenturnen:

Wer sich bewegt, bleibt fit. Nach diesem Motto möchten wir auch verschiedenste Fitness-Strategien anbieten.

- Aerobic, Ausdauertraining in den unterschiedlichsten Varianten
- Bauch-Bein-Po, Kräftigung der Problemzonen
- Übungen mit großen und kleinen Gymnastikbällen
- Step, für ein perfektes Herz-Kreislauf-Training
- Effektives Muskeltraining durch Therabänder

Start: 19. September 2005, jeden Montag, 20.00 Uhr,
Sportheim Blau-Weiss, Wartberg/A.

Kursbeitrag: Pro Einheit (Mitglieder 1,20 € bzw. Nicht-Mitglieder 1,80 €)

Sektionsleiterin: Sieglinde Schöngruber, Tel. 07236/3220



BODY (PILATES)

Body(Pilates)Workshop:

Die derzeit wohl beliebteste Fitnessbewegung! Die Wirkung der Übungen auf die Muskulatur (speziell Bauch, Rücken, Beckenboden, Gesäß) ist phänomenal, bedarf aber einer exakten und konzentrierten Ausübung der Pilatestechnik.

Start: 10. Oktober 2005, 2 x pro Woche, jeden Montag, 18.30 Uhr und
jeden Donnerstag, 20.00 Uhr, Sportheim Blau-Weiss, Wartberg/A.

Kursbeitrag: 15 Einheiten (Mitglieder 30 € bzw. Nicht-Mitglieder 38 €)

Leitung und Anmeldung: Annemarie Greifeneder, Tel. 07236/7186



KINDERTURNEN

NEU Kinderturnen ab 6 Jahren:

Wir möchten den Kindern die Freude an der Bewegung und die Schulung der motorischen Fertigkeiten bzw. die Koordinationfähigkeiten spielerisch vermitteln. Die Kinder haben die Möglichkeit mit Kleingeräten und bei Gruppenspielen die verschiedensten Bewegungsformen zu erlernen. Der Spaß und das Spiel steht dabei im Mittelpunkt.

Start: 10. Oktober 2005, jeden Montag, 17.00 Uhr,
Sportheim Blau-Weiss, Wartberg/A.

Kursbeitrag: 10 Einheiten (Mitglieder 10 € bzw. Nicht-Mitglieder 12 €)

Leitung und Anmeldung: Anita Greifeneder, Tel. 07236/7499 bzw.
Sabine Wirtl, Tel. 0664/2206841



FIT & FUN FOR GIRLS

Fit & Fun for Girls:

Das Fitnessprogramm für Mädels ab 13 Jahren startet in die nächste Runde. Trainingsstunden für Aerobic, Step, BBP, div. Gymnastikbällen, Hanteln uvm. mit der neuesten Musik haben wir schon für euch vorbereitet. Spaß ist vorprogrammiert!

Start: 06. Oktober 2005, jeden Donnerstag, 19.00 Uhr,
Sportheim Blau-Weiss, Wartberg/A.

Kursbeitrag: Pro Einheit (Mitglieder 50 Cent bzw. Nicht-Mitglieder 80 Cent)

Leitung und Anmeldung: Anita Greifeneder, Tel. 0664/3851968

