

# EINFACH mehr...



AEROBIC

## Aerobic (Damenturnen)

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

- Aerobic, Ausdauertraining in den unterschiedlichsten Variationen (Bauch-Bein-Po, Step, Bodyworks, ...)
- Effektives Muskeltraining mit Therabänder, KH, Gymnastikstäbe und -bälle
- Dance Aerobic

**Start:** 18. September 2006, jeden Montag, 20.00 Uhr, Sportheim Blau-Weiss, Wartberg/A.

**Kursbeitrag:** Pro Einheit (Mitglieder 1,50 € bzw. Nicht-Mitglieder 2,00 €)

**Leitung:** Anita Greifeneder, Wartberg/Aist; Anita Greifeneder, Pregarten; Sabine Wirtl, Pregarten

FIT & FUN

## Fit & Fun for Girls (Mädels ab 13 Jahren)

Mit Dance Aerobic setzen wir einen neuen Trainingsimpuls. Die Elemente dazu kommen aus Jazz, Street-Dance, Funky und Hip-Hop und werden mit den Aerobic-Basics kombiniert. Natürlich gibts weiterhin Stundenbilder mit Step, Tae-Boe, KH, Gymnastikbällen uvm. zu „trendy music“.

**Start:** 04. Oktober 2006, jeden Mittwoch, 18.30 Uhr, Sportheim Blau-Weiss, Wartberg/A.

**Kursbeitrag:** 10 Kurseinheiten (Mitglieder 10,00 € bzw. Nicht-Mitglieder 12,00 €)

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



KITU

## 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:** 09. Oktober 2006, jeden Montag, 17.00 Uhr, Sportheim Blau-Weiss, Wartberg/A.

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

**Leitung:** Anita Greifeneder und Sabine Wirtl

**Anmeldung:** Anita Greifeneder, Tel. 07236/7499, Mobil: 0699-81131168



VITAL 50+

## NEU Vital 50+

Den Körper auf eine ihm verträgliche Art trainieren. 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. Für alle ab 50 - **MÄNNER**, Ihr seid auch herzlich willkommen!

**Start:** 05. Oktober 2006, jeden Donnerstag, 20.00 Uhr, Sportheim Blau-Weiss, Wartberg/A.

**Kursbeitrag:** 10 Einheiten (Mitglieder 13 € bzw. Nicht-Mitglieder 18 €)

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



PILATES

## Pilates

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:** 05. Oktober 2006, 2 x pro Woche (Mo und Do) 18.30 Uhr, Sportheim Blau-Weiss, Wartberg/A.

**Kursbeitrag:** 10 Einheiten (Mitglieder 30 € bzw. Nicht-Mitglieder 38 €)

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



**Sektionsleitung:** Sieglinde Schöngruber, Tel. 07236/3220

Weitere Infos und Fotos findest du auf unserer Homepage [www.tsuwartbergaist.com](http://www.tsuwartbergaist.com)