TSU Wartberg ob der Aist

www.tsuwartbergaist.com

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 im Gymnastiksaal Blau-Weiss besuchen:

Aerobic

Termin: jeden Montag, ab 19.9.2016, 19:30 Uhr
Preis: 1 KE Mitglieder € 2,50 bzw. Nicht-Mitglieder € 3,50 (10er Block € 20,00 bzw. € 35,00)
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 22.9.2016, 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, 21.9.2016, 18:00 Uhr
Fortgeschrittene – Termin: Montag, 26.9.2016, 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)

NEU!!!

Termin: Mittwoch, 21.9.2016, 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, Tel. 0677/61236465
Anita Greifeneder, Pregarten
Anmeldung erforderlich!

Einfach vorbeischauen 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.