



# WINTERFIT – ERWACHSENE 2018/19

TAG	INFOS	VERANSTALTUNG	TRAINERIN
MO	<b>KNR001</b> 18:30 bis 19:30 Uhr Sporthalle Tigls min. 10 Teilnehmer	<b>RÜCKEN – FIT UND FLEXI – FIT (IM WECHSEL)</b> <b>Rücken – Fit:</b> Mobilisations-, Kräftigungs- und Dehnübungen der Rückenmuskulatur mit dem Ziel der Prävention von Rückenproblemen, einer besseren Körperhaltung und mehr Wohlbefinden durch einen gesunden kräftigen Rücken <b>Flexi – Fit:</b> Für ein abgerundetes Trainingsprogramm sind langsame Stretchübungen sowie Powerstretches (welche zwischen Anspannung und Loslassen wechseln) essenziell. Der Körper wird geformt, Verspannungen sichtlich gelockert, einseitigem Training und Schmerzen durch Verkürzungen wird mit dem kleinen Gummiband vorgebeugt.	Karin Kirchmair
	<b>KNR002</b> 19:30 bis 20:30 Uhr Sporthalle Tigls min. 10 Teilnehmer	<b>PAINFREE FASCIA®</b> Der Zusammenhang von Stress, Bewegungsmangel und den daraus resultierenden Beschwerden bildern gewinnt in den letzten Jahren immer mehr Bedeutung im Training und in der Therapie. Wir haben Painfree Fascia® entwickelt, um Menschen zu bewegen, Ihnen Entschleunigung vom Alltag zu schenken und wir konzentrieren uns hierbei vor allem auf unser größtes Sinnesorgan, die Faszien. Wir trainieren somit in selbem Maße unser physisches/psychisches Wohlbefinden. Somit lösen wir Blockaden auf allen Ebenen. Und welches Gewebe eignet sich hierzu besser als unsere Faszien, welche alles im Körper zu einer Einheit verbinden. <b>Mitzubringen sind: 1 Handtuch + 1 Faszienrolle</b>	Karin Kirchmair
DI	<b>KNR003</b> 18:00 bis 19:30 Uhr Boulderraum Tigls max. 10 Teilnehmer	<b>YOGA</b> Wir bieten Vinyasa-Flow Yoga für Anfänger und leicht Fortgeschrittene an. Der „Vinyasa-Flow“ Stil ist eine Form des Hatha-Yoga, in dem die verschiedenen Asanas (Yogapositionen) fließend ineinander übergehen, wobei die Bewegung immer eng mit der Atmung verbunden ist.	Verena Pörnbacher-Königsrainer
	<b>KNR004</b> 20:00 bis 21:00 Uhr Sporthalle Tigls min. 10 Teilnehmer	<b>WIRBELSÄULENGYMNASTIK</b> Mobilisation, Aufwärmprogramm, Stärkung und Kräftigung der gesamten Skelettmuskulatur, Hauptaugenmerk auf die Rückenmuskulatur und Rumpfstabilisation, Dehnungsübungen, Sanfte Entspannung	Martina Kofler
MI	<b>KNR005</b> 19:30 bis 21:00 Uhr Sporthalle Tigls min. 6 – max. 20 Teilnehmer	<b>KRAFT- &amp; KOORDINATIONSTRAINING</b> Kraft- und Koordinationstraining für Erwachsene im Zirkelbetrieb. Der Zirkelbetrieb ist eine spezielle Methode des Konditionstrainings, bei der verschiedene Stationen nacheinander absolviert werden müssen. Zirkeltraining schult je nach Ausführungsmodalität schwerpunktmäßig die Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Schnelligkeit.	Thomas Raitmair
DO	<b>KNR006</b> 19:15 bis 21:00 Uhr Sporthalle Tigls min. 10 – max. 14 Teilnehmer	<b>VOLLEYBALL- &amp; TECHNIKTRAINING</b> Der Spaß am gemeinsamen Volleyballspielen und das Auffrischen der verschiedensten Techniken stehen im Mittelpunkt des Angebots. Nach einer Aufwärmphase und Übungen zu Technik und Spielablauf schließen wir das Training mit einem gemeinsamen Übungsspiel ab. Wir suchen volleyballbegeisterte Jugendliche (ab 15 Jahren), Frauen und Männer mit Grundkenntnissen, die gemeinsam Freude am Volleyball haben.	Daniela Nöbauer

- Beginn:** ab Montag, 1. Oktober 2018 bis 12. April 2019  
**Kosten:** 100,00 € bei Besuch einer Veranstaltung; 180,00 € bei Besuch von zwei oder mehreren Veranstaltungen  
**Ermäßigungen:** bis 15 Jahre: 50 %, 16-18 Jahre: 30 % Ermäßigung  
**Mitgliedschaft:** Erw. 9,00 € u. Kinder 4,00 €; Anmeldung über [www.sv-sistrans.at/Aktuell/Mitgliedschaft](http://www.sv-sistrans.at/Aktuell/Mitgliedschaft)  
**Wichtig:** Der Kursbeitrag muss vor Beginn des Kurses an den Sportverein (IBAN: AT04 3636 2000 0802 0083, Raika Sistrans) überwiesen werden. **Bitte unbedingt Name, ev. Vereinsmitgliedsnummer (zB.: 10337) und Kursnummer (zB.: „KNR001“) angeben.**  
**Anmeldung:** Die Anmeldung für die gesamten Kurse erfolgt **ausschließlich** über die Homepage [www.sv-sistrans.at](http://www.sv-sistrans.at) **ab 20. September 2018 (12:00 Uhr)**. Jeder Kurs muss einzeln angemeldet werden. Bei Fragen bitte email: [sv-sistrans@gmail.com](mailto:sv-sistrans@gmail.com) (Martina Kofler)  
**Hinweis:** **Spinning** wird wieder ab Anfang November angeboten.



# SPORTHALLE – KINDER 2018/19

TAG	INFOS	VERANSTALTUNG	KOSTEN	TRAINERIN
DI	<b>KNR007</b> 14:30 bis 15:30 Uhr Sporthalle Tigls Max. 15 Kinder	<b>ELTERN-KIND-TURNEN (KINDER 2-4 JAHRE)</b> In diesen Stunden wird den Kindern die Freude an der Bewegung vermittelt. Sie lernen gemeinsam mit ihrer Bezugsperson die unterschiedlichen Turngeräte und Spiele kennen und haben außerdem den Kontakt mit Gleichaltrigen. Die begleitenden Erwachsenen haben die Möglichkeit den Kindern und sich selbst eine Stunde Zeit zu schenken.	30,00 €	Martina Kofler
	<b>KNR008</b> 15:30 bis 16:30 Uhr Sporthalle Tigls Max. 15 Kinder	<b>ABENTEUERTURNEN (KINDER 4-6 JAHRE)</b> 4 – 6 jährige lieben es sich zu bewegen, immer und überall, spontan und unvermutet, freudvoll und spielerisch. Ich greife diesen kindlichen Bewegungsdrang auf, biete Raum und Zeit sich auszutoben und zu spielen, motiviere, versuche Ängste zu nehmen, aber auch Grenzen zu setzen.	30,00 €	Martina Kofler
MI	<b>KNR009</b> 14:30 bis 15:30 Uhr Sporthalle Tigls Max. 15 Kinder	<b>SPIEL UND TANZ</b> <b>(LETZTES KINDERGARTENJAHR UND 1. KLASSE VS)</b> Erlernen und Erarbeiten von verschiedenen Choreographien. Spielerisch soll der Spaß an Musik und Bewegung vermittelt werden.	30,00 €	Jasmin Zöschg
	<b>KNR010</b> 15:30 bis 16:30 Uhr Sporthalle Tigls Max. 15 Kinder	<b>TANZEN (2. BIS 4. KLASSE VS)</b> Erlernen und Erarbeiten von verschiedenen Choreographien. Spaß an Tanz und Bewegung im Rhythmus der Musik soll vermittelt werden.	30,00 €	Jasmin Zöschg
	<b>KNR011</b> 16:45 bis 17:45 Uhr Boulderraum Max. 10 Kinder	<b>HIP-HOP/STREET DANCE FÜR KINDER VON 10-15 JAHREN</b> <b>(AB 1.GYM/NMS)</b> In diesem Tanzkurs werden coole Moves und Choreographien versch. Tanzstile (zB. Hip-Hop, Jazzdance..) erarbeitet und getanzt. Das Feeling für Musik und Körper wird trainiert und Power, Ausstrahlung und vor allem Spaß beim Tanzen vermittelt.	30,00 €	Jasmin Zöschg
DO	<b>KNR012</b> 15:00 bis 16:00 Uhr Boulderraum Tigls Max. 8 Kinder	<b>BOULDERN (LETZTES KINDERGARTENJAHR UND 1. U. 2. KLASSE VS)</b> Bouldern ist der Einstieg in die Welt des Kletterns. Klettern macht Spaß, der Körper wird besser kennengelernt und Geschicklichkeit wird geschult.	30,00 €	Matthias Eisl
	<b>KNR013</b> 16:00 bis 17:00 Uhr Boulderraum Tigls Max. 8 Kinder	<b>BOULDERN (3. U. 4. KLASSE VS)</b> Grundlagen des Kletterns erlernen, unabhängig vom Schwierigkeitsgrad, Alter und Können. Klettern ist ein Grundbedürfnis für Kinder. Es gibt wenig Bewegungsformen, bei denen Kinder ihren Körper besser kennen lernen.	30,00 €	Matthias Eisl
	<b>KNR014</b> 17:15 bis 19:00 Uhr Sporthalle Tigls Min. 10 max. 14 Kinder	<b>VOLLEYBALLTRAINING (KINDER 9 – 14 JAHRE)</b> Grundfähigkeiten, Technik, Taktik und mentale Stärke sind die Grundbausteine für ein starkes Team. Vom richtigen Aufwärmen bis zu den Regeln im Volleyballsport lernt ihr gemeinsam Baggern und Pritschen. Hallenschuhe erforderlich!!	35,00 €	Daniela Nöbauer
FR	<b>KNR015</b> 14:30 bis 15:30 Uhr Sporthalle Tigls <b>(1.,2.,3. Klasse VS)</b>	<b>SKI-(KONDITIONS)TRAINING</b> Das Skitraining findet in kombinierter Form statt. Gestartet wird mit einem <b>Konditionstraining</b> zur Vorbereitung auf den Winter. Dabei werden spielerisch verschiedene Muskelpartien aktiviert und die Koordination verbessert. Ab den Weihnachtsferien startet dann das Rennlauforientierte Skitraining; kein Anfängerskikurs (Voraussetzung: selbstständiges Lift fahren), SVS und ÖSV-Mitgliedschaft ist Voraussetzung! Begrenzte Teilnehmerzahl !!! <b>Weitere Informationen zum Skitraining folgen.</b>	40,00 €	Thomas Raitmair
	<b>KNR016</b> 15:30 bis 16:30 Uhr Sporthalle Tigls <b>(4.VS;1.,2.NMS,Gym)</b>			Nici Scharrer