



WINTERFIT – ERWACHSENE 2019/20

TAG	INFOS	VERANSTALTUNG	KOSTEN	TRAINERIN
MO	KNR001 19:00 – 20:00 Sporthalle	RÜCKEN – FIT UND FLEXI – FIT (IM WECHSEL) <i>Rücken – Fit:</i> Mobilisations-, Kräftigungs- und Dehnübungen der Rückenmuskulatur mit dem Ziel der Prävention von Problemen, einer besseren Körperhaltung und mehr Wohlbefinden durch einen gesunden kräftigen Rücken <i>Flexi – Fit:</i> 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.	100,-	Karin Kirchmair
DI	KNR002 18:00 - 19:30 Boulderraum max. 10 Teilnehmer	YOGA Wir bewegen unseren Körper in Hatha Yoga Haltungen. Stärken unsere Mitte, kommen in Atemübungen und Meditation zur Ruhe. Yoga ist ein ganzheitliches Konzept das Körper, Geist und Seele in Einklang bringt.	100,-	Jane Kathrein
	KNR003 19:30 – 20:30 Sporthalle	GANZKÖRPERTRAINING MIT FOKUS AUF DIE WIRBELSÄULE Gezielte Konditions- und Kräftigungsübungen bringen den Kreislauf in Schwung und den Körper in Form. Schwerpunkt bilden spezielle Übungen zur Mobilisierung und Stärkung der Wirbelsäule. Entspannungs- und Dehnungsübungen lösen Verspannungen und beugen Fehlhaltungen vor.	100,-	Martina Kofler
MI	KNR004 19:30 - 21:00 Sporthalle	KRAFT- & KOORDINATIONSTRaining Kraft- und Koordinationstraining für Erwachsene im Zirkelbetrieb. Das ist eine spezielle Methode des Konditionstrainings, bei der verschiedene Stationen nacheinander absolviert werden müssen. Zirkeltraining schult je nach Ausführungsmodalität schwerpunktmäßig die Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit oder Schnelligkeit.	100,-	Bettina Knoflach Thomas Raitmair
DO	KNR005 19:15 - 21:00 Sporthalle	VOLLEYBALL- & TECHNIKTRAINING FÜR FORTGESCHRITTENE Der Spaß am gemeinsamen Volleyballspielen und das Auffrischen der verschiedensten Techniken stehen im Mittelpunkt unseres Angebots. Nach einer Aufwärmphase und Übungen zu Technik und Spielablauf schließen wir das Training mit einem gemeinsamen Übungsspiel ab. Wir suchen volleyballbegeisterte Frauen, Jugendliche (ab 15 Jahren) und Männer, die gemeinsam Freude am Volleyball haben.	100,-	Daniela Nöbauer
	KNR006 18:00 - 19:30 Boulderraum max. 10 Teilnehmer	YOGA 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.	100,-	Verena Pörnbacher-Königsrainer

- Beginn:** ab Montag, 7. Oktober 2019 bis 30. April 2020
- Kosten:** siehe Ausschreibung (nur für SVS Mitglieder) **Ermäßigungen:** bis 15 Jahre - 50%, bis 18 Jahre - 30 %
180,- bei Besuch von zwei oder mehreren Erwachsenenkursen
- Mitgliedschaft:** Erw. 9,- und Kinder 4,-; Anmeldung über 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, Vereinsmitgliedsnummer (zB.: 10337) und Kursnummer (zB.: „KNR001“)** angeben.
- Anmeldung:** Die Anmeldung für die Kurse erfolgt **ausschließlich** über die Homepage www.sv-sistrans.at **ab 27. September 2019 (8:00 Uhr)** Bei Fragen bitte email: sv.sistrans@gmail.com (Martina Kofler)
- Hinweis:** **Spinning** wird wieder ab Mitte November angeboten. Genaue Informationen werden separat ausgeschrieben.



SPORTHALLE – KINDER 2019/20

TAG	INFOS	VERANSTALTUNG	KOSTEN	TRAINERIN	
MO	KNR007 15:00 - 16:00 Boulderraum max. 10 Kinder	YOGA FÜR KINDER (1. - 4. Klasse VS) ...ist ein spielerisch kreativer Weg indem wir unseren Körper kräftigen, durch Atemübungen zu Entspannen lernen. Im Wechsel zwischen Aktion und Bewegungsspielen und Geschichten erleben wir uns auch als Gruppe. Eingepackt in eine Reise um die Welt.	30,-	Jane Kathrein	
	DI	KNR008 15:00 – 16:00 Sporthalle max. 15 Kinder	SPIEL UND TANZ (letztes Kindergartenjahr und 1. Klasse VS) Erlernen und Erarbeiten von verschiedenen Choreographien. Spielerisch soll der Spaß an Musik und Bewegung vermittelt werden.	30,-	Jasmin Zöschg
		KNR009 16:00 – 17:00 Sporthalle max. 15 Kinder	TANZEN (2. - 4. Klasse VS) Erlernen und Erarbeiten von verschiedenen Choreographien. Spaß an Tanz und Bewegung im Rhythmus der Musik soll vermittelt werden.	30,-	Jasmin Zöschg
KNR010 17:00 – 18:00 Sporthalle max. 15 Kinder	HIP-HOP/STREET DANCE (ab 1.Gym/NMS) 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,-	Jasmin Zöschg		
MI	KNR011 15:00 – 16:00 Sporthalle max. 15 Kinder	ELTERN-KIND-TURNEN (2 - 4 Jahre) ...ist Spaß an gemeinsamer Bewegung, Spielen, Turnen und viel Platz zum Austoben. In Bewegungslandschaften wird geklettert und auf Matten geturnt, wobei die Freude an der spielerischen Bewegung immer im Vordergrund steht.	30,-	Martina Kofler	
	KNR012 16:00 – 17:00 Sporthalle max. 15 Kinder	ABENTEUERTURNEN (4 - 6 Jahre) Die Koordination von Bewegungsabläufen, Gerätestationen für die Geschicklichkeit sowie Spiele in der Gruppe stehen im Mittelpunkt. Bewegung macht Spaß und fördert die Motivation auf körperliche Aktivität.	30,-	Martina Kofler	
DO	KNR013 15:00 - 16:00 Boulderraum max. 8 Kinder	BOULDERN (letztes Kindergartenjahr und 1. u. 2. Klasse VS) Bouldern ist der Einstieg in die Welt des Kletterns. Klettern macht Spaß, der Körper wird besser kennengelernt und Geschicklichkeit wird geschult.	30,-	Matthias Eisl	
	KNR014 16:00 - 17:00 Boulderraum max. 8 Kinder	BOULDERN (3. u. 4. Klasse VS) Grundlagen des Kletterns erlernen, unabhängig vom Schwierigkeitsgrad, Alter und Können. Klettern ist ein Grundbedürfnis für Kinder. Es gibt nur wenig Bewegungsformen, bei denen Kinder ihren Körper besser kennen lernen.	30,-	Matthias Eisl	
	KNR015 17:15 - 19:00 Sporthalle max. 14 Kinder	VOLLEYBALLTRAINING (9 – 14 Jahre) 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,-	Daniela Nöbauer	
FR	KNR016 14:30 - 15:30 Sporthalle (1. - 3. Klasse VS)	SKI(KONDITIONS)TRAINING Das Skitraining findet in kombinierter Form statt. Gestartet wird mit einem Konditionstraining bis Weihnachten zur Vorbereitung auf den Winter. Dabei werden spielerisch verschiedene Muskelpartien aktiviert und die Koordination verbessert.	50,-	Nicola Klingenschmid	
	KNR017 15:30 - 16:30 Sporthalle (4. VS; 1. bis 3. NMS, Gym.)	Ab den Weihnachtsferien startet das rennlauforientierte Skitraining ; kein Anfängerskikurs (Voraussetzung: selbstständiges Lift fahren), SVS und ÖSV-Mitgliedschaft ist Voraussetzung! Weitere Informationen zum Skitraining folgen.		Thomas Raitmair	