



WINTERFIT – ERWACHSENE 2016/17

TAG	INFOS	VERANSTALTUNG	TRAINERIN
MO	KNR001 18:30 bis 19:30 Uhr Sporthalle Tigls min. 10 Teilnehmer	FIVE DAS RÜCKEN & GELENKSKONZEPT Durch die Übungen mit dem kleinen Gummiband werden Haltungs- und Fehlbelastungen korrigiert, Verspannungen sichtlich gelockert und schon nach kurzer Zeit sowohl Wirbelsäule als auch Gelenke wieder schmerzfrei und beweglich.	Karin Kirchmair
	KNR002 19:30 bis 20:30 Uhr Sporthalle Tigls min. 10 Teilnehmer	BODYFORMING Nach einem Aufwärmprogramm werden mit einem abwechslungsreichen Mix aus Kräftigungsübungen die wichtigsten Muskelpartien des Körpers meist mit Zusatzgeräten wie Kurzhanteln, Tubes, Pezziball etc. trainiert, abschließende Dehnübungen. Kraft-, Stabilitäts- und Stretchingübungen: Intensives Oberkörpertraining durch spezifische Übungen auch mit Widerstandsgeräten.	Karin Kirchmair
DI	KNR003 20:00 bis 21:00 Uhr Sporthalle Tigls min. 10 Teilnehmer	HALTUNGSBEWUSSTE KONDITIONSGYMNASTIK Dehnungsübungen, Aufwärmprogramm, Stärkung der gesamten Muskulatur, Sanfte Entspannung	Martina Kofler
	KNR004 18:30 bis 19:30 Uhr Boulderraum Tigls max. 10 Teilnehmer	PILATES FÜR ANFÄNGER Pilates ist ein sanftes Ganzkörpertraining aus Dehn-, Kräftigungs- und Atemübungen. Bei diesem harmonischen Körpertraining wird die Muskulatur gestärkt und verlängert, Flexibilität und Haltung werden verbessert. Die Atmung erhöht den Sauerstoffaustausch, entspannt und stärkt die inneren Organe und den gesamten Organismus.	Isabella Piegger
	KNR005 19:30 bis 20:30 Uhr Boulderraum Tigls max. 10 Teilnehmer	PILATES FÜR FORTGESCHRITTENE Pilates ist ein sanftes Ganzkörpertraining aus Dehn-, Kräftigungs- und Atemübungen. Bei diesem harmonischen Körpertraining wird die Muskulatur gestärkt und verlängert, Flexibilität und Haltung werden verbessert. Die Atmung erhöht den Sauerstoffaustausch, entspannt und stärkt die inneren Organe und den gesamten Organismus.	Isabella Piegger
MI	KNR006 19:00 bis 20:30 Uhr NEUE ZEIT! Sporthalle Tigls min. 10 Teilnehmer	PILOXING/PILOXING KNOCKOUT/ZUMBASTEPS PILOXING ist das neueste Fitness-Workout aus Hollywood. Mit der Kombination aus Boxen, Pilates und Tanz trainierst du deinen ganzen Körper. Die Erweiterung Piloxing Knockout ist der ultimative Test für sportliches Leistungsvermögen welches in Box-, Pilates und Knockout-Rounds aufgebaut ist. Im Kurs werden die Elemente aus Piloxing/Piloxing Knockout/ Zumbasteps vereint, um ein abwechslungsreiches Training zu bieten.	Julia Hintenaus
	KNR007 19:00 bis 20:30 Uhr Boulderraum Tigls max. 10 Teilnehmer	YOGA Yoga - indische Lehre, geistiger und körperlicher Übungen. Der Begriff Yoga kann sowohl „Vereinigung“ als auch „Integration“ bedeuten. Sammlung und Konzentration bzw. zum Einswerden mit dem Bewusstsein. 10 Einheiten à 1,5 Stunden	Wolfgang Wallner

Beginn: ab Montag, **3. Oktober 2015** (bis Ende April 2017)

Kosten: **100,00 €** für Mitglieder des SVS bei Besuch **einer Veranstaltung**
180,00 € bei Besuch von **zwei** oder **mehreren Veranstaltungen**
Ermäßigungen: bis 15 Jahre 50%, 16-18 Jahre 30%

Mitgliedschaft/Jahresgebühr: Erw. € 9,00 u. Kinder € 4,00 Anmeldung über www.sv-sistrans.at

Anmeldung und Bezahlung: siehe nächste Seite unten!

Hinweis: **Spinning** wird wieder ab Anfang November angeboten



SPORTHALLE – KINDER 2016/17

TAG	INFOS	VERANSTALTUNG	KOSTEN	TRAINERIN
DI	KNR008 15:30 bis 16:30 Uhr Sporthalle Tigls Max. 20 Kinder	TANZEN (1. BIS 4. KLASSE VOLKSSCHULE) Erlernen und Erarbeiten von verschiedenen Choreographien. Spaß an Musik und Bewegung soll vermittelt werden	25,00 € Anmeldung online	Jasmin Zöschg
MI	KNR009 15:00 bis 16:00 Uhr Sporthalle Tigls Max. 15 Kinder	ELTERN-KIND-TURNEN (KINDER 2-4 JAHRE) 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 und Aufmerksamkeit ohne Störungen (Telefon, Alltagsbeschäftigungen,...) zu schenken. Es ist eine Möglichkeit stressfrei und ohne Leistungsdruck die Entwicklungsschritte des Kindes mitzerleben und auch selbst wieder ein wenig Kind zu sein.	25,00 € Anmeldung online	Mia Ebenbichler
	KNR010 16:00 bis 17:00 Uhr Sporthalle Tigls Max. 15 Kinder	ABENTEUERTURNEN (KINDER 4-6 JAHRE) 4 – 6 jährige lieben es sich zu bewegen, immer und überall, spontan und unvermutet, freudvoll und spielerisch und manchmal auch zum Leidwesen der Eltern. Ich greife diesen kindlichen Bewegungsdrang auf, biete Raum und Zeit sich auszutoben und zu spielen, motiviere, animiere, kanalisierere, fordere heraus, versuche Ängste zu nehmen, aber auch Grenzen zu setzen. Im Mittelpunkt der Turnstunde stehen abwechslungsreiche Bewegungsangebote mit verschiedenen Turnmaterialien, einfaches Geräteturnen und sportliche Spiele.	25,00 € Anmeldung online	Mia Ebenbichler
DO	KNR011 16:30 bis 17:30 Uhr Sporthalle Tigls max. 14 Kinder	BALLSPIELGRUPPE (KINDER 6 – 8 JAHRE) Vorrangiges Ziel ist die Entwicklung spezifischer Ballfertigkeiten und die Entwicklung der allgemeinen Koordination im Umgang mit dem Ball. In Einzel- und Gruppenübungen, vielem Spielen und natürlich einer Menge Spaß, lernen die Kinder die wichtigsten Fähigkeiten im Umgang mit sich und dem Ball.	25,00 € Anmeldung online	Daniela Nöbauer
	KNR012 17:30 bis 19:30 Uhr Sporthalle Tigls Min. 10 max. 14 Kinder	VOLLEYBALLTRAINING (KINDER 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!!	35,00 € Anmeldung online	Daniela Nöbauer
FR	KNR013 15:00 bis 16:00 Uhr (1., 2., 3. Klasse VS)	SKI(KONDITIONS)TRAINING Das Skitraining findet in kombinierter Form statt. Gestartet wird mit einem Konditionstraining (ab 28.10. bis 16.12.) zur Vorbereitung auf den Winter. Dabei werden spielerisch verschiedene Muskelpartien aktiviert und die Koordination verbessert. Ab den Weihnachtsferien startet dann das Skitraining. (Voraussetzung: selbstständiges Lift fahren.) Weitere Informationen zum Skitraining folgen.	40,00 € Geschwis- terbonus 20,00 € Anmeldung online	Christian Knoflach
	KNR014 16:00 bis 17:00 Uhr (4. VS; 1., 2. NMS, Gym.)			Nicola Klingens- schmid

Wichtig: Der Kursbeitrag muss vor Beginn des Kurses an den Sportverein (IBAN: AT04 3636 2000 0802 0083, Raika Sistrans) überwiesen werden. **Bitte unbedingt Name und Kursnummer (zB.: „KNR001“)** angeben.

Anmeldung: Die Anmeldung für Erwachsenen- und Kinderkurse erfolgt **ausschließlich** über die Homepage www.sv-sistrans.at **ab 21. September**. Jeder Kurs muss einzeln angemeldet werden.

Bei Fragen: Ansprechperson Kofler Martina email: sv.sistrans@gmail.com