



Hallenprogramm Erwachsene 2021/22

Montag			
18:45 bis 20:30 Uhr	Yoga	Boulderraum	mit Alexandra Gruber
Kosten: € 100,00	„Nimm dir Zeit für dich“ Für Beginner und leicht Fortgeschrittene Yogis. Einfaches vinyasa flow mit restaurativen Yoga Elementen Spannungen lösen, sich neu kennenlernen und leicht kräftigen.		
18:30 bis 19:30 Uhr	Rücken-Fit und Flexi-Fit (im Wechsel)	Sporthalle	mit Karin Kirchmair
Kosten: € 100,00	Rücken – Fit Mobilisations-, Kräftigungs- und Dehnübungen der Rückenmuskulatur mit dem Ziel der Prävention von Problemen, einer besseren Körperhaltung und mehr Wohlbefinden durch einen gesunden kräftigen Rücken Flexi – Fit: Für ein abgerundetes Trainingsprogramm sind langsame Stretchübungen sowie Powerstretches (welche zwischen anspannen und loslassen wechseln) essenziell. Der Körper wird geformt, Verspannungen sichtlich gelockert, einseitigem Training und Schmerzen durch Verkürzungen wird mit dem kleinen Gummiband vorgebeugt.		
Dienstag			
20:00 bis 21:00 Uhr	Ganzkörpertraining mit Fokus auf die Wirbelsäule	Sporthalle	mit Martina Kofler
Kosten: € 100,00	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.		
Mittwoch			
18:45 bis 20:15 Uhr	Yoga	Boulderraum	mit Jane Kathrein
Kosten: € 100,00	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.		
20:00 bis 21:30 Uhr	Zirkeltraining	Sporthalle	mit Bettina Knoflach und Josef Lettenbichler-Bliem
Kosten: € 100,00	Kraft- & Koordinationstraining für Erwachsene im Zirkelbetrieb. Das ist eine spezielle Methode des Konditionstrainings, wobei verschiedene Stationen nacheinander absolviert werden. Zirkeltraining schult je nach Ausführungsmodalität schwerpunktmäßig die Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit oder Schnelligkeit.		

Rahmenbedingungen:

Beginn und Dauer des Winterprogramms: Montag, 4. Oktober 2021 bis 30. April 2022

Anmeldung: Die Anmeldung für die gesamten Kurse erfolgt ausschließlich über die Homepage
>> www.sv-sistrans.at - ab 27. September 2021 (8:00 Uhr).

Jeder Kurs muss einzeln angemeldet werden. Bei Fragen bitte E-Mail an: sv.sistrans@gmail.com (Sarah Erjan).

Kursbeitrag wird Ende Oktober 2021 in Rechnung gestellt, bei Besuch von zwei oder mehreren Erwachsenenkursen werden € 180,00 in Rechnung gestellt.

Hinweis: Spinning wird wieder ab Anfang November angeboten. Weitere Informationen werden zeitgerecht auf der Homepage veröffentlicht.

Alle Kurse nur für SV-Sistrans Mitglieder

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