



1 FATBURNER-STEP

mit Margit & Ingrid

Durchgehend abwechslungsreiche Schrittkombinationen bei gleichbleibender Pulsfrequenz (Ziel: optimale Fettverbrennung)!

Termin: Montag, ab 6. Februar 2012
von 18.30 bis 19.20 Uhr, 10 Einheiten
Kosten: € 23,- (NM € 26,-)

2 BODYWORK

mit Margit

Ein Workout für Bauch, Oberschenkel, Po & die Fettverbrennung wird aktiviert!

Noch Fragen? Ran an den Speck!!!

Termin: Montag, ab 6. Februar 2012
von 19.30 bis 20.20 Uhr, 10 Einheiten
Kosten: € 23,- (NM € 26,-)

3 RÜCKENFITNESS & WIRBELSÄULENGYMASTIK

mit Sylvia

Gezielte Übungen zur Kräftigung des Körpers und Beweglichkeit der Wirbelsäule. Turnmatte mitbringen!

Termin: Dienstag, ab 7. Februar 2012, Kurs I: 19.00 Uhr, Kurs II: 20.00 Uhr, 10 Einheiten
Kosten: € 25,- (NM € 29,-)

4 STEP & STYLE

mit Margit

Einfache Stepschritte - dazwischen Kräftigungsübungen für Bauch, Po und gut geformte Oberarme!

Termin: Mittwoch, ab 8. Februar 2012 von 18.30 bis 19.20 Uhr, 10 Einheiten
Kosten: € 23,- (NM € 26,-)

5 PILATES

mit Margit

Ist ein einzigartiges und faszinierendes Ganzkörpertraining bei ruhiger Musik. Es wird die tiefliegende Muskulatur gestärkt, die Wirbelsäule mobilisiert, das Gleichgewicht und die Haltung verbessert.

Termin: Mittwoch, ab 8. Februar 2012 von 19.30 bis 20.20 Uhr, 10 Einheiten
Kosten: € 23,- (NM € 26,-)

6 KINDERTURNEN VON 3-6 JAHREN

mit Martina

Kindern macht Bewegung Spaß, weil sie so die Welt erleben. Auf spielerische Art sollen Körperbewusstsein, Koordination, Kräftigung und Entspannung unterstützt werden. Begrenzte Teilnehmerzahl.

Termin: Dienstag, ab 7. Februar 2012 von 14.00 bis 15.20 Uhr, 10 Einheiten
Kosten: € 27,- (NM € 34,-), für Geschwister € 3,- weniger

7 KINDERTURNEN VON 6-10 JAHREN

mit Martina

Spiel und Spaß - auch mit Klein- und Großgeräten - im Turnsaal zur Verbesserung der Ausdauer, Gleichgewicht, Koordination und Kraft. Begrenzte Teilnehmerzahl.

Termin: Dienstag, ab 7. Februar 2012 von 15.30 bis 17.00 Uhr, 10 Einheiten
Kosten: € 27,- (NM € 34,-), für Geschwister € 3,- weniger

8 TURNEN/AEROBIC AB 10 JAHREN FÜR MÄDLS & JUNGS

mit Martina & Ingrid

Aufbau der Konditionsausdauer, Kräftigung sowie Dehnungsübungen stehen ebenso auf dem Kursplan wie auch das Einüben einer kleinen Aerobicchoreographie.

Termin: Donnerstag, ab 9. Februar 2012 von 15.00 bis 16.30 Uhr, 10 Einheiten
Kosten: € 27,- (NM € 34,-)



9 ANSPANNUNG-ENTSPANNUNG, KONZENTRATION-ERHOLUNG

mit Martina im Hauptschulturnsaal

Die Kraft, die verbraucht wird, soll dem Körper wiedergegeben werden. Das innere Gleichgewicht soll nicht gestört werden. Verschiedene Trainingsmöglichkeiten zum Erlernen aus Qi-Gong und Entspannungstraining werden weitervermittelt.

Termin: Montag, ab 6. Februar 2012 von 20.15 bis 21.15 Uhr, 10 Einheiten

Kosten: Euro 40,- (NM 43,-)



10 STEP INTERVALL

mit Claudia & Daniela im Landjugendraum

Mitreisende Choreographien auf dem Step-Board und Kräftigung von Bauch, Beine, Po. Turnmatte mitbringen

Termin: Montag, ab 6. Februar 2012 von 8.30 bis 9.20 Uhr, 10 Einheiten

Kosten: € 23,- (NM € 26,-)

11 SENIORENTURNEN (GANZJÄHRIG)

mit Erwin

Zur Erhaltung der Muskulatur, Beweglichkeit und Flexibilität der gesamten Körperstruktur

Termin: ab Oktober jeden Mittwoch von 17.00 - 18.00 Uhr

12 HERRENTURNEN (GANZJÄHRIG)

mit Alfred & Ingrid im Hauptschulturnsaal

Termin: ab Oktober jeden Donnerstag von 20.00 bis 22.00 Uhr

13 NORDIC WALKING TREFF

mit Maria & Margit A.

Das gelenkschonende Ganzkörpertraining mit gleichzeitiger Verbesserung der Herz- Kreislaufleistung in freier Natur! Leihstöcke beschränkt vorhanden.

Termin Dienstag: Kurs I ab 14. Feb 2012 / Kurs II ab 24. Feb 2012 von 14.45 bis 16.15 Uhr, 10 Einheiten

Termin Donnerstag: Kurs I ab 16. Feb 2012 / Kurs II ab 26. April 2012 von 18.45 bis 20.15 Uhr, 10 Einheiten

Kosten: € 17,- (NM€ 20,-)

14 NORDIC WALKING - TECHNIK KURS

mit Maria

SCHNUPPERKURS:

Was ist dran am Gesundheitssport Nordic Walking? Welche Ausrüstung braucht man und wie geht man richtig? Antworten auf diese Fragen gibt's beim Schnuppertraining.

Termin: Mittwoch, ab 5. April 2012 von 18.45 bis 20.15 Uhr, 1 Einheit

Kosten: € 5,- (Anmeldung unbedingt erforderlich)

TECHNIKKURS TEIL 1: Erlernen der richtigen Technik nach der 7-Step-Methode

Termin: Dienstag, ab 12. April 2012 von 18.45 bis 20.15 Uhr, 4 Einheiten

Kosten: € 30,- (NM € 35,-)

TECHNIKKURS TEIL 2: Vertiefen der Technik und richtiges Nordic-Walken im Gelände

Für Leichtfortgeschrittene und Wiedereinsteiger zur Auffrischung der Kenntnisse

Termin: Dienstag, ab 24. Mai 2012 von 18.45 bis 20.15 Uhr, 4 Einheiten

Kosten: € 20,- (NM: € 25,-)

Kurse 1-10: Alle genannten Veranstaltungen finden im Turnsaal der VS Breitenbach statt!

ANMELDUNGEN BIS ZUM 3. FEBRUAR 2012

SPORTVEREIN BREITENBACH

Ingrid Huber, Tel.: +43 (5338) 20200 - auf Anrufbeantworter - bitte Telefonnummer,

Namen und Kurs hinterlassen und E-mail: ingrid.huber@tsn.at

WIR FREUEN UNS ÜBER JEDES NEUE MITGLIED!

ERWACHSENE € 10,- KINDER (BIS ZUM 15. LEBENSJAHR) € 4,-

WWW.SV-BREITENBACH.AT