

NEUE BEWEGUNGSERFAHRUNG ZWISCHEN KIND UND ELTERN ERMÖGLICHEN

Beginn: Di., 19. September 2017

jeden Dienstag von 16.00 - 17.00 Uhr

ab 2 Jahre

mit Barbara Engelhart & Tanja Stelzhammer
Tel.: +43 676 / 921 88 27

Je Semester: € 18,-- (inkl. Unfallversicherung)
Familienermäßigung: zweites Kind € 15,--



ERLEBNISTURNSTUNDE

Beginn: Di., 19. September 2017

jeden Dienstag

Kinder 5 bis 8 Jahre: 17.15 bis 18.15 Uhr
Kinder 9 bis 14 Jahre: 18.15 bis 19.30 Uhr

mit Andreas Fritz (staatl. geprüft. Fitlehrwart),
Jennifer Gastmayr, Kerstin Gastmayr

Kostenbeitrag pro Saison: € 43,--
(ca. 40 Einheiten, inkl. Unfallversicherung)
Familienermäßigung: zweites Kind € 40,-- ,
drittes Kind frei!

KURSANGEBOTE 2017/18

STÄRKEN STÄRKEN - SCHWÄCHEN SCHWÄCHEN WIRBELSÄULENGYMNASTIK FÜR JEDERMANN & FRAU

Beginn: Mi., 11. Oktober 2017

jeden Mittwoch von 19.30 - 20.30 Uhr

Vorturnerin: DPT Julia Speiser, Daniela Hoffmann
Anmeldung - Tel.: +43 664 / 738 46 908

Erster Block: (10 EH) € 82,-- (inkl. Mitgliedsbeitrag)
jeder weitere 10er-Block: € 60,--

Achtung NEUER WOCHENTAG! immer mittwochs!



Alle Kursangebote,
außer anders angegeben,
im Turnsaal der VS Großbrust



Bei Fragen steht Ihnen
Obfrau Anna Kühmayer
Tel.: +43 676 / 514 62 28, anni-k@gmx.at
gerne zur Verfügung!



SPORT
UNION
OBRITZBERG-RUST

FITNESS
PROGRAMM
SAISON 2017/18



FIT IS A HIT
EINE INITIATIVE DER SPORTUNION

FÜR SIE UND IHN

Gymnastikprogramm zur Verbesserung der Beweglichkeit und Koordination, sowie Aufbau der Muskelkraft

Beginn: Mo., 18. September 2017
jeden Montag ab 18.50 Uhr

mit Bernhard Reither
Anna Kühmayer und
Leopoldine Krumböck

FIT BIS INS HOHE ALTER

Beginn: Di., 3. Oktober 2017
jeden Dienstag ab 17.00 Uhr
ab November immer ab 16.00 Uhr

! Ort:
bis 16. 10.: ehem. Kindergarten
ab 22. 10.: Haus der Generationen
jeweils in Kleinhain
mit Leopoldine Krumböck
Kosten je Einheit: € 1,--

FIT & FUN FÜR JEDERMANN

Beginn: Mo., 4. September 2017
jeden Montag ab 18.00 Uhr

! Ort: Turnsaal der SHS Wölbling

KRAFT UND AUSDAUER
auch für Männer

Beginn: Di., 19. September 2017
jeden Dienstag ab 19.45 Uhr

mit Katrin Braun
und Kerstin Gastmayr

Kosten für 15 Einheiten: € 58,--
inkl. Mitgliedsbeitrag

POWER WORKOUT

Ein kurzweiliges Kraft- und Ausdauertraining, welches Elemente aus dem Funktional-, Cross- und HIIT-Training adaptiert.
Auch auf Dehnen und Mobilisation wird Wert gelegt.

Beginn: Mo., 9. Oktober 2017
jeden Montag ab 20.00 Uhr

mit Julia Hörhan
Kosten für 10 Einheiten: € 55,--
inkl. Mitgliedsbeitrag

YOGA

entspannt Ihre Muskeln, begradigt die Wirbelsäule, bringt Stabilität, verbessert Ihre Atmung und bringt innere Kraft und Stärke

Beginn: Do., 12. Oktober 2017
jeden Donnerstag von 20.00 - 21.30 Uhr

! Ort: Gemeindezentrum Obritzberg
Trainer: Gerhard J. Sonntag
Kosten 10er Block: € 119,--
(1. Stunde schnuppern, freie Spende)

SKIGYMNASTIK FÜR ALLE
Kondition u. Ausdauertraining

Beginn: Fr., 3. November 2017
jeden Freitag von 19.00 - 20.00 Uhr

mit Manuel Walzl aus Grünz
10 Einheiten: € 40,--

TISCHTENNIS

Beginn: Do., 14. September 2017
jeden Donnerstag

für Kinder ab 6 Jahre 17.00 - 18.00 Uhr
für Erwachsene 18.00 - 19.30 Uhr

Trainer: Bernd Kirsch
nähere Infos: ab 19.00 Uhr
Franz Hagmann, +43 27 82 / 861 41

