

NEUE BEWEGUNGSERFAHRUNG ZWISCHEN
KIND UND ELTERN ERMÖGLICHEN

Beginn: Di., 18. September 2018

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., 18. September 2018

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),
Kerstin Gastmayr, Jennifer Gastmayr

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

KURSANGEBOTE 2018/19

STÄRKEN STÄRKEN - SCHWÄCHEN SCHWÄCHEN
WIRBELSÄULENGYMNASTIK
FÜR JEDERMANN & FRAU

Beginn: Mi., 10. Oktober 2018

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,-



! Alle Kursangebote,
außer anders angegeben,
im Turnsaal der VS Großrust

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 2018/19



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., 17. September 2018
jeden Montag ab 18.50 Uhr

mit Bernhard Reither
Anna Kühmayer und
Leopoldine Krumböck

KRAFT UND AUSDAUER
auch für Männer

Beginn: Di., 18. September 2018
jeden Dienstag ab 19.45 Uhr

mit Katrin Braun
und Kerstin Gastmayr

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



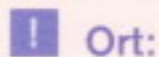
Wahlweise pro Woche:

FUNKTIONELLES KRAFTTRAINING
oder POWER WORKOUT

Besuch einer der beiden Trainingseinheiten möglich!

FIT BIS INS HOHE ALTER

Beginn: Di., 18. September 2018
jeden Dienstag ab 17.00 Uhr
ab November immer ab 16.00 Uhr



Ort:

Haus der Generationen
in Kleinhain

mit Leopoldine Krumböck

Kosten je Einheit: € 2,--

YOGA

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

Beginn: Do., 11. Oktober 2018
jeden Donnerstag von 20.00 - 21.30 Uhr



Ort: Gemeindezentrum Obritzberg

Trainer: Gerhard J. Sonntag

Kosten 10er Block: € 119,--
(1. Stunde schnuppern, freie Spende)

TISCHTENNIS

Beginn: Do., 20. September 2018
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

FIT & FUN FÜR JEDERMANN

Beginn: Mo., 3. September 2018
jeden Montag ab 18.00 Uhr



Ort: Turnsaal der SHS Wölbling

POWER WORKOUT

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

Beginn: Mo., 17. September 2018
jeden Montag ab 20.00 Uhr

mit Katrin Braun
Kosten für 10 Einheiten: € 55,--
inkl. Mitgliedsbeitrag

SKIGYMNASTIK FÜR ALLE
Kondition u. Ausdauertraining

Beginn: Fr., 2. November 2018
jeden Freitag von 19.00 - 20.00 Uhr

mit Manuel Walzel
10 Einheiten: € 40,--

