

MONTAG

Leichtathletik für Kinder/Jugend (Zusatz-Einheit) 18:00 - 20:00 Raimundhalle großer Saal
Voraussetzung ist die Teilnahme am Donnerstag LA-Training für Kinder ab 8 Jahren
Übungsleiter: DI Georg Bitzinger
€ 105,-
ganzjährig

Pilates neu! 18:00 - 19:00 Raimundhalle kleiner Saal
Kräftigung des Cores und Mobilisation der Wirbelsäule. Du lernst von 0 an beginnend die klassischen Übungen unter genauer Anleitung exakt auszuführen. Ideal bei Schmerzen im Rücken oder Nackenbereich, für die Aufrichtung, bei Beckenbodenproblemen und zur Stärkung der Tiefenmuskulatur.
Kurs aufbauend, max. 15 Teilnehmer
Übungsleiter: Marion Salinger
€ 125,-

Deep Work 19:00 - 20:00 Raimundhalle kleiner Saal
athletisch, einfach, anstrengend, ein ganzheitliches Funktionaltraining für Körper und Geist für Anfänger und Fortgeschrittene
Übungsleiter: Corina Kartalis
€ 125,-

Kondi & Power 20:00 - 21:00 Raimundhalle großer Saal
Konditions- u. Kräftigungstraining
Übungsleiter: Corina Kartalis, Evi Kratochwil
nur bis Ende April
€ 105,-

MONTAG

Mutter / Vater - Kindturnen Raimundhalle großer Saal
Turnhits für Krabbelkids
Bewegungsförderung für die Kleinsten
für Kinder von 1 1/2 bis 3 Jahren I 15:30 - 16:15
für Kinder von 3-4 Jahren III 17:00 - 17:45
Übungsleiter: Isabella Koplik
€ 125,-

Mini Mix I 15:30 - 16:15 Raimundhalle kleiner Saal
Sammeln von Bewegungserfahrung
für Kids von 4-6 Jahren III 17:00 - 17:45
Übungsleiter: Laura Fischbacher, Kristina Meljancic
€ 115,-

Rückenfit und Faszienrecovery neu! 18:00 - 19:30 Raimundhalle großer Saal
Zu Beginn Kräftigung der Rumpfmuskulatur, Aktivierung der Tiefenmuskulatur, Balanceübungen. Nach den Rückenübungen werden zur Regeneration die Faszien von Verklebungen durch Selbstmassage mit Blackroll, Twinball oder Golfball befreit.
Übungsleiter: Marius Moraru
€ 150,-

Dance - Aerobic 19:30 - 20:30 Raimundhalle großer Saal
Effizientes Herz-Kreislauftraining zur Musik.
Kurze einfache, nicht aufbauende Choreographie mit und ohne Step-Brett. Einfache Schrittfolge, keine Vorkenntnisse erforderlich!
Übungsleiter: Marius Moraru
€ 125,-

DIENSTAG

Leichtathletik 18:00 - 20:00 LA Halle Straßenmeisterei
für Jugendliche ab 14 Jahren
Übungsleiter: Stefan Scheiblauber, Martin Latzelsberger, Alexander Schmidt
€ 125,-
ganzjährig

MY YOGA breathe, move and enjoy 19:00 - 20:00 SPZ Berndorf, Kislingerplatz 5
gut für alle, die auf der Suche nach einem alltagstauglichen Weg sind um wieder mehr im Augenblick anzukommen und die eigene Kraft zu spüren; Vorerfahrungen mit Yoga sind nicht erforderlich.
Übungsleiter: Christa Ludwig
*zzgl. €4,- Aufzahlung pro Einheit direkt an die Übungsleiterin auch für Gesamtjahreskarteninhaber
€ 125,-

MITTWOCH

Fit & Fun for Kids neu! 16:00 - 17:00 Raimundhalle großer Saal
Wir bieten einen vielseitigen sportlichen Mix zum Kennenlernen von kindgerechten Spiel- und Übungsformen zB: Turnen, Tanzen, Basketball, Fußball, Volleyball und Federball an.
für Kinder von 6 - 9 Jahren
Übungsleiter: Corina Kartalis
€ 115,-

DONNERSTAG

Cool Kids Dance Raimundhalle kleiner Saal
Tanzschritte aus dem Modern Hip Hop- R'N'B werden langsam erlernt und in eine Choreographie verpackt. Ziel ist es, den Kids Freude am Tanzen und Mut zum Ausprobieren zu vermitteln.
für Kinder von 6 - 9 Jahren I 17:00 - 17:45
für Kinder von 10 - 14 Jahren II 17:45 - 18:30
Übungsleiter: Corina Kartalis
€ 115,-

Leichtathletik für Kinder/Jugend Raimundhalle großer Saal
für Kinder von 6 - 10 Jahren 17:00 - 18:30
für Kinder von 10 - 14 Jahren 18:00 - 20:00 LA Halle Straßenmeisterei
Übungsleiter: Norbert Zemsauer, DI Georg Bitzinger, Oliver Latzelsberger, Theresa Terzer, Stefan Scheiblauber
ganzjährig
€ 125,-

Functional Workout 18:30 - 20:00 Raimundhalle kleiner Saal
Ein Ganzkörperworkout welches Kraft und Koordination kombiniert. Eine Einheit besteht aus dem Aufwärmen, einem koordinativen Block und einer HIIT-Einheit, bei welcher der Fokus auf Übungen mit dem eigenen Körpergewicht, Kettlebells, Resistance Bänder, ... liegt.
Übungsleiter: Mario Leutschacher
€ 150,-

Fit Flex 18:30 - 19:30 Raimundhalle großer Saal
Zunächst wird der gesamte Körper gekräftigt und die beanspruchten Partien durch Faszien Yoga wieder gedehnt und entspannt. Einfache, aber kräftigende Übungen ohne Choreographie für jedes Fitnesslevel.
Übungsleiter: Marion Salinger
€ 125,-

DONNERSTAG

Dance Mesh-Up neu! 19:30 - 20:30 Raimundhalle großer Saal
Wöchentlicher Wechsel zwischen Beginner-Linedance (nicht anstrengend), Dance Aerobic (mittlere Anstrengung), Box-Aerobic (fordernd). Kein Aufbaukurs, jede Woche wird ein neuer Tanz einstudiert. Keine Vorkenntnisse nötig.
Übungsleiter: Marion Salinger
€ 125,-

FREITAG

Fit am Freitag neu! 9:30 - 10:30 LjH Pottenstein Gutensteinerstraße 65
Mit Musik werden Herz und Kreislauf in Schwung gebracht. Koordinations- und Muskelkräftigungstraining, teilweise mit leichten Hanteln bzw. Therabändern sowie Dehnungsübungen sind auch für Einsteiger geeignet.
Übungsleiter: Gerda Scheiblauber
€ 125,-

Fit sein - Fit bleiben neu! 10:30 - 11:30 LjH Pottenstein Gutensteinerstraße 65
Beweglich und körperlich leistungsfähig bleiben durch aktivierendes und mobilisierendes Training für alle „junggebliebenen“ Damen und Herren.
Übungsleiter: Gerda Scheiblauber
€ 125,-

Für die Einheiten der Rubrik „Fit & Gesund“ kann für besonders Ambitionierte auch eine Jahreskarte erworben werden. Besuchen Sie so viele Einheiten von „Fit & Gesund“ wie Sie wollen und zahlen nur € 250,-/Saison. Die Jahreskarte (Buchungsbestätigung) ist bei Aufforderung dem Übungsleiter vorzulegen. Im Preis ist der obligatorische Mitgliedsbeitrag inbegriffen.

Weitere Informationen:
Alexander Schmidt 0680 116 11 11
Martin Latzelsberger 0676 518 66 53
Mario Leutschacher 0676 9716116

Anmeldung unter 

