

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  
II 16:15 - 17:00  
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  
II 16:15 - 17:00  
III 17:00 - 17:45  
für Kids von 4-6 Jahren  
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 

