



## BEWEG DICH!

### Die Bewegung für mehr Bewegung

## Hallenprogramm Kinder/ Jugendliche 2021/22

<b>Montag</b>			
<b>14:30 bis 15:30 Uhr</b>	<b>Spiel &amp; Tanz</b> (1. + 2. Klasse VS)	<b>Sporthalle</b>	mit Jasmin Zöschg
<i>Kosten: € 30,00</i>	Erlernen und erarbeiten von verschiedenen Choreographien. Spielerisch soll der Spaß an der Musik und Bewegung vermittelt werden.		
<b>15:30 bis 16:30 Uhr</b>	<b>Tanzen</b> (3. + 4. Klasse VS)	<b>Sporthalle</b>	mit Jasmin Zöschg
<i>Kosten: € 30,00</i>	Einstudieren von verschiedenen Tanzschritten und Choreographien. Spaß am tanzen und der Bewegung im Rhythmus der Musik soll ständiger Begleiter sein.		
<b>16:30 bis 17:30 Uhr</b>	<b>Hip-Hop/Street Dance</b> (ab 1. Gym./ NMS)	<b>Boulderraum</b>	mit Jasmin Zöschg
<i>Kosten: € 30,00</i>	In diesem Tanzkurs werden coole Moves und Choreographien verschiedener Tanzstile (zB. Hip-Hop, Jazzdance...) gelernt und getanzt. Das Feeling für Musik und Körper wird trainiert. Power, Ausstrahlung und vor allem Spaß beim Tanzen stehen im Vordergrund.		
<b>Dienstag</b>			
<b>14:30 bis 15:30 Uhr</b>	<b>Eltern-Kind-Turnen</b> (2 bis 4 Jahre)	<b>Sporthalle</b>	mit Sarah Erjan
<i>Kosten: € 30,00</i>	Spaß an der gemeinsamen Bewegung, Spielen, Turnen und viel Platz zum Austoben. In der Bewegungslandschaft wird geklettert und auf Matten geturnt, wobei die Freude an der spielerischen Bewegung immer im Vordergrund steht.		
<b>15:30 bis 16:30 Uhr</b>	<b>Abenteuerturnen</b> (4 bis 6 Jahre)	<b>Sporthalle</b>	mit Sarah Erjan
<i>Kosten: € 30,00</i>	Die Koordination von Bewegungsabläufen, Gerätestationen für die Geschicklichkeit sowie Spiele in der Gruppe stehen im Mittelpunkt. Bewegung macht Spaß und fördert die Motivation auf körperliche Aktivität.		
<b>Donnerstag</b>			
<b>15:30 bis 16:30 Uhr</b>	<b>Bouldern</b> (letztes KiGa-Jahr, 1.+2. VS)	<b>Boulderraum</b>	mit Matthias Eisl
<i>Kosten: € 30,00</i>	Bouldern ist der Einstieg in die Welt des Kletterns. Klettern macht Spaß, der Körper wird besser kennengelernt und Geschicklichkeit wird geschult.		
<b>16:30 bis 17:30 Uhr</b>	<b>Bouldern</b> (3.+4. VS)	<b>Boulderraum</b>	mit Matthias Eisl
<i>Kosten: € 30,00</i>	Grundlagen des Kletterns erlernen, unabhängig vom Schwierigkeitsgrad, Alter und Können. Klettern ist ein Grundbedürfnis für Kinder. Es gibt nur wenig Bewegungsformen, bei denen Kinder ihren Körper besser kennen lernen.		



# Kinder-Skitraining am Patscherkofel

Die Bretter, die die Welt bedeuten. Ziel ist es, Kindern die schon selbständig skifahren können, die Freude am Skisport zu erhalten und eine regelmäßige Trainingsmöglichkeit zu geben.

Das Skitraining findet in kombinierter Form statt: Wir starten mit einem Trockentraining ab Oktober jeden Freitagnachmittag bis Mitte Dezember zur Vorbereitung auf den Winter.

Dabei werden spielerisch verschiedene Muskelpartien aktiviert und die Koordination verbessert.

In den Weihnachtsferien startet das Skitraining auf Schnee.

Zeitplan	
<b>ab 8. Oktober 2021 bis Mitte Dezember</b>	Trockentraining am Freitagnachmittag in der Sporthalle
<b>Weihnachtsferien</b>	5 Trainingseinheiten mit jeweils 3 Stunden am Patscherkofel
<b>Semesterferien</b>	3 Trainingseinheiten mit jeweils 3 Stunden; Zum Abschluss dieser Woche am Freitag das Rudig-Luis Rennen
<b>Abendtraining</b>	Nach Bedarf Dienstag oder Donnerstag Schlepplift Heiligwasserswiese
<i>Kosten: € 70,00</i>	

## Teilnahmebedingungen:

Wir freuen uns auf alle Kinder ab der 1. Klasse Volksschule (die selbständig Schlepplift fahren können) und Jugendliche.

Bei allen Skitrainingseinheiten herrscht Helmpflicht.

Eine Mitgliedschaft beim Sportverein Sistrans und ÖSV-Mitgliedschaft ist zur Teilnahme verpflichtend.

Die Kinder werden nach Alter bzw. Können in Gruppen eingeteilt.

Matthias Gratl wird als staatlich geprüfter Ski-Instruktor die Trainings leiten. Er und das Trainerteam freuen sich schon auf die Wintersaison.



Für einen geregelten Trainingsbetrieb sind viele weitere helfende Hände notwendig. Melde dich gerne bei uns, wenn du Zeit und Lust hast, bei den Trainingseinheiten zu helfen.

Über den Tiroler Skiverband gibt es die Möglichkeit, sich an einem Wochenende als KidsCoach ausbilden zu lassen. Der KidsCoach ist befähigt, in seinem Verein unter Aufsicht eines Instructors einen Skikurs für Anfänger durchzuführen.



## Nachwuchstraining

Grundfähigkeiten, Technik, Taktik und mentale Stärke sind die Grundbausteine für ein starkes Team. Vom richtigen Aufwärmen bis zu den Regeln im Volleyballsport lernt ihr gemeinsam Baggern und Pritschen.

Dienstag & Donnerstag		
16:30 bis 18:15 Uhr	Jahrgang 2008 bis 2010 (Meisterschaft U12/ U13/ U14)	mit Daniela Nöbauer und Lorena Knoflach
18:15 bis 20:00 Uhr	Jahrgang 2004 bis 2007 (Jugend-Hobby U15 bis U18)	
Kosten: € 150,00	Sporthalle Hallenschuhe sind erforderlich!	

## Ballspieltraining

Vorbereitung auf den Einstieg in das Volleyball spielen. Vorrangige Ziele sind Entwicklung von spezifischen Ballfertigkeiten und allgemeine Koordination im Umgang mit dem Ball. Spielerisch lernen die Kinder die richtigen Bewegungen vom und zum Ball. Auch Fairplay und Teamgedanke stehen bereits vorbereitend an der Trainingsordnung. Diese Gruppe dient zusätzlich für alle als Vorbereitung auf die Nachwuchsvolleyballmannschaften des SV-Sistrans.

Donnerstag		
15:30 bis 16:30 Uhr	Jahrgang 2011 bis 2013	mit Daniela Nöbauer
Kosten: € 30,00	Sporthalle Hallenschuhe sind erforderlich!	

## Erwachsene (Volleyball- und Techniktraining für Fortgeschrittene)

Der Spaß am gemeinsamen Volleyball Spielen und das Auffrischen der verschiedensten Techniken stehen im Mittelpunkt unseres Angebotes. Nach einer Aufwärmphase und Übungen zu Technik und Spielablauf schließen wir das Training mit einem gemeinsamen Übungsspiel ab. Wir suchen volleyballbegeisterte Frauen, Jugendliche (ab 15 Jahren) und Männer, die gemeinsam Freude am Volleyball haben.

Donnerstag		
20:00 bis 22:00 Uhr	ab 15 Jahren	mit Daniela Nöbauer
Kosten: € 100,00	Sporthalle Hallenschuhe sind erforderlich!	



# Hallenprogramm Erwachsene 2021/22

Montag			
18:45 bis 20:30 Uhr	Yoga	Boulderraum	mit Alexandra Gruber
Kosten: € 100,00	„Nimm dir Zeit für dich“ Für Beginner und leicht Fortgeschrittene Yogis. Einfaches vinyasa flow mit restaurativen Yoga Elementen Spannungen lösen, sich neu kennenlernen und leicht kräftigen.		
18:30 bis 19:30 Uhr	Rücken-Fit und Flexi-Fit (im Wechsel)	Sporthalle	mit Karin Kirchmair
Kosten: € 100,00	<b>Rücken – Fit</b> Mobilisations-, Kräftigungs- und Dehnübungen der Rückenmuskulatur mit dem Ziel der Prävention von Problemen, einer besseren Körperhaltung und mehr Wohlbefinden durch einen gesunden kräftigen Rücken <b>Flexi – Fit:</b> Für ein abgerundetes Trainingsprogramm sind langsame Stretchübungen sowie Powerstretches (welche zwischen anspannen und loslassen wechseln) essenziell. Der Körper wird geformt, Verspannungen sichtlich gelockert, einseitigem Training und Schmerzen durch Verkürzungen wird mit dem kleinen Gummiband vorgebeugt.		
Dienstag			
20:00 bis 21:00 Uhr	Ganzkörpertraining mit Fokus auf die Wirbelsäule	Sporthalle	mit Martina Kofler
Kosten: € 100,00	Gezielte Konditions- und Kräftigungsübungen bringen den Kreislauf in Schwung und den Körper in Form. Schwerpunkt bilden spezielle Übungen zur Mobilisierung und Stärkung der Wirbelsäule. Entspannungs- und Dehnungsübungen lösen Verspannungen und beugen Fehlhaltungen vor.		
Mittwoch			
18:45 bis 20:15 Uhr	Yoga	Boulderraum	mit Jane Kathrein
Kosten: € 100,00	Wir bewegen unseren Körper in Hatha Yoga Haltungen. Stärken unsere Mitte, kommen in Atemübungen und Meditation zur Ruhe. Yoga ist ein ganzheitliches Konzept das Körper, Geist und Seele in Einklang bringt.		
20:00 bis 21:30 Uhr	Zirkeltraining	Sporthalle	mit Bettina Knoflach und Josef Lettenbichler-Bliem
Kosten: € 100,00	Kraft- & Koordinationstraining für Erwachsene im Zirkelbetrieb. Das ist eine spezielle Methode des Konditionstrainings, wobei verschiedene Stationen nacheinander absolviert werden. Zirkeltraining schult je nach Ausführungsmodalität schwerpunktmäßig die Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit oder Schnelligkeit.		

## Rahmenbedingungen:

**Beginn und Dauer des Winterprogramms:** Montag, 4. Oktober 2021 bis 30. April 2022

**Anmeldung:** Die Anmeldung für die gesamten Kurse erfolgt ausschließlich über die Homepage  
>> [www.sv-sistrans.at](http://www.sv-sistrans.at) - ab 27. September 2021 (8:00 Uhr).

Jeder Kurs muss einzeln angemeldet werden. Bei Fragen bitte E-Mail an: [sv.sistrans@gmail.com](mailto:sv.sistrans@gmail.com) (Sarah Erjan).

Kursbeitrag wird Ende Oktober 2021 in Rechnung gestellt, bei Besuch von zwei oder mehreren Erwachsenenkursen werden € 180,00 in Rechnung gestellt.

**Hinweis:** Spinning wird wieder ab Anfang November angeboten. Weitere Informationen werden zeitgerecht auf der Homepage veröffentlicht.

**Alle Kurse nur für SV-Sistrans Mitglieder**

**Mitgliedschaft:** Erw. 9,00 € u. Kinder 4,00 €; Anmeldung über [www.sv-sistrans.at/Aktuell/Mitgliedschaft](http://www.sv-sistrans.at/Aktuell/Mitgliedschaft)