



Winter 2022/23

Hallenprogramm Erwachsene

Montag			
18:30 bis 20:00 Uhr	Yoga	Boulderraum	Alexandra Gruber
<i>Kosten: € 100,00</i>	„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.		
19:00 bis 20:00 Uhr	Rücken-Fit	Sporthalle	Anja Lamp
<i>Kosten: € 100,00</i>	Mobilisierung und Stärkung des Rückenmuskulatur durch gezieltes funktionelles Training.		
Dienstag			
20:00 bis 21:00 Uhr	Ganzkörpertraining	Sporthalle	Martina Kofler
<i>Kosten: € 100,00</i>	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			
18:30 bis 20:00 Uhr	Yoga	Boulderraum	Jane Kathrein
<i>Kosten: € 100,00</i>	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	Josef Lettenbichler-Bliem
<i>Kosten: € 100,00</i>	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 Hallenkurse & Skitraining

Beginn und Dauer: **Montag, 3. Oktober 2022 bis 30. April 2023**

Die Anmeldung für alle Kurse erfolgt ausschließlich **über unsere Website ab 26. September 2022, 8:00 Uhr.**

Kursbeitrag wird Ende Oktober 2022 in Rechnung gestellt.

Alle Kurse nur für SV-Sistrans Mitglieder. Anmeldung Mitgliedschaft ebenfalls über unsere Website.

Preise Mitgliedschaft (jährlich): Erw. 9,00 € u. Kinder 4,00 €

www.sv-sistrans.at

Bei Fragen bitte E-Mail an: office@sv-sistrans.at

Sportverein Sistrans; office@sv-sistrans.at; www.sv-sistrans.at



Winter 2022/23

Liebe Sportfreunde*innen!

Wir freuen uns, euch auch im Winter 2022/23 wieder ein umfangreiches und abwechslungsreiches Sport-Programm in Sistrans anbieten zu können.

Die Anmeldung für die Hallenkurse und das Skitraining ist ab 26. September 2022 möglich, für alle anderen Angebote findet ihr die Details in diesem Folder oder auf unserer Website www.sv-sistrans.at

Hallenprogramm Kinder/ Jugendliche

Montag			
14:00 bis 15:00 Uhr	Spiel & Tanz (1. + 2. Klasse VS)	Sporthalle	Jasmin Zöschg
<i>Kosten: € 30,00</i>	Erlernen und erarbeiten von verschiedenen Choreographien. Spielerisch soll der Spaß an der Musik und Bewegung vermittelt werden.		
15:00 bis 16:00 Uhr	Tanzen (3. + 4. Klasse VS)	Sporthalle	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.		
16:00 bis 17:00 Uhr	Hip-Hop Dance (ab 1. Gym./ NMS)	Boulderraum	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.		
Dienstag			
14:00 bis 15:00 Uhr	Bouldern (letztes KiGa-Jahr, 1.+2. VS)	Boulderraum	Daniel Felsner
<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.		
15:00 bis 16:00 Uhr	Bouldern (3.+4. VS)	Boulderraum	Daniel Felsner
<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.		
Freitag			
14:30 bis 15:30 Uhr	Eltern-Kind-Turnen (2 bis 4 Jahre)	Sporthalle	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.		
15:30 bis 16:30 Uhr	Abenteuerturnen (4 bis 6 Jahre)	Sporthalle	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.		

Sportverein Sistrans; office@sv-sistrans.at; www.sv-sistrans.at



Kinder Skitraining

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.

Zeitplan	
ab 7. Oktober 2022 bis Mitte Dezember	Trockentraining am Freitagnachmittag (17 bis 18 Uhr / 18 bis 19 Uhr) in der Sporthalle
Weihnachtsferien	5 Trainingseinheiten mit jeweils 3 Stunden am Patscherkofel
Semesterferien	3 Trainingseinheiten mit jeweils 3 Stunden; Zum Abschluss dieser Woche am Freitag das Rudig-Luis Rennen
Abendtraining	Nach Bedarf Dienstag oder Donnerstag Schlepplift Heiligwasserwiese

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.

Die Anmeldung zum Skitraining erfolgt wie die Hallenkurse über die Website, ab 26. September 2022 (8 Uhr)



Spinning

Von November bis März finden sechs Spinningstunden pro Woche statt.

Die Anmeldung zum Spinning erfolgt pro Stunde, jeweils eine Woche im Voraus. Wir werden euch hier gesondert per Mail und auf der Website informieren.

Geplanter Start in der Saison 22/23 ist der 07.11.2022



Bob & Rodeln

Bob & Rodeln ist eine eigene Sektion innerhalb des SV Sistrans.

Bei Interesse, bitte direkt Kontakt aufnehmen.

Ansprechpartner: David Schweiger, bob-rodeln@sv-sistrans.at



Volleyball

Eine noch junge Sportart innerhalb des SV Sistrans, die aber kräftig am Wachsen ist.

Volleyball wird im Saisonbetrieb angeboten, inklusive Meisterschaftsbetrieb. Jedes der insgesamt fünf Teams trainiert 2 x pro Woche. Schon ab Jahrgang 2014 ist ein Einstieg möglich.

Details zu den Trainingsinhalten und -zielen findet ihr auf unserer Website.

Ball- und Koordinationstraining (Jahrgang 2012 bis 2014)			
Dienstag & Donnerstag 15:00 bis 16:00 Uhr	Sporthalle	Alexandra Peer und Daniela Nöbauer	<i>Kosten:</i> € 70,-
Nachwuchstraining Meisterschaft U12/13 (Jahrgang 2011 bis 2012)			
Dienstag & Donnerstag 16:00 bis 18:00 Uhr	Sporthalle	Alexandra Peer und Daniela Nöbauer	<i>Kosten:</i> € 170,-
Nachwuchstraining Meisterschaft U14/15 (Jahrgang 2009 bis 2010)			
Dienstag & Donnerstag 18:00 bis 20:00 Uhr	Sporthalle	Alexandra Peer und Daniela Nöbauer	<i>Kosten:</i> € 170,-
Jugend- und Techniktraining (ab Jahrgang 2008)			
Mittwoch Training Sonntag freies Spiel jeweils 18:00 bis 20:00 Uhr	Sporthalle	Alexandra Peer und Daniela Nöbauer	<i>Kosten:</i> € 170,-
Hobby-Mixed-Mannschaft (ab Jahrgang 2004)			
Donnerstag Training Sonntag freies Spiel jeweils 20:00 bis 22:00 Uhr	Sporthalle	Daniela Nöbauer	<i>Kosten:</i> € 200,-

Die Anmeldung zum Volleyball kann jederzeit über die Website erfolgen. Schnuppertraining möglich!

Ansprechpartnerin: Daniela Nöbauer, volleyball@sv-sistrans.at



Fußball

Fußball ist eine eigene Sektion innerhalb des SV Sistrans und wird ganzjährig angeboten. Die Kampfmannschaft spielt in der Bezirksliga West. Außerdem gibt es eine junge und motivierte Reservemannschaft.

Im Jugendbereich tritt der SV Sistrans in der Saison 22/23 mit den Altersklassen U7, U9, U11, U12 und U15 für Mädels und Burschen an. Für die ganz Kleinen gibt es den Fußballkindergarten.

Die Sektion Fußball ist immer auf der Suche nach Verstärkung (Spieler, Trainer, Schiedsrichter)!

Die Anmeldung zum Fußball kann jederzeit über unsere Website erfolgen. Schnuppertraining möglich!

Ansprechpartner: Thomas Schweiger, fussball-nachwuchs@sv-sistrans.at